

Nah&Frisch

KINDERPOST

GRATISHEFT

NR. 1/FEBRUAR 2016



Rezeptidee:
Orangen-Zitronen-
Creme-Dessert

**Knifflige
Rätsel**

Zum Sammeln, Kneten, Kuschn, Putzen und Liebhaben:

Hier kommen die
SCHMOOZIES®

**JETZT BEI
Nah&Frisch**

GRATIS!

Manner  mag man eben

Stickerspaß  auf jeder Packung

Rätsel lösen und Schmoozie® holen

Eiskalte Früchtchen



Adam Apfel macht dich richtig fit. Nimm mich in die Schule mit!



Orangen sind ja voll gesund, die Vitamine sind der Grund!

Pong! Pong!“, klopft es an die Fensterscheibe. Adam Apfel kullert vor Schreck fast aus der Obstschale. „Was ist denn das?“, fragt Bibi Birne und hüpf vergnügt zum Fensterbrett. „Jemand zu Hause?“, ertönt eine Stimme. „Hier sieht es aber gemütlich aus! Ich bin übrigens Frostie, der Schneemann!“, erklärt er und strahlt die Freunde an.

Da bemerken die Früchtchen erst, dass der ganze Garten weiß ist. „Das sieht aber toll aus!“, staunt Zwoni Zwetschke. „Wenn ihr wollt“, schlägt Frostie vor, „lasse ich euch in meinem Garten spielen!“, „Toll! Super! Prima!“, jubeln die Früchtchen. „Kannst du in der Zwischenzeit auf unsere Obstschüssel aufpassen?“, fragt Otto Orange etwas unsicher. Frostie überlegt kurz und antwortet begeistert: „Ein bisschen ausruhen tut mir sicher gut!“

Sofort springen die Freunde vergnügt aus dem Fenster und hinein in die Schneelandschaft. „Wir machen eine Schneeballschlacht!“, rufen Adam und Zwoni. Bibi baut eine Schneebirne. „Seht her, was ich kann!“, ruft Anni Ananas und rutscht blitzschnell den Hang hinunter.

Genieß die Zwetschke richtig frisch - gesund sein und genießerisch!

Otto Orange sieht den Teich und kullert vorsichtig aufs Eis. „Es hält!“, ruft er, „wer möchte mit mir eislaufen?“ Die Zeit vergeht wie im Flug, bis Bibi feststellt: „Es ist schon richtig kalt geworden.“ „Ja, meine Lippen sind schon lila“, meint Zwoni. Die Früchtchen klettern wieder ins Zimmer. Frostie schläft tief und fest in der Obstschale. „Der tropft ja!“, stellt Anni fest. „Nein, er schmilzt!“, ruft Otto panisch. Schnell bringen sie den Schneemann wieder nach draußen. Langsam erholt sich Frostie wieder. „Ich glaub, ich hatte einen Hitzschlag“, murmelt er.

Zum Glück haben die Früchtchen ihn rechtzeitig in die Kälte zurückgebracht. „Das war toll im Schnee. Morgen geht es wieder zur Arbeit beim netten Nah&Frisch Kaufmann“ denkt Bibi, kuschelt sich zu den anderen und gleitet ins Land der Träume.



Saftig süß und kleine Kerne, Bibi Birne mag man gerne!



So stark macht dich die Ananas, da werden alle andren blass!

Schmoozies® sammeln!

Ab 15.02.2016 gibt es die Schmoozies® bei deinem Nah&Frisch Kaufmann – aber nur so lange der Vorrat reicht! Einzel-Verkaufspreis: € 1,99/Stk.

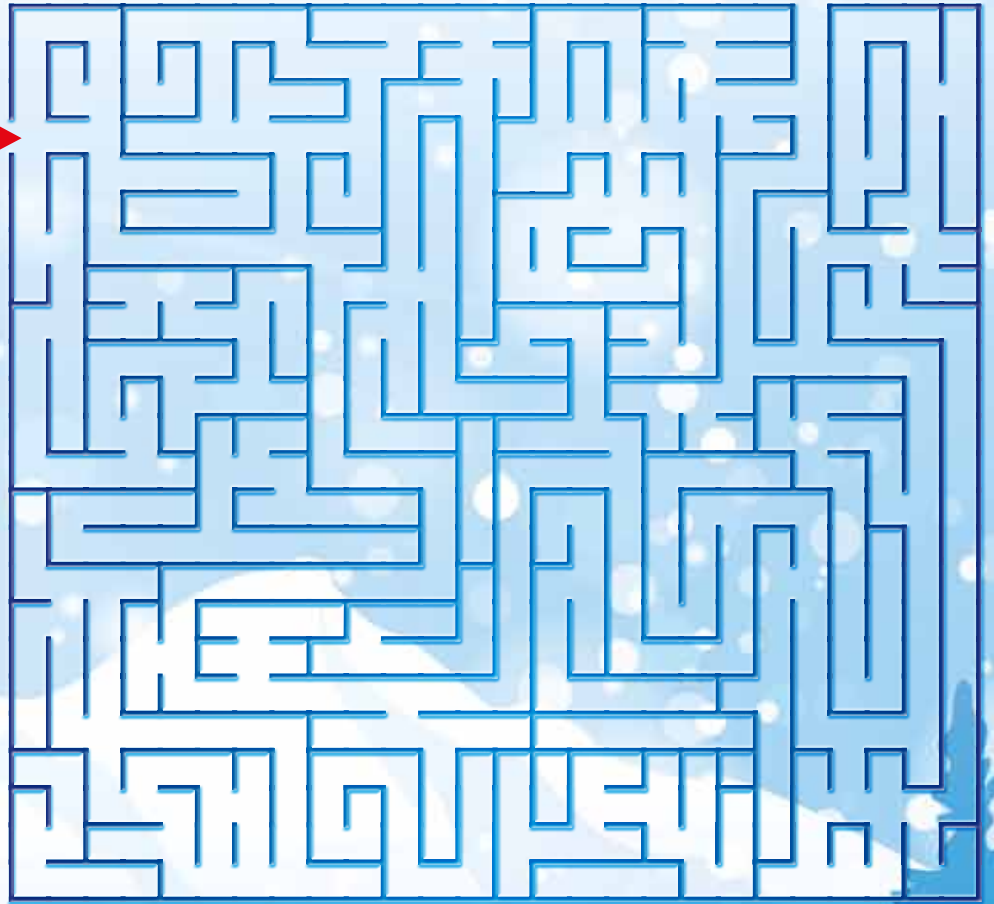
Bibi Birne bekommst du gratis für die gelöste Rätselaufgabe auf Seite 4!

Rätsel-Labyrinth

Welcher Weg führt zur Banane?



Auch der kleine Gorilla braucht Vitamine!
Kannst du ihm den richtigen Weg durchs
Labyrinth zeigen?



Vor allem in der kalten Jahreszeit braucht der Körper viele Vitamine. Das stärkt die Abwehrkräfte.

OBST und GEMÜSE

sind deshalb im Winter besonders wichtig!

Gemüsesorten, die jetzt gerade bei uns wachsen, sind zum Beispiel alle Kohlsorten, Wurzelgemüse wie Rote Rüben, Karotten, Rüben und Schwarzwurzeln. Auch der knackige Feldsalat ist ein typischer Wintersalat. Beim Obst beschränkt sich die Auswahl an heimischen Sorten auf Äpfel und Birnen. Dafür gibt es viele exotische Früchte aus anderen Ländern wie Bananen, Orangen, Ananas und viele mehr!

Rechnen mit Früchten

Schau mal! Die Kinder haben fleißig Früchte gesammelt. Zähle jede Sorte zusammen und trage die Zahl in die passenden Rechenkästchen rechts ein. Ist das Ergebnis richtig?

Rechenprofis aufgepasst!

Schaffst du es auch so? Trage den Wert für die Orangen ein. Dann kannst du die anderen Zahlen ausrechnen, ohne zu zählen!



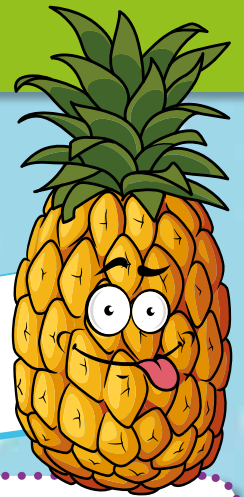
$$\text{Carrot} - \text{Watermelon} = \text{Orange}$$

$$\text{Strawberry} \times \text{Carrot} = \text{Orange} + \text{Watermelon}$$

$$\text{Orange} + \text{Orange} + \text{Orange} = \text{Carrot}$$

Früchte, die aus der Ferne kommen

ANANAS



Die Ananas ist eine richtige Vitaminbombe. Eine reife Ananas schmeckt herrlich süß! Man isst nur das gelbe Fruchtfleisch.

Die Schale und der Strunk gehören in den Biomüll. Ananassaft hat viele Vitamine und ist sehr gesund!



Ursprünglich kommt die Ananas aus dem tropischen Südamerika. Erst nach der Entdeckung Amerikas durch Christoph Kolumbus wurde sie auch in anderen Ländern angebaut. Heute kommen die meisten Ananas aus Hawaii, Südasien, von den Philippinen, aus Westindien und Brasilien.

Die Ananaspflanze hat einen kurzen Stamm, der von stacheligen Blättern umgeben ist. In der Mitte wächst die eigentliche Ananasfrucht. Die Ananas hat keine Samen. Deshalb ist der Blattschopf auch gleichzeitig der Steckling für die Vermehrung. Eine reife Ananas wiegt zwischen 1 und 4 Kilo.



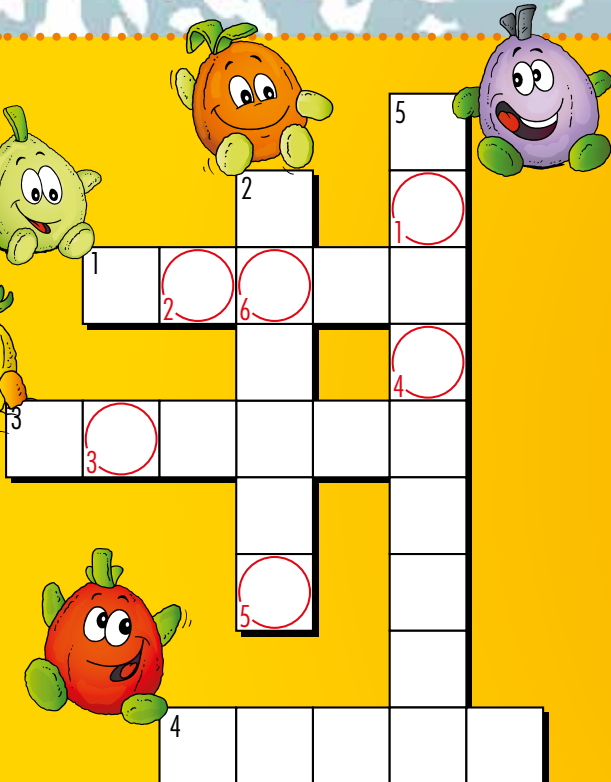
Nährwerte: 100 g Ananas liefern 50 kcal –

0,5 g Eiweiß • 0,1 g Fett • 13,0 g Kohlenhydrate (Zucker) – Ananas enthalten Ballaststoffe, viele Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme.



Fit mit Kreuzworträtsel

Trage die Namen der Früchte in das Kreuzworträtsel ein. Die Buchstaben in den roten Kreisen in der richtigen Reihenfolge ergeben ein Lösungswort!



Das sind die gesuchten Früchte:

1. Das reimt sich auf „Hirne“
2. Die gibt's auch als Farbe
3. Die kommt aus der Ferne
4. Der fällt nicht weit vom Stamm
5. Die hat den größten Kern

Finde das Lösungswort und sage es beim nächsten Einkauf deinem Nah&Frisch-Kaufmann!

Hol dir jetzt **Bibi Birne GRATIS!**



Lösungswort:

Als Belohnung bekommst du einen Schmozie® „Bibi Birne“ geschenkt.

MANNI'S OSTERHÄUSCHEN



Manner
WIEN

FRÖHE
OSTERN

Manni

Manni

Wer ist zuerst beim Iglu?



Du brauchst:

- 1 Zahlenwürfel
- Spielfiguren





Bei diesem lustigen
Würfelspiel können
2 bis 6 Kinder
mitmachen. Du darfst
so viele Felder weiter-
ziehen, wie du
gewürfelt hast.

HURRA! Landet eine Spielfigur auf einem
grünen Feld, dann heißt es vorwärts!
Folge dem Pfeil!

Oje, ausgerutscht! Landet eine Spielfigur
auf einem roten Feld, dann heißt es
zurück. Der Pfeil zeigt dir, wohin!

**Wer zuerst das Iglu erreicht,
hat gewonnen!**

Schneeflocken-Rätsel

Jede Schneeflocke ist ein Unikat, das heißt, sie ist einzigartig. Das kommt daher, weil Schneeflocken aus Millionen kleiner Eiskristalle bestehen. Auch diese Schneeflocken sind Unikate – bis auf eine. **Findest du das Zwillingsspaar?**



Rezeptidee: Orangen-Zitronen-Creme-Dessert



Geht schnell, schmeckt herrlich fruchtig und macht Lust auf mehr:

- Du brauchst:
- 250 g Topfen
 - 200 g Joghurt
 - 200 ml Schlagobers
 - 1 Orange
 - 1 Zitrone
 - 3 Blatt Gelatine
 - 50 g Staubzucker
 - 1 Vanilleschote

Zuerst den Topfen mit dem Joghurt und dem Staubzucker verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in einem Topf vorsichtig erwärmen. Hier lässt du dir am besten von einem Erwachsenen helfen.

Sobald sich die Gelatine aufgelöst hat, gibst du einen Esslöffel der Creme in die Gelatine. Diese Mischung dann in die Creme geben und gut verrühren. Die Schale von der Orange und der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Vanilleschote auskratzen. Alles zur Creme geben und verrühren. Das Obers steif schlagen und vorsichtig unter die Orangen-Zitronen-Creme mischen.

Dann heißt es warten: Nach ein paar Stunden im Kühlschrank ist die Creme fest.



Knabber Nossi®

Rätselspass



Die neue Sorte von Knabber Nossi heißt:
Knabber Nossi à la

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

		1	O	N		E			
	S	2	H	O	K		L		D E
		3	A	S					
		4	A		E	L			
		5	S						
	E	6							
K		7	E						
		8	H	R					
		9	O			E			
B	A	10							



AKTION!
AB MITTE FEBRUAR

COOLE STICKER ZUM FILM
AUF JEDEM MONTE MULTIPACK!



Disney Pixar
KUNG FU PANDA 3

NUR IM KINO. IN 3D.

BAOS
VERBORGENE
SCHÄTZE



In Kung Fu Panda 3, in dem Po, Mister Ping und Li das Pandadorf besuchen, werden Bao und Po sofort beste Freunde. Doch Bao neigt dazu, Dinge wegzunehmen und zu verstecken. Kannst du Po helfen, alle fehlenden Gegenstände wiederzufinden?





MMMMILCH!

Milch und viele Milchprodukte liefern dem Körper Calcium. Dieser Mineralstoff ist wichtig für unsere Knochen und Zähne.



Mehr als eine halbe Million Kühe produzieren in Österreich Tag für Tag Milch.

Jede Kuh erzeugt dabei zwischen 6.000 und 7.000 Liter – zusammen ergibt das mehr als 3 Millionen Liter Milch pro Jahr. Ein großer Teil davon wird gleich wieder zur Fütterung verwendet. Aus dem Rest werden viele verschiedene Produkte erzeugt: Joghurt, Butter, Schlagobers, Rahm, Käse und natürlich auch Milch zum Trinken gehören dazu.

Was ist Rahm?

Das natürliche Fett, das in der Milch enthalten ist, wird mit Hilfe einer Zentrifuge von der Milch getrennt. So bekommt man den Rahm aus der Milch. Bestimmt kennst du Schlagobers – das ist aufgeschlagener Rahm. Rührt man den Rahm noch weiter, so entsteht daraus die Butter. Für einen Kilogramm Butter braucht man 18 Liter Milch – ganz schön viel!



Warum wird die Milch sauer?

Das kommt von den natürlichen Milchsäurebakterien. Damit die Milch länger frisch bleibt, wird sie kurz erhitzt. Dadurch werden diese Bakterien abgetötet. Diesen Vorgang nennt man pasteurisieren (das spricht man „pastörisieren“ aus). Milchsäurebakterien ernähren sich von dem in der Milch enthaltenen Zucker und produzieren Milchsäure. Die bringt die Milch zum Stocken. So wird aus der Milch Joghurt!

Blinde Kuh oder Adlerauge?

Schau genau! Welches Schattenbild passt ganz genau zur Kuh?

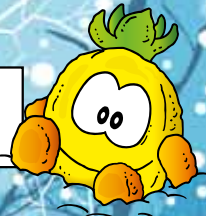


Impressum: Nah&Frisch „Kinderpost“ Dieses Heft ist zur freien Entnahme und verpflichtet zu keinem Kauf. Erscheinungsweise: vierteljährlich. Herausgeber: ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien. Redaktion und Grafik: minis+more, Wien. Fotos: www.fotolia.de; E-Mail: kinderpost@nahundfrisch.at, Website: www.nahundfrisch.at/kinderpost

Teilnahmebedingungen für das Gewinnspiel: Schicke eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Antwort an: ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien, oder sende die richtige Lösung per E-Mail an: kinderpost@nahundfrisch.at – Kennwort: Allegria! Vergiss nicht, deinen Namen, deine Postanschrift und dein Alter anzugeben. Sag uns auch, ob du ein Bub oder ein Mädchen bist! Der Gewinn wird unter allen richtigen Einsendungen im April 2016 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 31. März 2016. Der Gewinn gilt für eine Familie mit 2 Erwachsenen und 2 Kindern. Die An- und Abreisekosten sind im Gewinn nicht enthalten. Die Reisezeit muss mit dem Hotel im Vorfeld rechtzeitig und direkt vereinbart werden. Eine Übertragung auf eine andere Person oder eine Barabläse sind nicht möglich. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, Informationen vom Reiters Hotels zu erhalten! Nicht zur Teilnahme berechtigt sind Mitarbeiter der Firmen MARKANT Österreich und ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, des Nah&Frisch-Groß- und Einzelhandels sowie deren Angehörige. Die Daten werden für statistische und Marketingzwecke verwendet, aber nicht an Dritte weitergegeben.

Buchstaben-Salat

Bringe jeden Buchstaben durch das Gewirr an Linien an seinen Platz. Dann erhältst du ein Lösungswort!



M E S S C H
Z I O

SEIZOOVHDS :3uns07

Thermenspaß pur!

Gewinne einen fröhlichen Familienurlaub inkl. Vollpension PLUS und jede Menge Spaß!

Du willst plantschen, spritzen & rutschen? In den 14 Becken der Allegria Familientherme wartet jede Menge Spaß auf dich! Darüber hinaus gibt es vier Rutschen, einen großen Aktiv-Außenbereich und eine große Hotel-Kinderwelt.

In der Zwischenzeit erholen sich deine Eltern im Yin Yang Spa, bei der Massage oder beim Golfspiel.



In der Therme haben alle Spaß!



GEWINNFRAGE:

In welchem Bundesland liegt das Allegria Resort by Reiters?



Gewinne

1 Aufenthalt für 4 Nächte für die ganze Familie

(für 2 Erwachsene und 2 Kinder bis 15 Jahre)

mit vielen tollen Inklusivleistungen!

Allegria Resort Stegersbach by Reiters****

7551 Stegersbach, Golfstraße 1

Tel.: +43 3326 500

www.allegria-resort.com

Schicke die richtige Antwort per E-Mail an: kinderpost@nahundfrisch.at

Oder sende eine Postkarte an: ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien – Kennwort: Allegria! **Teilnahmebedingungen:** siehe Seite 10

Hallo, wir sind deine **SCHMOOZIES**®

Du kannst mit uns spielen und kuscheln!

Mich gib't geschenkt, wenn du die Aufgabe in dieser Kinderpost löst!

Du kannst uns sammeln, kneten oder sogar Bildschirme mit uns putzen!

Uns gib't ab 15.02. bei deinem Nah&Frisch Kaufmann!

Wir freuen uns schon auf dich!



Otto Orange



Adam Apfel



Bibi Birne



Zwoni Zwetschke



Anni Ananas