

Nah & Frisch

# KINDERPOST

GRATISHEFT

NR. 1 / FEBRUAR 2017

**Rezept-Idee:**  
Lustige Faschings-  
Weckerl



**Kniffliger  
Rätselspaß**



Mitmachen & gewinnen!

Es warten tolle  
**PREISE!**

**JETZT GRATIS:  
FASCHINGSMASKE  
HOLEN!**



**Basteltipp:**  
Servietten-Deko



**Teegenuss  
mit Milford**



**Nintendo  
Gewinnspiel**





# Tweeny lernt dazu



**T**weeny, der kleine Außerirdische, kreist in seinem UFO langsam über der Stadt. Plötzlich ertönt ein lautes Knurren. „Ups“, sagt Tweeny, „ich habe galaktischen Hunger!“ Vor lauter Schauen hat er ganz vergessen zu essen. Er öffnet die Tür zu seinem Kühlschrank und wirft einen Blick auf Eier, Milch, Schinken, Käse und vieles andere. „Kochen? Dauert mir zu lang!“, beschließt er und lässt sein Raumschiff langsam auf die Erde sinken. „Da ist es ja!“, ruft er freudig, als ein Gebäude auftaucht.

Ein großes Schild steht davor: „Fast Food“. „Genau! Das brauche ich jetzt, schnelles Essen!“ Tweeny ist begeistert. Er zieht sich einen Mantel an und stülpt einen Hut über seine Fühler. So erkennen die Menschen nicht, dass er von einem anderen Planeten kommt. Vor dem Gebäude steht eine lange Schlange. Das kümmert Tweeny nicht, denn schließlich hat er Hunger! Ungerührt marschiert er an den Menschen vorbei und will sich direkt an den Schalter stellen. Doch da zieht ihn ein Mann am Kragen. „He, hinten anstellen!“, ruft er grantig. Seufzend fügt sich der Außerirdische und wandert die ganze lange Schlange wieder nach hinten. Am Ende angekommen blickt er sehnsüchtig nach vorne. Direkt vor ihm steht ein kleiner Bub. Tweeny klopft ihm vorsichtig auf die Schulter. Der Bub dreht sich um. „Du-hu?“, fragt Tweeny schüchtern. „Wie lange stehst du schon hier?“ „Eine halbe Stunde, glaube ich“, antwortet der Bub. „Und so was nennt sich schnelles Essen?“ Tweeny ist verblüfft.



„Ich habe auch schon großen Hunger“, erklärt der Bub.

„Aber wenn man dann drankommt, geht es ganz schnell. Meistens jedenfalls“, tröstet er Tweeny.

Eine Weile stehen die beiden in der Schlange und nur langsam geht es voran. Abwechselnd knurren die Mägen der beiden. „Weißt du was?“, fragt Tweeny plötzlich. „Ich habe eine andere Idee. Komm mal mit mir mit.“ Doch der Bub schüttelt den Kopf. „Ich darf nicht mit Fremden mitgehen“, antwortet er bestimmt. Tweeny schüttelt den Kopf und verlässt die Schlange. Schnell macht er sich auf den Weg zum UFO. Dort angekommen, geht er schnurstracks zum Kühlschrank. Er mischt Milch, Eier und einen Schuss Mineralwasser mit einer Prise Salz und Pfeffer zusammen, brät in einer Pfanne etwas Schinken an und vermischt dann alles bis es brutzelt. Der köstliche Duft durchzieht das ganze UFO. Zufrieden macht sich Tweeny wieder auf den Weg zurück. Der Bub ist

zwar schon ein gutes Stück vorangekommen, aber er wartet immer noch. Tweeny drückt ihm ein Omelett in die Hand. „Schau, das war in weniger als zehn Minuten fertig!“ Genüsslich beißt der Bub in die heiße Köstlichkeit und verlässt die Warteschlange. „Das lerne ich jetzt auch!“, beschließt er und macht sich kauend auf den Heimweg. Tweeny winkt ihm fröhlich nach. „So geht Fast Food!“, kichert er und wackelt mit den Fühlern.



## Abflug ins All Mit welchem Raumschiff fliegt Tweeny zu seinem nächsten Abenteuer? Und wo wird er landen?



# Rezeptidee: Lustige Faschings- Weckerl



**Hast du schon einmal deine Weckerl verkleidet? Natürlich kannst du das nicht nur im Fasching machen! Es sieht nicht nur cool aus, in ihnen stecken auch viele gesunde Zutaten!**

- Das brauchst du:
- verschiedene Weckerl
  - Brot-Aufstrich
  - Paradeiser
  - unterschiedliche Salatblätter
  - Radieschen
  - Oliven
  - Käse
  - Kräuter (zum Beispiel Petersilie oder Kresse)

Sicher findest du in eurem Kühlschrank noch mehr Dinge, die du verwenden kannst!

Zuerst schneidest du die Weckerl in zwei Hälften!  
**ACHTUNG! Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen!** Bestreiche nun die Weckerl-Hälften mit Aufstrich. Füllen kannst du sie ganz nach deinem Geschmack.  
 Zum Verzieren kannst du zum Beispiel die Augen mit Radieschen-Scheiben und schwarzen Oliven machen. Das klappt auch mit Scheiben von einem hartgekochten Ei und grünen Oliven. Ohren kannst du aus zwei Chicoree-Blättern formen, in die du jeweils ein halbes Blatt Salamiwurst steckst. Oder aus zwei Gurkenscheiben und kleinen Paradeiser-Hälften. Mit den Kräutern kannst du Haare machen und aus zwei Käsewürfeln und Karottenscheiben wird ein Schnabel.  
 Lass deiner Fantasie freien Lauf und bastle dir deine Jause selbst! Diese lustigen Weckerl werden auf deiner Faschingsparty bestimmt der Renner!



## WITZ- KISTE

Im Verkehrsfunk: „Bitte fahren Sie äußerst rechts und überholen Sie nicht, es kommt Ihnen ein Geisterfahrer entgegen!“ Ein Fahrer hört das und empört sich: „Einer? Hunderte!“

Zwei Eisbären treffen sich in der Wüste. Der eine Eisbär zum anderen: „Mann, müssen die hier einen strengen Winter haben. Alles gestreut!“

Jeepfahrer in der Wüste: „Wie komme ich ins nächste Dorf?“ Beduine: „Da fahren Sie immer geradeaus und nächste Woche biegen Sie links ab.“

Zwei Goldfische sitzen auf einem Baum und stricken. Da fliegt ein Elefant vorbei. Sagt der eine Goldfisch: „Ja, fliegen müsste man können.“

## Buchstaben-Kreise

In jedem Kreis ist ein Wort versteckt. Finde den ersten Buchstaben und du kannst das Wort im Kreis herum lesen. Trage die Lösung in die Felder ein!


     
     

     
     

Trage die Wörter in die Felder ein. Die rot gekennzeichneten Felder in der richtigen Reihenfolge ergeben ein Lösungswort. Nenne es deinem Nah&Frisch-Kaufmann und hol dir eine tolle Faschingsmaske! (Pro Kind nur eine Maske – solange der Vorrat reicht!)

**JETZT GRATIS:  
FASCHINGSMASKE  
HOLEN!**





# Jetzt ist wieder FASCHING



**ACHTUNG!**  
Lass dir unbedingt beim Schminken von deinen Eltern helfen!

Lustige Verkleidungen und tolle Partys machen ihn zur fünften Jahreszeit. Wissenschaftler fanden Beweise, dass schon vor 5000 Jahren in Mesopotamien Fasching gefeiert wurde!

## Schminkanleitung

Für diese Katzen-Verkleidung brauchst du drei Farben: orange und weiße hautverträgliche Schminkefarbe und einen schwarzen und weißen Schminkestift!

- Grundieren:** Zuerst die orange Farbe großflächig auf Stirn, Schläfen, Wangen und unter den Augen auftragen. Die Augenlider aussparen!
- Weiße Bereiche einfärben:** Dann die Augenlider bis über die Augenbrauen und den Mundbereich unterhalb der Nase bis auf die Wangen weiß anmalen!
- Schwarze Konturen:** Mit dem schwarzen Schminkestift zeichnet man nun die Details wie Schnurrbarthaare ein. Auch die Nasenspitze wird schwarz eingefärbt. Den Strich zwischen Nase und Mund nicht vergessen!
- Weiße Effekte:** Mit dem weißen Schminkestift lassen sich die schwarzen Linien effektiv betonen. Fertig!

**Faschingsdienstag ist dieses Jahr am 28. Februar. Am Aschermittwoch, also am 1. März, endet die Faschingszeit leider schon wieder. Dann beginnt die Fastenzeit, die bis Ostern dauert.**

**Warum verkleiden wir uns?**  
Früher haben sich die Menschen in der Fastnacht gruselige Masken aufgesetzt. Damit wollte man böse Geister und den Winter vertreiben. Aus diesem Brauchtum entwickelte sich der heutige Fasching. Aber anstatt uns nur in Geisterkostüme zu werfen, verkleiden wir uns zum Beispiel als Piraten, Feen oder Tiere.

**Verkleidet sind alle Menschen gleich! So feiert es sich leichter!**  
Egal ob man reich oder arm ist, durch die Verkleidung gibt es keine Unterschiede. So weiß man zum Beispiel nicht, ob man mit jemandem ausgelassen feiert, den man eigentlich nicht leiden kann.

## Partyspaß!

Auf der Faschingsparty sind alle verkleidet! Aber beim gemeinsamen Tanzen haben alle ihre Gegenstände abgelegt. Was gehört wem?

Ordne die Gegenstände dem richtigen Kostüm zu, dann erhältst du ein Lösungswort!





# Allergie und Unverträglichkeit

Es gibt Menschen, die können leider nicht essen, was sie wollen, weil ihr Körper die Nahrung nicht richtig verarbeiten kann. Dabei unterscheidet man zwischen Allergie und Unverträglichkeit. Das hat nichts damit zu tun, ob einem etwas schmeckt oder nicht.

## ICH BIN ALLERGISCH!

Bei einer Allergie reagiert der Körper sehr heftig. Manche Menschen bekommen einen Ausschlag, andere sogar Erstickungsanfälle. Das kann sehr gefährlich sein.

## ICH VERTRAGE ES NICHT!

Eine Unverträglichkeit ist nicht so schlimm wie eine Allergie und kann auch wieder vergehen. Wenn du merkst, dass du einige Stunden nach einem bestimmten Essen Bauchschmerzen hast, kann das eine Unverträglichkeit sein. Oft hilft es schon, dieses Lebensmittel eine Zeit lang wegzulassen. Der Körper kann sich dann erholen. Am besten du fragst bei deinem Hausarzt nach, wenn du Beschwerden hast.

## Richtig eingekauft!

Hat man eine Unverträglichkeit oder Allergie, sollte man schon beim Einkaufen darauf achten, die richtigen Lebensmittel auszuwählen. Damit man weiß, welche Inhaltsstoffe in einem Produkt sind, werden die einzelnen Zutaten aufgelistet. Meistens findest du diese Angaben auf der Rückseite der Verpackung.

Da Gluten und Laktose vielen Menschen Probleme bereiten, findest du in deinem Nah&Frisch-Markt auch Produkte, welche mit dem Hinweis „glutenfrei“ oder „laktosefrei“ gekennzeichnet sind.

## Essen gehen? Kein Problem!

**Auch mit einer Allergie oder Unverträglichkeit kann man essen gehen!**

Sicher kennst du die Buchstaben, die in Restaurants neben den Speisen angegeben sind. Jeder Buchstabe steht für ein bestimmtes Allergen. So wissen die Gäste gleich, was sie gut vertragen und was nicht.

Bestimmte Inhalte werden von besonders vielen Menschen nicht vertragen. Daher müssen in Restaurants die Speisen gekennzeichnet werden, die diese Inhaltsstoffe haben. Das geht so: A steht zum Beispiel für Weizen oder Getreide, das Gluten enthält.

Buchstabencode

**A**

glutenhaltiges  
Getreide

Buchstabencode

**B**

Krebstiere

Buchstabencode

**C**

Ei

Buchstabencode

**D**

Fisch

Buchstabencode

**E**

Erdnuss

Buchstabencode

**F**

Soja

Buchstabencode

**G**

Milch oder  
Laktose

Buchstabencode

**H**

Schalenfrüchte

Buchstabencode

**L**

Sellerie



# Früchte, die aus der Ferne kommen!

## PAPAYA



Die Papaya ist eine besonders exotische Frucht. Sie wird auch als Baummelone bezeichnet.

Essen kann man sowohl das Fruchtfleisch als auch die Kerne. Allerdings sind diese scharf, wie Brunnenkresse. Sie regen die Verdauung an.



Ursprünglich stammt die Papaya aus Mittelamerika. Heute werden Papayas auch in Amerika, Afrika und Indien angebaut. Hinter der grünelichen Schale verbirgt sich das weiche Fruchtfleisch. Am süßesten schmeckt die Papaya, wenn sie ganz reif ist. Das erkennst du daran, dass die Schale weich und gelblich ist.

Papayas werden halbreif oder reif geerntet. Pflückt man sie zu früh vom Baum, reifen sie nicht mehr nach. Aber auch unreife Papayas kann man wie ein Gemüse zum Kochen verwenden. Sie enthalten sehr viele Ballaststoffe, die gut für die Verdauung und den Stoffwechsel sind!

**Nährwerte: 100 g Papaya liefern 32 kcal**

0,6 g Eiweiß • 0,1 g Fett • 7 g Kohlenhydrate • 1,9 g Ballaststoffe. Sie enthält auch sehr viel Vitamin C und ein Enzym, das man Papain nennt.



## MILFORD



**Aus Liebe zu Kindern.**  
Unsere Kindertees sind Mischungen aus erlesenen, natürlichen Zutaten. Ganz ohne Zuckerzusatz. Einfach geschmackvoll erfrischen. Mit gutem Gewissen.





# Deko-Idee: Jetzt ist Partyzeit!

## Servietten-Origami macht Spaß!

Oft hat man dafür aber keine Zeit.

Macht nichts! Wir zeigen dir, wie du in wenigen Sekunden eine hübsche Tischdeko bastelst. Dafür brauchst du nur Besteck, eine Serviette und eine Schnur bzw. ein Band.

Falte die Serviette in der Hälfte zusammen. Lege die Schnur auf den Tisch und platziere die Serviette in der Mitte. Lege nun das Besteck darauf. Die Enden der Schnur werden mit einer Masche vorne zusammengebunden. Passende Deko macht den Anblick perfekt!

## Wusstest du, dass ...?

... das Wort „Serviette“ aus dem Französischen kommt? Übersetzt bedeutet es „kleine Dienerin“.

... sich die Menschen im Mittelalter ihre Finger einfach an ihrer Kleidung abwischten?

... Serviettenringe aus Europa stammen? Man benutzte die Servietten mehrmals, bevor sie gewaschen wurden. Damit sich jeder merken konnte, welche die eigene war, schmückte man sie mit verschiedenen Ringen.



# Fehler-Bild!

Finde die 5 Fehler im unteren Bild!



**Lösung:** Figur 1 - der Dolch fehlt | Figur 2 - die Augenmaske fehlt | Figur 3 - die Hutschleife fehlt | Figur 4 - die Haare fehlen | Figur 5 - die Gürtelschnalle fehlt

# GEWINNSPIEL

**Mitmachen & gewinnen! Wir verlosen  
1x New Nintendo 3DS XL in Perlweiß plus  
dem Spiel Disney Magical World 2!**



## GEWINNFRAGE:

Zu welcher der Welten gehören die Bilder oben?

- A) FROZEN**   **B) PRATER**  
**C) DISNEYLAND**



## Disney Magical World 2

Einmal in einem Schloss leben, berühmte Comic-Helden treffen und packende Abenteuer erleben – für alle Nintendo-Fans kann dieser Traum bald in Erfüllung gehen. In diesem neuen fantastischen Abenteuer erkunden die Spieler ein riesiges Schlossgelände. Sie entdecken mit Prinzessin Elsa und Schneemann Olaf das eisig glitzernde Königreich Arendelle. Sie tauchen mit der kleinen Meerjungfrau Ariel in ihr magisches Unterwasserreich ein und erkunden viele weitere Welten, die von Walt Disneys größten Filmklassikern inspiriert sind. Insgesamt freunden sie sich mit über 100 der beliebtesten Comic-Charaktere an und genießen das bunte Leben auf dem Schlossgelände.

**Teilnahmebedingungen für das Gewinnspiel:** Schicke eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Antwort und dem Kennwort „Nintendo“ an: ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien, oder sende die richtige Lösung per E-Mail mit dem Betreff „Nintendo“ an: kinderpost@nahundfrisch.at! Vergiss nicht, deinen Namen, deine Postanschrift und dein Alter anzugeben. Sag uns auch, ob du ein Bub oder ein Mädchen bist! Die Gewinne werden unter allen richtigen Einsendungen im April 2017 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 31. März 2017. Eine Barabläse des Gewinns ist nicht möglich. 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.

**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](http://www.nahundfrisch.at/kinderpost)



# YIPPY WATER



NEU



MIT  
NATÜRLICHEM  
MINERAL  
WASSER