

Nah & Frisch

# KINDERPOST

GRATISHEFT

NR. 1 / FEBRUAR 2018

**Rezept-Idee:**  
Witzige Faschings-  
Muffins



**Lustiger  
Rätselspaß**



Mitmachen & gewinnen!

Es warten tolle  
**PREISE!**

**JETZT GRATIS  
FASCHINGS-TATTOOS  
HOLEN!**



Malspaß  
mit Knorr



Nintendo  
Gewinnspiel



Gratis  
Tattoo-Sticker

# Gizmo, ganz groß!



„Schwarm 13, links um!“, ertönt der Befehl. Gehorsam schwimmen alle Fische nach links. Nur Gizmo und Blubb tratschen in der letzten Reihe und bekommen wieder einmal nichts mit. „Alle!“, heißt es mahrend und schnell drehen die beiden ihre Flossen in die richtige Richtung. „Na geh, immer mit allen schwimmen ist wirklich fad“, beschwert sich Gizmo.

„Da sind wir sicherer“, antwortet Blubb. „Schau mal, da vorne kommt ein Hai!“ Schnell suchen die beiden in der Mitte des Schwarms Deckung. „Einmal möchte ich auch ein großer Fisch sein“, wünscht sich Gizmo. „So einer, vor dem alle Respekt haben.“

„Aber geh“, antwortet Blubb. „Das ist doch langweilig. Niemand ist zum Plaudern da und immer das Alleinesein.“ Doch Gizmo will unbedingt wissen, wie es ist, ein großer Fisch zu sein. Er schert aus dem Schwarm aus und versteckt sich hinter einer Koralle.



„Schwimm weiter“, flüstert er zu Blubb und die anderen verschwinden aus seiner Sicht. Ganz geheuer ist Gizmo das aber nicht, denn nun ist er zum ersten Mal in seinem Leben ganz allein. Er wartet, bis der Schwarm wieder auf ihn zuschwimmt.

Tief saugt er das Wasser ein und plustert sich so groß auf, dass seine Backen fast platzen! Dann gleitet er den anderen entgegen. Ob das wohl klappt?

Schon hört er das Getuschel der Fische. „Das ist doch Gizmo! Was ist ihm jetzt wieder eingefallen?“, kichern sie. „Gizmo! Ab in die letzte Reihe!“, donnert es aus dem Schwarm. „Das hat wohl nicht geklappt“, seufzt Gizmo und lässt Backen und Bauch wieder zusammenfallen. Blubb, der das Manöver staunend beobachtet hat, flüstert Gizmo etwas ins Ohr. „Echt? Danke!“, antwortet er

und schwimmt neuerlich seitlich davon. Hinter einem großen Stein findet er, wovon ihm Blubb erzählt hat. Ein echtes Hai-Kostüm! „Aber jetzt wird es klappen!“, freut sich Gizmo über die Verkleidung und schnallt sich die Flosse um. Aufgeregt wartet er wieder eine Weile.

Schon taucht der Schwarm wieder auf und Gizmo kommt aus seinem Versteck hervor. Dieses Mal funktioniert es! Als der Schwarm die dreieckige Flosse sieht, biegt er rechts ab. „Ha! Heute bin ich ein Hai!“, freut sich Gizmo und sieht sich um.

Doch da ist niemand, mit dem er seine Freude teilen kann. „Du-hu?“, spricht er einen Tintenfisch an, der neben ihm im Wasser schwebt. „Hast du das gesehen?“ Doch der antwortet nicht und gleitet wortlos ein Stückchen tiefer. So zieht Gizmo alleine und schweigend seine Runden. Viele Fische weichen ihm aus und die anderen reden nicht mit ihm. Plötzlich taucht in der Ferne ein richtiger Hai auf! „Ups!“ Gizmo erschreckt sich und will in den Schwarm

abtauchen. Doch da ist ja keiner! Schnell versteckt er sich mit zitternder Schanzflosse unter einem großen Stein.

Er sieht zu, wie das Raubtier an ihm vorüberzieht. „Lieber doch nicht“, beschließt Gizmo und legt sein Kostüm wieder ab. Bald darauf taucht auch sein heimatlicher Schwarm wieder auf. Schnell schließt sich Gizmo wieder an und freut sich, wieder zu Hause zu sein.

„Und, wie war’s?“, fragt Blubb neugierig. „Aufregend! Aber jetzt bin ich froh, dass ich wieder ich selber sein kann!“, antwortet Gizmo und nimmt gut gelaunt seinen Stammplatz wieder ein.



## Fehler-suche!

Auch Tom und Tina haben sich verkleidet. Findest du die 10 Unterschiede im rechten Bild?





# Lokal ist die beste Wahl!



Bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann gibt es Honig bestimmt auch aus deiner Region. In Österreich sorgen über 26.000 Imker – so nennt man einen Bienenhalter – dafür, dass es den Bienen gut geht!

Viel Zeit vergeht, bis aus Blütennektar Honig wird. Damit dieser im Glas zu deinem Nah&Frisch-Kaufmann geliefert werden kann, muss er zuerst von den Waben herausgeschleudert werden! Vielleicht kannst du einmal bei einem Imker zusehen, wie Honig gewonnen wird.



aus'm  
**Dorf**

**Nah&Frisch**

Produkte, die rund um dein Dorf erzeugt werden, findest du jetzt bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann. Das ist gut für die Bauern, für die Dorfgemeinschaft und die Umwelt!

## HONIG Süß und gesund!

Bereits seit ewigen Zeiten verwenden wir Menschen Honig. Honig ist nicht nur süß, sondern auch gesund!

Menschen verwenden Honig schon seit der Steinzeit. Als es noch keinen Zucker gab, war Honig das einzige Mittel zum Süßen! Honig sollte man kühl und dunkel lagern, dann ist er fast unbegrenzt haltbar. Nicht in den Kühlschrank geben! Bei tiefen Temperaturen kristallisiert er und wird hart. Stellt man das Honigglas dann in ein warmes Wasserbad, kann man den Honig aber wieder verflüssigen!

Es gibt verschiedene Honigsorten. Je nachdem, bei welchen Pflanzen die Bienen den Nektar sammeln, unterscheiden sich Farbe und Geschmack. Honig ist ein beliebtes Hausmittel. Man sagt, dass er Entzündungen hemmt und das Immunsystem stärkt. Am besten rührst du dafür 1 TL Honig in heißen Tee oder in heiße Milch.

Hilf dem Bären, den Weg zum Honig zu finden!

## Honig-Labyrinth

Die fleißigen Bienen produzieren den Honig in ihrem Bienenstock. Sie sammeln Blütennektar und mischen ihn mit ihren Säften. Dann lagern sie ihn in Waben ein. Wenn der Honig fertig ist, versiegeln sie die Wabe mit Wachs. Aus diesem Wachs lassen sich auch Kerzen herstellen!



# Rezeptidee:

## Witzige Faschings-Muffins

Du suchst noch nach einer tollen Idee für deine Faschingsparty? Wie wäre es mit Monster-Muffins? Das klappt auch mit fertigen Muffins, bei denen nur das Dekor fehlt. Oder du bäckst die Muffins selbst!



### Muffins selber backen:

#### Das brauchst du:

- Muffinformen, z.B. aus Papier
- 80 g Butter
- 200 g Mehl
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Backpulver
- 3 Stk. Eier
- 140 g Zucker
- 140 ml Milch
- 80 g Kakao (für dunkle Muffins)

Dieses Rezept reicht für 12 Muffins!

Zuerst schlägst du mit einem Mixer die Eier in einer Schüssel flaumig. Dann lässt du den Zucker und den Vanillezucker einrieseln. Nun kommt in kleinen Stückchen die Butter dazu. Schlage den Teig so lang, bis sich die Butter in der Masse vollständig aufgelöst hat. Zum Schluss rührst du die Milch und das Mehl mit dem Backpulver abwechselnd ein. Falls du dunkle Muffins backen möchtest, füge dem Mehl jetzt 80 g Kakao hinzu.

Stecke die Muffin-Papierförmchen in die Vertiefungen der Muffin-Backform. Fülle jetzt die Teigmasse in die Formen ein. Dabei machst du die Schüsselchen aber nur halb voll, denn deine Muffins gehen noch auf!

Heize den Backofen auf 180° vor und backe deine Muffins ungefähr 30 bis 40 Minuten. Bitte einen Erwachsenen, die Muffins aus dem Backrohr zu holen und lass sie abkühlen. Fertig!



## Jetzt geht's ans Verzieren!

Frosting – nein, so heißt es nicht, weil es draußen kalt ist. So nennt man die farbige Masse auf deinen Muffins. Die Farbe für das Frosting kannst du dir natürlich aussuchen. Nimm einfach die entsprechende Lebensmittelfarbe.



### Frosting selber machen:

#### Das brauchst du:

- 100 g weiche Butter
- 2 Tassen Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Lebensmittelfarbe
- 2 Esslöffel Milch
- Kokosflocken oder Streusel nach Wunsch
- Kekse für den Mund
- Marzipan und Schokokeckse

#### So geht's:

Rühre aus allen Zutaten eine cremige Masse. Wenn du willst, kannst du hier auch bunte Streusel oder Kokosflocken hinzufügen. Trage die Masse auf die Muffins auf. Bitte einen Erwachsenen, mit einem scharfen Messer aus den Muffins einen Keil zu schneiden. Hier steckst du einen halben Keks hinein – das ist der Mund.

**Für die Augen:** Rolle kleine Kugeln aus Marzipan und mache einen Schokokecks darauf. Drücke die Augen in die farbige Masse hinein – fertig!



# WER ISST WAS?

Bestimmt gibt es Lebensmittel, die du nicht so gerne isst. Manche Menschen essen aber verschiedene Sachen aus Überzeugung nicht. Entweder weil sie bestimmte Speisen nicht vertragen oder weil sie zum Beispiel keine Tiere essen wollen.



Hier erklären wir dir einige Formen der Ernährung. Biologisch ist der Mensch ein „Allesfresser“. Wir können also fast jede Nahrung verdauen. Ob Obst, Gemüse, Fleisch oder Fisch – so gesehen können wir essen, was uns schmeckt.

### Es kommt immer auf die Menge an!

Die meisten Wissenschaftler meinen, dass eine ausgewogene Ernährung am besten für uns ist. Ausgewogen bedeutet, dass du im Prinzip alles essen darfst. Neben Leitungswasser solltest du gesunde Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide- und Milchprodukte besonders oft zu dir nehmen. Andere Dinge, wie zum Beispiel Fleisch oder Süßes aber eher selten. Generell solltest du darauf achten, dass du möglichst viele unterschiedliche Nahrungsmittel isst. So bekommt dein Körper alles, was er braucht, um topfit zu sein!



## VEGANER

Veganer ernähren sich nur von pflanzlicher Kost, also Obst, Gemüse und Kräutern. Außerdem verzichten sie auf alle tierischen Produkte. Dazu gehören zum Beispiel auch Leder und Daunen.

## VEGETARIER

Ursprünglich bedeutete dieser Begriff, dass man keine tierischen Produkte isst. Heute unterteilt man das in mehrere Gruppen:

**Lacto-Vegetarier:** Sie essen kein Fleisch und keinen Fisch. Aber sie nehmen Milchprodukte zu sich. Dazu gehören zum Beispiel Butter oder Joghurt. Das Wort kommt aus dem Lateinischen: „lacto“ bedeutet „aus Milch bestehen“.

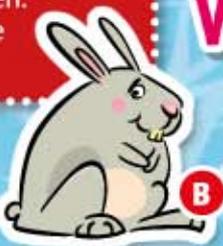
**Ovo-Vegetarier:** „Ovo“ bedeutet „Ei“ im Lateinischen. Du errätst es schon: Ovo-Vegetarier essen also auch Eier.

## FRUTARIER

Dies ist eine ganz strenge Form. Frutarier ernähren sich nur von Früchten, Nüssen und Samen. Die meisten Wissenschaftler halten diese Art der Ernährung für sehr ungesund.

## Wer isst was?

Ordne das Essen den Tieren zu! In der richtigen Reihenfolge erhältst du dann das Lösungswort!



# Buchstaben-Rätsel

Jedes Kind hat einen Ballon mit einem Buchstaben drauf. Findest du heraus, welche Worte sich ergeben, wenn sich die Kids neu aufstellen? Ordne die Buchstaben den Kindern zu. So findest du die Lösungen!

1 

2 

3 

4 

5 

Lösung: 1 = SCHAF, 2 = FISCH, 3 = RANG, 4 = FACH, 5 = HANG

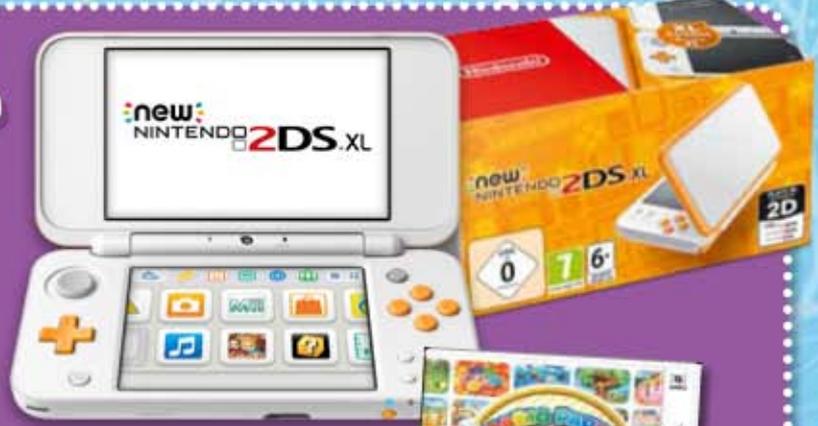
## GEWINNSPIEL

Mitmachen & gewinnen!

Wir verlosen:

- 1x New Nintendo 2DS XL
- 1x Mario Party: The Top 100
- 1x Pokémon Ultrasonne

Mit dem New Nintendo 2DS XL können Spielefans alle Nintendo-3DS-Spiele in 2D spielen. Der große 4,88-Zoll-Bildschirm und das mit etwa 260 Gramm geringe Gewicht machen ihn zu einer ganz neuen Art des Nintendo 2DS. Dazu packen wir zwei tolle Spiele: Die gigantischste Party aller Zeiten erwartet dich in „Mario Party: The Top 100“. Mit 100 der besten „Mario Party“-Minispiele in einem Paket kannst du jetzt überall nach Lust und Laune feiern! Außerdem dabei: Pokémon Ultrasonne – Spaß und Action mit ganz neuen Pokémons und neuen Elementen, die deine Abenteuer noch unterhaltsamer machen.



### GEWINNFRAGE:

Wie groß ist der Bildschirm des Nintendo 2DS XL?

- A) 2.88 ZOLL
- B) 4.88 ZOLL
- C) 1.00 ZOLL

**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 2018 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 31. März 2018. Eine Barabgabe 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

# WINTERZEIT IST SCHNEEZEIT!

Draußen spielen macht auch im Winter Spaß! So viele Kinder sind unterwegs, dass man sich die Namen gar nicht merken kann! Lies die Geschichte aufmerksam durch. Kannst du die Namen den Gesichtern zuordnen?



**Wer ist wer?**



1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



6. \_\_\_\_\_



7. \_\_\_\_\_



8. \_\_\_\_\_



9. \_\_\_\_\_



10. \_\_\_\_\_

Lukas schaut dem Treiben zu. Seine coole Skibrille hält auch gleich seine Haube fest. Lisa rodeln hinter Anna über den Hang. Mona probiert zum ersten Mal ihr rotes Snowboard aus. Hinter ihr zischt Sandra auf Skiern über den Hang. Dani und Florian bauen einen Schneemann. Ganz schön heiß geht es bei der Schneeballschlacht zwischen Tim und Tina her. Paul braucht eine Pause und lehnt sich an den Zaun.