

Nah&Frisch

KINDERPOST

GRATISHEFT

NR. 1/MÄRZ 2019



**JETZT GRATIS
BASTEL-OSTERNEST
HOLEN!**

Mitmachen & gewinnen!
**Es warten tolle
PREISE!**



**Malspaß
mit d'arbo**



**Rezepttipp
von Bona**



**Gratis Oster-
Bastelbogen**

Süßes für Billy



Genüsslich kaut Billy, der kleine Biber, an einer Süßholzwurzel. „Hmmm, ich liebe Süßes!“, seufzt er. Sofort knabbert er noch ein Stück ab. „Billy, naschst du schon wieder Süßigkeiten?“, erklingt plötzlich die mahrende Stimme seiner Mutter. Tja, da wurde er wohl leider erwischt.

„Nur bschn“, nuschelt Billy mit vollem Mund. „Das ist wirklich schlecht für deine Zähne. Ich habe dir das schon so oft gesagt!“, mahnt sie weiter und schüttelt den Kopf.

Hastig schluckt Billy den Bissen hinunter und antwortet: „Aber Mama, meine Zähne sind doch voll super! Außerdem putze ich sie jeden Tag zweimal.“ Bewundernd betrachtet er seine blitzenden, weißen Schneidezähne im Spiegel.

„Ja, noch!“, antwortet die Mutter. „Feste Zähne sind für uns Biber besonders wichtig. Immerhin sind wir Nagetiere und kauen auf Holz. Süßigkeiten sind schlecht für die Zähne! Wenn du so weitermachst, wirst du bald nur noch Rindenschnitzbrot essen können!“ Doch Billy hört nicht auf sie. Wann immer er kann, kaut er weiter genüsslich auf den süßen Wurzeln.



Aber was ist denn das? Eines Tages wacht Billy auf und sein Schneidezahn wackelt ein bisschen. Vorsichtig fühlt er mit der Zunge. Tatsächlich – er wackelt!

„Ob das wohl am Süßholz liegt? Ich habe meinen Zahn kaputt gemacht!“, denkt Billy erschrocken.

„Ab jetzt gibt es nichts Süßes mehr!“, nimmt sich der kleine Biber vor. Doch leider hilft das nicht. Der Zahn wird immer wackeliger. „Ob ich bald wirklich nur noch Brei essen kann?“, fragt sich Billy besorgt. „Ich muss meinen Zahn schonen“, beschließt er. Einen ganzen Tag lang isst er nichts. Gar nichts. Am Abend liegt Billy mit knurrendem Magen im Bau. Der Zahn wackelt immer mehr.



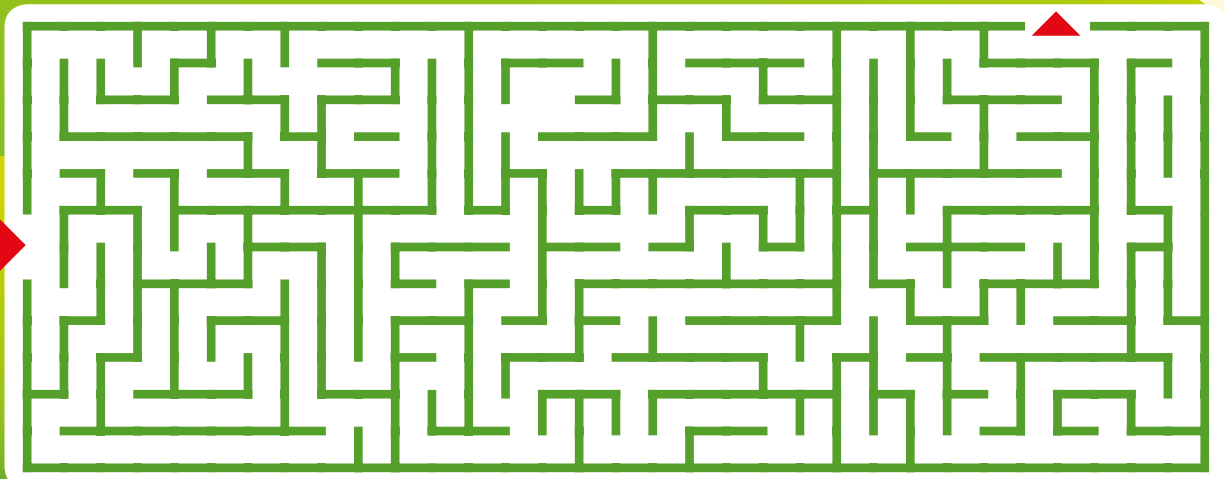
„Billy, geht's dir nicht gut, bist du etwa krank?“, fragt die Mutter, als sie sieht, wie unglücklich der Kleine ist. Fest presst Billy die Lippen aufeinander. „Mhm!“, murmelt er und schüttelt den Kopf. So muss er den Mund nicht öffnen. Doch die Mutter gibt nicht nach und setzt sich zu ihm. „Was ist los?“, fragt sie. Den Tonfall kennt Billy schon gut. Außerdem hofft er, dass es vielleicht doch eine Lösung gibt.

„Mein Zzzzzahn wackelt“, bricht es aus ihm heraus. Jetzt ist es passiert. Beim „Z“ hat sich der Zahn endgültig gelöst und fällt aus seinem Mund. Erschrocken zeigt Billy auf den Zahn. „Rauffgefallen!“, lispelt er schluchzend.

„Nicht schimpfen“, nuschelt er weiter und sieht mit Tränen im Gesicht zu seiner Mutter auf. Doch die lächelt ihn an, hebt den Zahn auf und sagt: „Alles halb so wild. Das war ein Milchzahn. Die fallen bei allen Kleinen aus und dann wachsen neue, starke Zähne nach. Das klappt aber nur einmal“, setzt sie hinzu und zwinkert. Billy atmet tief durch. Das ist ja gerade noch einmal gut gegangen! „Ab jetzt passe ich gut auf meine Zähne auf!“, nimmt er sich fest vor. Seither isst Billy nur noch selten Süßes, denn diesen Schreck wird er nicht so schnell vergessen!



Labyrinth Emil, das Eichhörnchen, möchte Billy besuchen. Zeige ihm den Weg durch das Labyrinth.



Puzzle-Rätsel

Bringe die Bildausschnitte an die richtigen Stellen im Bild.



**JETZT GRATIS
BASTEL-OSTERNEST
HOLEN!**



Die Buchstaben in der richtigen Reihenfolge ergeben das Lösungswort. Verate es deinem Nah&Frisch-Kaufmann, und schon bekommst du ein Osternest zum Ausmalen und Basteln!

LÖSUNGSWORT:

(Pro Kind kann nur ein Bastelbogen ausgehändigt werden und nur solange der Vorrat reicht!)

d'arbo Fruchtikus

Jetzt gibt's was auf die Löffel.

Darbo Fruchtikus, der coole Fruchtsnack aus dem Kühlregal.

Jetzt probieren!

www.darbo.at

Lokal ist die beste Wahl!



Beim Nah&Frisch-Kaufmann gibt es immer frische Eier. Eier haben einen hohen Nährwert und enthalten viele Vitamine. Im Durchschnitt verbrauchen wir Österreicher 233 Eier pro Jahr.

Eine Henne legt im gleichen Zeitraum etwa 280 Eier. So gesehen, braucht jeder Österreicher ein Huhn für seinen Eierbedarf. Eier enthalten viele Proteine. Die sind wichtig für unsere Muskeln. Ein mittleres Ei hat in etwa 92 kcal, davon 7,7 g Eiweiß, 0,3 g Kohlenhydrate und 0,1 Zucker.



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!

Was steht auf dem EI?



Auf den meisten Eiern steht MHD und ein Datum. MHD ist die Abkürzung für **Mindesthaltbarkeitsdatum**.

So ein langes Wort hat ja gar keinen Platz auf dem Ei. Deshalb wird es abgekürzt. So weißt du, bis wann du das Ei verbrauchen solltest.

Ein Ei – viele Möglichkeiten!

Du kannst ein Ei auf verschiedenste Art zubereiten. Hier zeigen wir dir ein paar beliebte Varianten:

Auf jedem Ei ist ein Code aufgedruckt. Doch was bedeuten diese Zahlen?

Dieser Stempelaufdruck verrät dir, woher das Ei kommt. Das kann zum Beispiel so aussehen: 1 AT 1234567

Die erste Zahl sagt aus, wie die Hennen gehalten werden. Dabei stehen die Zahlen für folgende Arten:

0 = ökologische Erzeugung (Bio) | 1 = Freilandhaltung
2 = Bodenhaltung | 3 = Käfighaltung (in Österreich verboten)

Dann kommen zwei Buchstaben, die zeigen, aus welchem Land das Ei ist. Also zum Beispiel AT für Österreich. Zum Schluss stehen sieben Zahlen. Die sagen aus, von welchem Hof das Ei kommt.

So kann man bei uns genau sehen, woher das Ei stammt und wie die Hennen dort gehalten werden.

Eierspeise/Rührei



Weiches Frühstücksei



Hartgekochtes Ei



Spiegelei



Pochiertes Ei



Wusstest du, dass ...

... Eidotter und Eiweiß unterschiedliche Garpunkte haben? Das bedeutet, dass das Eiweiß schon bei einer niedrigeren Temperatur fester wird als der Eidotter. So bekommst du zum Beispiel ein weiches Ei. Nach etwa vier Minuten im kochenden Wasser hat das Ei eine Temperatur von ca. 58 °C erreicht. Jetzt stockt das Eiweiß und wird fest. Erst bei ca. 65 °C wird auch der Eidotter hart. Wenn man also sein Frühstücksei zu lange im kochenden Wasser lässt, wird es ein hartgekochtes Ei!

Endlich FRÜHLING!

Nach dem langen Winter freuen wir uns besonders, wenn die ersten Blüten aus dem Boden kommen. Manche wachsen sogar, wenn noch Schnee liegt. Kennst du die unterschiedlichen Blumen?

Schneeglöckchen sind die Ersten, die sich durch die Schneedecke kämpfen. Sie wachsen frei in der Natur. Vorsicht – Schneeglöckchen sind giftig!

Tulpen gibt es bei uns nur als Zierpflanzen im Garten oder aus dem Gewächshaus. Sie blühen von März bis Mai und werden gerne für bunte Blumensträuße verwendet.

Der Krokus gehört zu den Liliengewächsen. Es gibt etwa 235 verschiedene Arten. Eine davon ist der Safran. Safran gilt als das teuerste Gewürz der Welt.

Primeln werden bei uns oft für Frühlingsbeete verwendet. Sie haben ihre Pollen nicht alle in der gleichen Höhe wie die meisten Pflanzen. Bei manchen Blüten sind die Pollen oben. So können die Bienen sie gut erreichen. Bei anderen Blüten sind die Pollen unten, damit Schmetterlinge ihren Rüssel hineinstecken können. So sorgen die Primeln dafür, dass sie von möglichst vielen Insekten bestäubt werden können.

Schneeglöckchen

Primeln

Tulpen

Krokus



Schau genau!

Welche Blume passt zu welchem Schatten?

GEWINNSPIEL

Mitmachen & gewinnen!

**Wir verlosen
2 x Mario & Luigi
Abenteuer Bowser +
Bowser Jr.s Reise!**



Das Pilzkönigreich ist in Gefahr!

Mario und Luigi sind zurück in Mario & Luigi: Abenteuer Bowser und Bowser Jr.s Reise! Grund für ihre Rückkehr ist der Bösewicht Krankfried, der sich das Pilzkönigreich unter den Nagel reißen will.

Hilf Mario & Luigi, das Königreich zu retten! Löse Puzzles und bekämpfe Gegner! In diesem spannenden Spiel für Nintendo Switch besteht du mit den Helden das spannende Abenteuer!

GEWINNFRAGE:

Wie heißt der Bösewicht im Spiel?

- A) LEICHTFRIED B) FITFRIED
C) KRANKFRIED**

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 Juni 2019 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2019. 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

Hat in diesem Jahr der

OSTERHASE

verschlafen?



**Warum ist Ostern dieses Jahr so spät?
Der Ostersonntag ist heuer am 21. April.
Letztes Jahr war er am 1. April, also fast 3 Wochen früher.**

Der Grund dafür ist ein Beschluss der Bischöfe! Sie haben im Jahr 325 entschieden, dass Ostern immer am Sonntag nach dem ersten Vollmond im Frühling gefeiert wird. Wann Ostern ist, richtet sich also nach dem Mond.

Frühlingsanfang ist heuer am 20. März, aber der Mondzyklus verändert sich jedes Jahr.

Daher wechselt das Datum jedes Jahr. Hoffentlich hat der Osterhase den richtigen Kalender!

Bewegliche Feiertage

Viele christliche Feiertage richten sich nach Ostern. Faschingsdienstag ist 47 Tage vor dem Ostersonntag und Aschermittwoch daher 46 Tage davor. All diese Tage verschieben sich also mit Ostern. Das nennt man „bewegliche Feiertage“.



FASTENZEIT

Am Aschermittwoch beginnt bei den Christen die Fastenzeit.

Sie wurde im Jahr 600 von Papst Gregor I. eingeführt. Sie endet zu Ostern. In der Fastenzeit verzichten viele Christen auf bestimmte Dinge wie zum Beispiel Fleisch oder Süßigkeiten.

Früher war das viel strenger, da waren in der Fastenzeit alle Genussmittel verboten. Durch den Verzicht sollte man die Dinge wieder mehr zu schätzen wissen. Der Osterschinken am Ostersonntag war daher eine besondere Delikatesse. Nach der Fastenzeit haben sich alle besonders darauf gefreut!



EIER SUCHEN

So ganz sicher weiß man nicht, woher dieser Brauch kommt. Früher, als die Hühner noch frei herumgelaufen sind, haben sie im Winter wenig oder keine Eier gelegt.

Im Frühling fingen sie dann wieder an zu legen. Weil sie ja überall herumgelaufen sind, musste man die Eier suchen und einsammeln.

OSTERFEUER

An vielen Orten werden Osterfeuer gemacht. Diese Frühlingsfeuer sollen den Winter austreiben und den Frühling begrüßen.

Osterfeuer werden am Abend des Karsamstags entzündet. Dabei treffen Freunde und Nachbarn zusammen und freuen sich auf die wärmere Jahreszeit.



Suchrätsel

Der Osterhase war auf dem Spielplatz und hat dort seine Ostereier versteckt. Kannst du alle 10 finden?



Lösung: Auf der Rutsche, unter der Rutsche, im Sandkasten, hinter dem Busch vorm Sandkasten, hinter dem Fuß vom Mädchen bei der Rutsche, hinter dem Bein des Mädchens mit dem Luftballon, hinter den Haaren des Mädchens mit dem Windrad, hinter der Schaukel, hinter dem Busch rechts unten im Bild, bei der Hutsche oben.

Die besten Ideen für
**smarte
Kids**



Tortillamuffins

Unser Rezept lässt sich bereits von den Kleinsten selbst zubereiten. Ideal für den Spielplatz, die Kindergartenjause oder das Picknick am See.

So wird's gemacht: Etwa 300 g Erdäpfel waschen, in kleine Würfelchen schneiden und anschließend gar kochen. Eine Zwiebel von der Schale befreien, fein würfeln. Anschließend eine große Karotte schälen, klein schneiden und mit den Zwiebeln in etwas BONA Pflanzenöl andünsten. Damit du dir nicht die Finger verbrennst, lass dir beim Dünsten und Erdäpfelkochen von einem Erwachsenen helfen! Den Backofen auf etwa 180 Grad vorheizen.

Drei Eier mit Gemüsebrühe sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen und restliche Zutaten dazugeben. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und das Ei-Kartoffel-Gemisch halbhoch in die Förmchen füllen. Die Tortillamuffins bei mittlerer Schiene etwa 15 Minuten backen lassen.

BONA wünscht guten Appetit!



Für die Erwachsenen empfehlen wir, einen Schuss BONA Chiliöl über die lauwarmen Muffins zu geben, so schmecken diese besonders würzig!

BONAFamilie.at



Das Portal für Familien und Hobbyköche:
Saisonale Rezepte, Food Trends und tolle Gewinnspiele!

Jetzt gleich entdecken!

SCHLAGOBERS

Flüssig oder fest?

Zu fast jeder Torte gehört eine Portion Schlagobers. Aber warum wird das Obers beim Schlagen steif?

Obers besteht aus Fett, Wasser und Eiweiß. Eigentlich kann man Wasser und Fett nicht mischen. Das Fett müsste oben schwimmen. Das kannst du ausprobieren, wenn du in ein Glas mit kaltem Wasser ein paar Tropfen Öl gibst. Doch beim Obers sind unzählige kleinste Fettkügelchen von Eiweiß umhüllt. Das Eiweiß der Hülle hält sich am nächsten Eiweiß fest. Das nennt man „Emulsion“.

Das Aufschlagen zerstört die Eiweißhüllen und das Fett kommt heraus. Die Bewegung sorgt dafür, dass sich keine Fettklumpen bilden. Außerdem schlägt man so auch Luft in die Emulsion. So werden Luft- und Wasserblasen vom Fett eingeschlossen und es entsteht die luftige Masse. Geschlagenes Obers ist auch viel mehr als flüssiges, denn es enthält ja zusätzlich Luft.



Aber Vorsicht!

Wenn man Obers zu lange schlägt, zerstört man die Eiweißhülle und das Fett klumpt. Das Ergebnis ist: Butter!



So wird das Schlagobers steif:

Brrr – kalt!

Das Schlagobers soll immer kalt sein. Am besten ist es, wenn auch das Rührgerät und die Schüssel kalt sind.

Geschmacksträger Fett

Schlagobers sollte mindestens 30 % Fett enthalten. Im Fett lösen sich viele Geschmacksstoffe besonders gut und entfalten ihr volles Aroma. Obers ist die Basis für köstliche Cremes und Soßen!

Süßes Schlagobers

Bei manchen Rezepten rührt man auch Zucker ins Obers. Aber erst hinzufügen, wenn das Obers schon cremig ist.

Das richtige Timing

Prüfe zwischendurch immer, ob das Schlagobers schon steif ist. Wenn du es zu lange schlägst, flockt es aus.

Fehlersuchbild

Schau genau! Im rechten Bild haben sich 10 Fehler eingeschlichen. Findest du alle?



Lösung: Die Fliege links fehlt, linkes Horn fehlt, linke Augenbraue fehlt, die Schwanzspitze ist abgeschnitten, beim Euter fehlt die mittlere Zitze, der ganz rechte Huf ist weg, rechts vom Mund sind weniger Grasbüschel, die Blume oberhalb vom Bächlein fehlt und in der rechten Blume ist kein Blütenstempel, die ganz rechte Fliege hat nur einen Flügel!