

KINDERPOST

Nah&Frisch

KOCHE N! BASTE L N! MALE N!

Rätselspaß für
schlaue Füchse!



Rezeptidee:
Köstliche Palatschinken
leicht gemacht!

HURRA!
Bald kommt
der Sommer!

Sachen zum
Lachen!



Geheimrezept:
Granny's Apfelmuffins



FruchtTiger
Gewinnspiel



Herr Schlamp & der Wuugel!

Die Sonne scheint hell ins Zimmer. Herr Schlamp reibt sich, noch immer müde, die Augen. „Ups, da habe ich wohl verschlafen“, murmelt er. Oder träumt er noch? Da hinten in der Ecke, da hat sich doch etwas bewegt? „Was ist denn hier los?“, ertönt plötzlich eine schrille Stimme und ein blaues, wuscheliges Etwas schüttelt sich. Herr Schlamp zieht sich vor Schreck die Decke über den Kopf. Vorsichtig lugt er hervor. „Werbisdu?“, fragt er mit zittriger Stimme. „Ich bin ein Wuugel. So wie es hier aussieht, hast du sicher noch keinen von uns gesehen!“, erwidert der Eindringling. „Was meinst du damit?“, fragt Herr Schlamp misstrauisch. „Sieh dich doch mal um!“, fordert der Wuugel energisch. Herr Schlamp lässt seinen Blick durch das Zimmer schweifen. „Wieso? Ist doch alles normal“, erklärt er bestimmt. „Das nennst du normal? Normal?“, der Wuugel ist entrüstet. Er plustert sein Fell auf und hüpf mit einem Satz aufs Bett. „Eine richtige Schlamperei ist das!“

„Auf der Heizung liegt eine Banane. Die Butter gehört in den Kühlschrank und nicht aufs Radio. Und warum liegt das Gemüse in deinem Bett?“ Aufgeregt hüpf der Kleine weiter auf das Nachtkästchen. Polternd fällt ein alter Brotlaib zu Boden. „Noch Fragen?“, grummelt er und verdreht die Augen. Herr Schlamp räuspert sich verlegen: „Naja, wenn man es so sieht, sieht es vielleicht merkwürdig aus. Aber ich habe eine Erklärung! Ich hatte großen Hunger beim Einkaufen und da hab ich wohl ein bisschen zu viel erwischt. Und weil ich beim Aufwachen immer Hunger habe, hebe ich alles gleich hier im Schlafzimmer auf.“ Der Wuugel hört sich das mit schief gelegtem Kopf an.

„Aber so geht das nicht! Zum Einkaufen schreibt man sich einen Zettel! Wenn man die Lebensmittel nicht richtig aufhebt, gehen die kaputt. Und dann muss man sie wegschmeißen. Wir Wuugels helfen, dass das nicht passiert!“ „Und was willst du jetzt von mir, du blauer Puschel?“ Herrn Schlamp ist die ganze Sache sichtlich peinlich, doch das will er natürlich nicht zugeben. Der Wuugel blickt ihn streng an. „Aufräumen natürlich. Da sind doch sicher Sachen, die noch gut sind!“ Seufzend steht Herr Schlamp auf. „Na gut“, willigt er ein. Der Wuugel hüpf auf das Bücherregal und kommandiert: „Butter und Gemüse gehören in den Kühlschrank!“ Herr Schlamp macht sich an die Arbeit. Er öffnet den Kühlschrank und wirft alles hinein. Schnell schließt er die Tür, denn sonst fällt alles wieder heraus.

Der Wuugel räuspert sich: „Nicht so! Die Butter gehört in das Fach und das Gemüse in die Lade. Dann hat alles die richtige Temperatur und hält länger. Außerdem bleibt es drin, wenn man die Tür öffnet“, setzt er zwinkernd hinzu. „Die Banane kannst du mir gleich geben. Die ist zwar schon ein bisschen braun, aber noch gut.“ Herr Schlamp zieht die Nase kraus: „Das soll ich noch essen?“ Doch der Wuugel weiß Rat. Er schält die Banane, schneidet sie in Stücke und gibt etwas Milch und ein bisschen Zucker dazu. Dann püriert er das Gemisch. „Bananenmilch für Fleißige zum Frühstück!“ ruft er fröhlich und überreicht Herrn Schlamp das Glas. Zufrieden nuckelt Herr Schlamp an seiner Bananenmilch und blickt sich im Zimmer um. „Na bitte, geht ja!“, kichert der Wuugel und verschwindet in einer großen, blauen Wolke.

Schau genau! Findest du alle Unterschiede?

Beim linken Wuugel sind 5 kleine Fehler versteckt. Findest du alle? Kreise sie ein!



Bilder-Rätsel

Erkennst du, was dahinter steckt?

Erkennst du, welche Bilder zusammengehören? Ordne das Obst und Gemüse den Ausschnitten im großen Bild zu. Die Buchstaben in den weißen Kreisen in der richtigen Reihenfolge von 1 bis 9 gelesen ergeben das Lösungswort!



B Paradeiser



A Weintraube



T Himbeere



A Salat



L Broccoli



S Kiwi



O Kirsche



S Orange



T Banane



Mitmachen und GEWINNEN!

Finde das Lösungswort und gewinne 1 von 5

TOGGOLINO

Karten-Lernspielen

für 4 - 6 Jährige von ASS Altenburger.



Lösungswort: _____

Teilnahmebedingungen: Schicke eine ausreichend frankierte Postkarte mit dem richtigen Lösungswort an: ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien oder sende die richtige Lösung per E-Mail an: kinderpost@nahundfrisch.at - Kennwort: Toggolino! Vergiss nicht, deinen Namen, deine Postanschrift und dein Alter anzugeben. Sag uns auch, ob du ein Bub oder ein Mädchen bist! Die Spiele werden unter allen richtigen Einsendungen im Juli 2015 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2015. Gewinne sind nicht in bar ablösbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. 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.



Mach mit und gewinne!

Gewinne Deinen kuscheligen FruchTiger-Plüschtiger!

So funktioniert's: Bild ausmalen, fotografieren und an FruchtTiger-AT@eckes-granini.com senden.

Viel Spaß wünscht Dir Dein FruchTiger

Gewinnspielzeitraum: 1.4.-30.6.2015 Teilnahmechluss: 30.6.2015 Das Gewinnspiel gilt nur für Österreich. Es werden 3 FruchTiger-Plüschtiger verlost. Die Gewinner werden per Email verständigt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen auf www.fruchttiger.at/teilnahme

Früchte, die aus der Ferne kommen!

MANGO

Bei uns in Österreich wächst sehr viel Obst und Gemüse. Aber auch in anderen Ländern gibt es viele Früchte, die herrlich schmecken.

Manche davon müssen einen weiten Weg zurück legen, bis du sie bei uns im Markt kaufen kannst. Heute stellen wir dir die Mango vor.



100 g Mango liefern 58 kcal Energie und enthalten:

- 82 g Wasser
- 0,6 g Eiweiß
- 0,3 g Fett
- 12,5 g Kohlehydrate

Außerdem haben sie viele Ballaststoffe, Kalzium und Magnesium. Sogar Karotin und Vitamin C sind auch noch drin!

Das Heimatland der Mango ist Indien, aber sie wächst auch in Afrika und Amerika.

Mangos sind die größten Steinfrüchte. Sie haben einen großen Kern, der ziemlich fest mit dem Fruchtfleisch verbunden ist. Mangos wachsen auf dem Mango-Baum. Wenn sie reif sind, ist das Fruchtfleisch weich und schmeckt herrlich süß! Die Schale kann grünlich oder leuchtend rot oder orange sein.



Detektive aufgepasst!

Wer errät die Namen der Kinder?



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧

Wer hält welche Frucht? Mit diesen Reimen findest du heraus, wie die Kinder heißen.

Die Kirschen sind so süß und rot,
Marie isst sie zum Abendbrot.

Damit ihm nichts die Kraft mehr raube,
hält Paul die süße, blaue Traube.

Er geht mit Kapperl, niemals ohne -
und Felix hält auch die Zitrone.

Bananen geben sehr viel Kraft -
ob Babsi das noch lange schafft?

Der Apfel hat viel Vitamine,
drum hält ihn auch die Josephine.

Tobi hat den größten Spaß,
denn heute gibt es Ananas.

Jakob seufzt genießerisch:
„Die Himbeere, so süß und frisch!“

Sie hat ein Mascherl statt der Krone:
Anna ist die mit der Melone.

Und auch der kleine Theodor
liebt Erdbeeren wie nie zuvor.

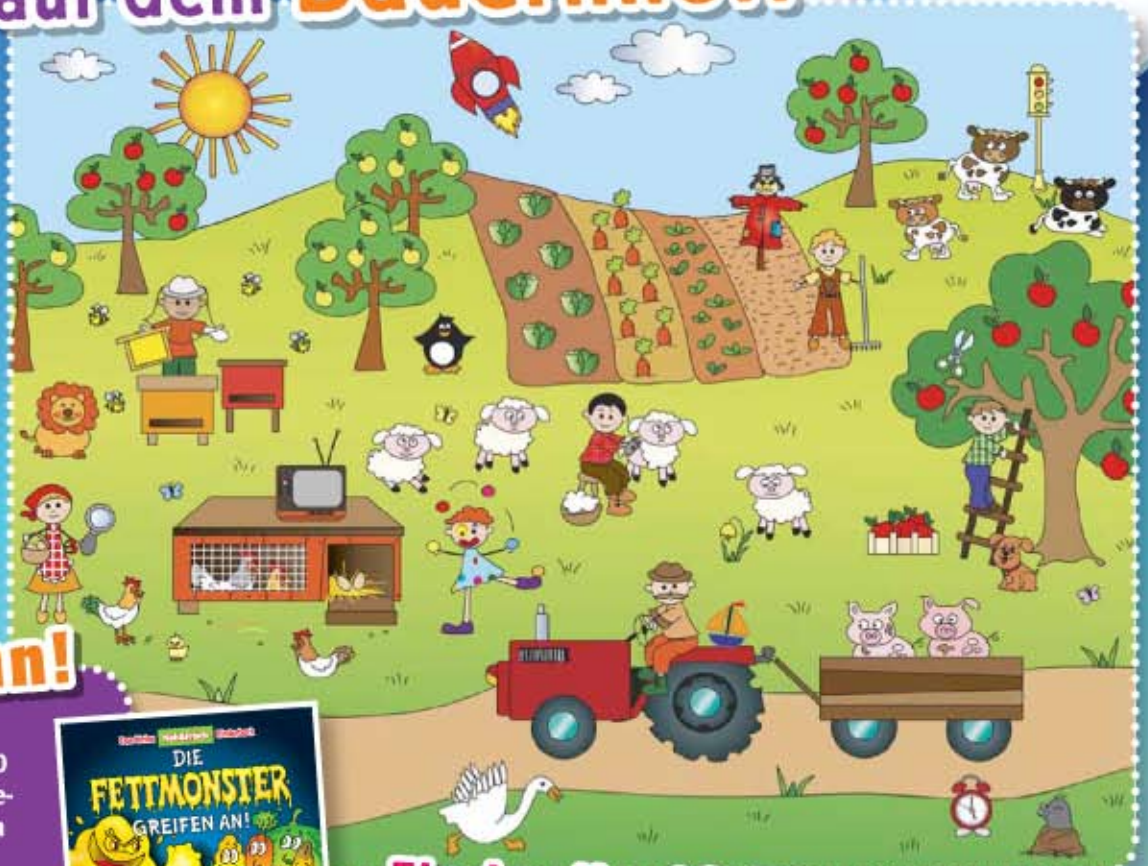


JAKOB

Chaos auf dem Bauernhof!

Ja, was ist denn da passiert? Bei diesem wilden Durcheinander haben sich ein paar Dinge ins Bild geschlichen, die du auf einem Bauernhof sonst nicht siehst!

Finde heraus welche 10 Dinge das sind und kreise sie ein!



Finderlohn!

Finderlohn! Hast du alle 10 Fehler gefunden und eingekreist? Dann zeige es beim nächsten Einkauf deinem Nah&Frisch Kaufmann. Als Belohnung wartet eine kleine Überraschung auf dich!



Finde die 10 Dinge, die hier nicht ins Bild passen!

Granny's gespritzt Apfelmuffins



Hannas Geheimrezept:

Die Zutaten:

- 1 APFEL
- 1 EI
- 150 G ZUCKER
- 230 G MEHL
- 2 TL BACKPULVER
- 1 TL ZIMTPULVER
- 80 ML ÖL
- 200 ML GRANNY'S APFELSAFT GESPRITZT



Ganz ehrlich:

Backen mit Granny's ist kinderleicht!

Und so einfach geht's: Den Backofen auf 175° C Umluft vorheizen. Den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Ei mit dem Zucker leicht schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, und Zimt vermischen. Öl und Granny's Apfelsaft gespritzt abmessen. Das Mehlgemisch und das Öl-Apfelsaft-Gemisch abwechselnd unterrühren. Die Apfelstücke langsam unterheben. Den Teig in 12 Muffinförmchen füllen und ca. 20-25 Minuten backen. Und geniieeeeeeeßen!!!!!!

PS: Das Rezept gelingt natürlich auch mit Granny's still. FLUFFIGER wird's aber mit Granny's gespritzt.

An die Stifte - fertig - loooooo!



Zahlenzauber!

„Hokuspokus, Fruchtibus!“, ruft der kleine Zauberer. „Je drei von euch sollen erscheinen, denn sonst muss ich weinen!“ Aber ob das geklappt hat? Sieh doch mal nach, ob der Zauberer es geschafft hat, dass von jeder Sorte drei Stück da sind.



Rezeptidee: Palatschinken



So einfach machst du köstliche Palatschinken! Aber Vorsicht: Lass dir immer von einem Erwachsenen dabei helfen!

Für 8 Stück brauchst du:

- 150 g Mehl (glatt)
- 2 Eier
- 300 ml Milch
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Prise Salz
- 4 EL Butter (zum Herausbacken)

Zuerst Mehl und Milch mit einem Schneebesen gut verrühren – eine Prise Salz dazu – eine Prise, das ist ein ganz kleines bisschen! Dann die zwei Eier dazugeben und mit dem Mineralwasser so lange verrühren, bis eine richtig dicke Creme daraus wird. Fertig ist der Teig!

Vorsicht, jetzt wird es heiß!

Zusammen mit einem Erwachsenen lässt du etwas Butter in der Pfanne zergehen. Mit einem Schöpflöffel gibst du dann so viel Teig in die Pfanne, bis der Boden dünn bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze brätst du nun die untere Seite an. Dann die Palatschinke vorsichtig wenden und die andere Seite braten. Mit frischen Früchten schmeckt es doppelt so gut!



Rätsel-Labyrinth

Wer zeigt dem Eichhörnchen den Weg?



Da freut sich das Eichhörnchen: Von seinem Nest aus hat es einen großen Korb voll gesunder Nüsse erspäht. Kannst du ihm den Weg dorthin zeigen? Zeichne ihn ein!



Die urlaubs-oase****

Eine großartige Familien- & Urlaubsanlage mit 14 modernen Ferienwohnungen.

Ein Sommer voller aufregender Abenteuer erwartet dich z.B. beim lustigen Wasserplantschen im beheizten Außenpool oder beim Erobern des Kletterturms unseres großen Spielplatzes. Wie wäre es mit einem spannenden Tennismatch auf unseren beiden Tennisplätzen? Oder eine Radtour durch die Natur, bei der ein ehemaliger König darauf wartet gefunden zu werden. Und wer es lieber ruhiger mag, der kann sich beim Spielen in unserer großen Ferienanlage garantiert austoben.



Die urlaubs-oase****
Der ideale Urlaubsplatz für dich und deine ganze Familie!



GEWINNFRAGE:

Wie heißt der kleine blaue Freund von Hr. Schlamp?

urlaubs-oase****
Das Appartement-Resort**** im Burgenland

Gewinne

1 Aufenthalt

für 4 Nächte für die ganze Familie

(für 2 Erwachsene und 2 Kinder)

mit tollen Inklusivleistungen!

Wir freuen uns auf Euch!

urlaubs-oase

Das Appartement-

Resort**** im Burgenland

Mühlbachgasse 5, A-7372 Karl

Telefon: +43 2617 21010

urlaub@urlaubs-oase.com

www.urlaubs-oase.com

Teilnahmebedingungen: 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: urlaubs-oase! 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 Juli 2015 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2015. Der Gewinn gilt für eine Familie mit 2 Erwachsenen und 2 Kinder. 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 Barabblös sind nicht möglich. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, Informationen von der urlaubs-oase 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.



Hüpf dich fit! **SPIEL**

Bei diesem Würfelspiel bringst dich gesundes Obst und Gemüse ganz schnell weiter! Wer hüpfst sich am schnellsten fit und landet zuerst im Ziel?



Du brauchst:

1 Zahlenwürfel
+ 2 Spielfiguren

START



Grüne Felder sind Fitmacher!

Landest du auf einem grünen Feld, darfst du zum nächsten Fitmacher weiterhüpfen und dort in der nächsten Runde wieder würfeln.



Rote Felder sind Fettmacher!

Landest du auf einem roten Feld wirst du ausgebremst! Fettes, ungesundes Essen macht träge – du musst in der nächsten Runde aussetzen.



Blaue Felder – Zeit für eine Pause!

Ziehst du auf ein blaues Feld, ist dein Spielzug beendet.

ZIEL

