

Nah&Frisch

# KINDERPOST

GRATISHEFT

NR. 2/APRIL 2016

Rätselspaß für  
kluge Köpfe!

Rezeptidee:  
Bananen-Kiwi-  
Smoothie!



Gleich  
reinschauen  
& mitmachen!



Es warten tolle  
**GEWINNE!**

HOL DIR DEINEN  
SCHMOOZIES®-  
STICKERBOGEN



**GRATIS!**

Kotanyi  
Rezept-Tipp



Malspaß mit  
Eskimo

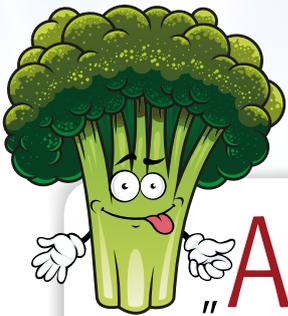


Rätselspaß  
mit Granny's



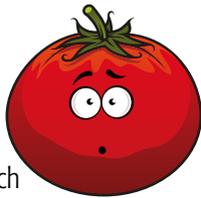


# Das Käseglück



„Ach Emil! Mach dir nicht so viele Sorgen!“, tröstet Bernd Brokkoli den Emmentaler. „Doch der Käse weint bitterlich. Emil schnieft: „Auf meinem Mindesthaltbarkeitsdatum steht heute!“ „Oje!“, raunzt Petra Paradeiser und rückt ein Stück zurück. Sie fürchtet sich vor Schimmel!

„Ich will doch nur nützlich sein“, jammert Emil, „und nicht so schnell verderben!“ Milli Milch sagt aufmunternd: „Vielleicht kommt ja heute noch jemand und nimmt dich mit?“ Doch es ist schon spät. Der Kühlschrank bleibt zu. Emil weint sich in den Schlaf. Wanda Wurst ist so mutig und hält ihm die Hand – trotz der Schimmelgefahr.



Am nächsten Tag ist Emil noch betrübter. „Nun bin ich also schlecht“, murmelt er und untersucht sich auf Schimmelpilze. Seltsam, er kann keine finden!

Plötzlich schwingt die Türe auf. Die Lebensmittel freuen sich, endlich werden sie gebraucht! Nur Emil verkriecht sich ins Eck

und seufzt: „Mich mag bestimmt keiner mehr!“ „Wie wäre es mit Auflauf?“, fragt der Kühlschrankgucker und nimmt Petra, Milli und Wanda mit. „Wo ist denn der Käse?“, nuschelt die Stimme.

Doch Emil rührt sich nicht. Er ist zu traurig. Der Riese starrt den Käse an. „Sieht noch gut aus!“, kommentiert er. „Aber mein Mindesthaltbarkeitsdatum ist abgelaufen!“, stammelt Emil verlegen. Das scheint den Riesen aber nicht zu interessieren. Er riecht an ihm und kostet sogar.

Pepe Pfeffer hat alles vom Schrank aus beobachtet. „Hey kleiner Käserich!“, ruft er Emil zu, „das MINDEST-Haltbarkeitsdatum sagt doch nur, dass du bis dahin sicher frisch bist!“ „Heißt das, ich kann auch länger gut sein, als auf meiner Verpackung steht?“, fragt Emil gespannt. „Ja natürlich! Richtig gelagert halten die meisten Dinge länger!“, ruft Pepe ihm hinterher.

Nun ist Emil glücklich. Er ist doch noch ein guter Emmentaler und wird gleich für einen köstlichen Auflauf gebraucht.



## Schatten-Rätsel

Schau genau! Nur ein Schattenbild passt ganz genau zum Original. Welches?



## GEWINNSPIEL

Träume groß und hab Spaß mit dem guten alten Charlie Brown, Snoopy, Lucy, Linus und dem Rest der beliebten Peanuts.

Erlebe sie bei ihren neuen Abenteuern – erstmals als Film, basierend auf den Ideen von Charles M. Schulz und erschaffen von den Machern von Ice Age. Begleite den ewigen Optimisten Charlie Brown in seinem heldenhaften Streben, während sich sein Beagle-Freund Snoopy in den Lüften seinem Erzfeind, dem Roten Baron, stellt. Dieses herzerwärmende und ausgelassene Abenteuer beweist: Jeder kann über sich hinauswachsen!

**Mitmachen & gewinnen!**

Wir verlosen 3x DVDs, 3x Blu-Rays und 6x lustige T-Shirts.

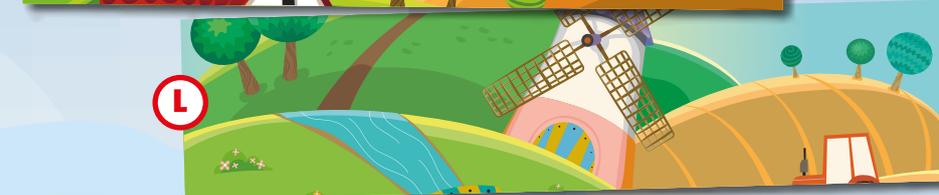
**GEWINNFRAGE:**

Wie heißt der Hund von Charlie Brown?



**AB 21. APRIL ALS BLU-RAY 3D, BLU-RAY, DVD + DIGITAL HD!**

# Bilder-Rätsel



HOL DIR DEINEN  
SCHMOOZIES®-  
STICKERBOGEN



GRATIS!

Bringe die Bildausschnitte in die richtige Reihenfolge. Die Buchstaben von oben nach unten ergeben dann ein Lösungswort!

Verrate die Lösung deinem Nah&Frisch-Kaufmann und hol dir deinen Schmoozies®-Stickerbogen

Lösungswort:

Als Belohnung bekommst du den Schmoozies®-Stickerbogen geschenkt.



## Kochen - kinderleicht!

### LIPTAUER AUFSTRICH

ZUTATEN: 250 g Topfen, 2 EL weiche Butter, 150 g Crème fraîche, 1 Packung Kotányi Liptauer Gewürzzubereitung

SO GEHT'S: Die weiche Butter mit dem Mixer sehr schaumig rühren. Dann nach und nach den Topfen und die Liptauer Gewürzmischung dazu geben und gut mischen.

TIPP: Probiere Soletti Salzstangerl zum Liptauer Dip!

*Was tät' i ohne Kotányi?*

www.kotanyi.at

# Früchte, die aus der Ferne kommen



## KIWI!



**„Chinesische Stachelbeeren“ wurden Kiwis ursprünglich genannt. Von China wurden sie vor über hundert Jahren nach Neuseeland gebracht, wo sie wunderbar wachsen konnten. Dort bekamen sie auch ihren heutigen Namen. Ihre braune, haarige Schale sieht nämlich so aus wie das Federkleid des Kiwis. Das ist ein Vogel, der nur in Neuseeland lebt.**

Kiwis sind köstliche Vitaminbomben. Je reifer die Kiwi, desto süßer schmeckt ihr Fruchtfleisch.

Unreife Kiwis dagegen sind ganz schön sauer. Es gibt Kiwis mit grünem und welche mit goldenem Fruchtfleisch.



Kiwis gehören zu den Beerenfrüchten und sind Schlingpflanzen. Nicht nur die Frucht selbst, sondern auch ihre Blätter sind behaart. Willst du die Kiwi löffeln, musst du sie zu Hause nachreifen lassen, bis du die Schale leicht mit dem Daumen eindrücken kannst.

**Nährwerte: 100 g Kiwi liefern 62 kcal**

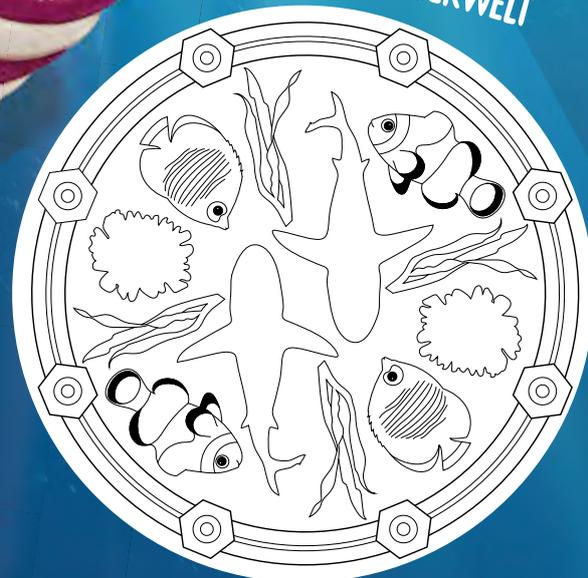
1g Eiweiß • 0,6 g Fett • 9 g Kohlenhydrate (Zucker)

Kiwis sind richtige Vitamin-C-Bomben. Sie halten gesund und machen angeblich glücklich. Aber Vorsicht! Sie vertragen sich nicht mit Milchprodukten.



# SPIEL & SPAß MIT MAX

AUSMALEN,  
AUSSCHNEIDEN -  
DEINE EIGENE MAX  
UNTERWASSERWELT



# Rezeptidee:

## Kiwi-Bananen-Smoothie

**Kiwis sind nicht nur gut zum Löffeln, sie schmecken auch super im Smoothie.**

Das brauchst du:

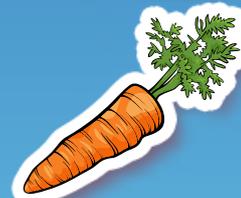
- 2 Bananen
- 3 Kiwis
- 1 Birne
- 300 ml Orangensaft
- 100 ml Mineralwasser

Schäle die Bananen und die Kiwis. Dann schneide sie in Stücke. Wasche die Birne gut ab und entferne das Gehäuse. Dabei kannst du dir von einem Erwachsenen helfen lassen. Gib das Obst und den Orangensaft in eine Schüssel und zerkleinere es mit dem Pürierstab. Vielleicht habt ihr auch einen Standmixer – mit dem funktioniert es noch besser. Zuletzt das Mineralwasser unterrühren. Gekühlt und mit Strohhalm schmeckt der Smoothie am besten!

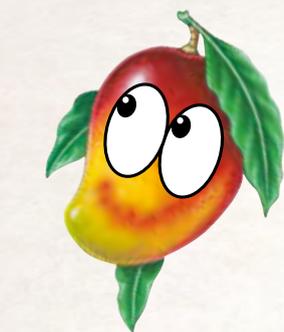


# Was passt zu wem?

Wer isst denn was am liebsten? Verbinde die richtigen Paare mit einer Linie!



# d'arbo Fruchtikus



## Jetzt gibt's was auf die Löffel.

Darbo Fruchtikus, der coole Fruchtsnack aus dem Kühlregal. Jetzt probieren! [www.darbo.at](http://www.darbo.at)

# Ab geht's in die **KAMMER**

**Hast du schon bemerkt, dass deine Eltern nicht alles, was sie einkaufen, in den Kühlschrank legen? Nudeln, Reis, Mehl und Müsli kommen zum Beispiel in die Vorratskammer. Manche Lebensmittel halten am längsten an einem trockenen und dunklen Ort.**



**Lange frisch! So lagerst du Lebensmittel richtig, damit sie vor Keimen, Pilzen und Schädlingen geschützt sind:**

- Deine Vorratskammer sollte dunkel, trocken und kühler als 18 Grad sein.
- Schau, dass jede Verpackung gut verschlossen ist! Am besten lagert man Lebensmittel in Glas- und Plastikbehältern oder eigenen Vorratsdosen!
- Räume regelmäßig auf und entsorge schlecht gewordene Dinge.
- Kaufe weniger ein! Ein Müsli reicht, dann hast du mehr Platz und es ist garantiert frisch.
- Trenne Obst und Gemüse voneinander, sonst schmecken sie seltsam oder werden schneller schlecht.

Erdäpfel, die in der Sonne liegen, bekommen grüne Flecken und Triebe. Diese sind für den Menschen giftig. Darum sollte man Erdäpfel besser kühl und im Dunkeln lagern. Für Mehl ist es im Kühlschrank zu feucht, so dass es leicht schimmelt. Auch Olivenöl mag es nicht kalt! Es beginnt zu flocken. Das ist zwar nicht gefährlich, sieht aber unschön aus. Brot legt man am besten in die Brotdose! Gemüse und Salat bleiben dagegen im Kühlschrank am längsten frisch!



Disney  
DIE  
**EISKÖNIGIN**  
VÖLLIG UNVERFROREN



**Zeichne Deine Lieblingsfigur aus dem Disney-Film Die Eiskönigin - völlig unverfroren und**

**GEWINNE 1 VON 10 ORAL-B STAGES POWER KINDERZAHNBÜRSTEN!**

Schicke Deine Zeichnung in einem ausreichend frankierten Umschlag an: ZEV Nah & Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien, oder sende die Zeichnung gescannt per E-Mail an: kinderpost@nahundfrisch.at - Kennwort: Oral-B! Maximale Dateigröße 2MB. Vergiss nicht, Deinen Namen, Deine Postanschrift und Dein Alter anzugeben. Sag uns auch, ob Du ein Bub oder ein Mädchen bist. Der Einsendeschluß ist der 30. Juni 2016. Die Zahnbürsten werden im Juli 2016 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Gewinne sind nicht in bar ablösbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht zur Teilnahme berechtigt sind Mitarbeiter der Firmen Procter & Gamble Austria, 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.



# WIMMELBILD

Huiwui! Ganz schön viel los auf diesem Bild!  
Kannst du die hier gezeigten Dinge in dem  
Gewusel finden? Kreise sie ein!



**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: Peanuts! 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 Juli 2016 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2016. Eine Barabläse der Gewinne 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.