

Nah & Frisch

KINDERPOST

GRATISHEFT

NR. 2/APRIL 2017



Rezeptidee:
Muffins mit
Erdbeer-Topping

Rätselspaß für
kluge Köpfe!

Gleich
reinschauen
& mitmachen!



Es warten tolle
GEWINNE!



Zott Rätsel-
Labyrinth

Malspaß
mit Darbo

Rätselspaß
mit **GOAL**

Backen mit
Fini's Feinstes





Krümel, die Naschkatze

„Krümel! Wo bist du?“, hört der kleine Kater seine Besitzerin Elsa rufen. „Nicht jetzt, ich bin doch gerade mitten in meinem Gartenabenteuer“, mauzt Krümel und macht sich wieder daran, den Kirschbaum zu erobern. Plötzlich ertönt ein Geräusch: „Schüttel! Rüttel!“, schallt es aus dem Haus. Das erkennt Krümel sofort! „Das ist die Schachtel mit den Leckerlis!“, weiß er und stürmt ins Haus.

„Mjam! Mehr!“, schnurrt Krümel und setzt sein süßestes Katzengesicht auf. „Bestimmt bekomme ich noch eine Extraportion!“, denkt der Kater selbstsicher, doch Elsa packt die Leckerlis schon wieder weg. Ganz genau beobachtet Krümel, wie seine Lieblingsnaschereien in einem Vorratsglas verschwinden. „Kuschelzeit!“, kündigt Elsa an und schnappt sich den kleinen Kater. „Schnurr, Schnurr!“, genießt Krümel lautstark die Streicheleinheiten, doch schon bald ist Elsa auf der Couch eingeschlafen.

„Ein kleiner Nachschlag wäre gut!“, denkt Krümel und schleicht sich vorsichtig von der Couch in die Küche. Da steht das Glas, in dem seine Leckerlis verstaut sind. Hüpf! Schon ist der kleine Kater mit seinen Samtpfoten auf der Küchentheke gelandet. „Noch ein Sprung!“, ermutigt Krümel sich selbst und hopst auf den Schrank. Geschickt fischt er ein Leckerli nach dem anderen aus dem Glas, bis er vollgefressen ist. Mit rundem Bauch schleppt er sich in sein Körbchen und schläft ein.

„Hey, du Schlafmütze!“, sagt Elsa und stupst Krümel sanft an, „es gibt Abendessen!“ Krümels Bauch ist noch ganz voll von den vielen Leckerlis. „Wenn ich jetzt mein Futter nicht fresse, dann

kommt sie mir auf die Schliche“, denkt sich der kleine Kater und frisst brav alles auf. „Bah, mein Bauch ist sooo voll!“, jammert er. Durch das viele Essen ist Krümel viel zu müde, um noch eine Runde draußen zu spielen und schläft ein. Vom nächsten Morgen an schleicht sich Krümel heimlich täglich durch die Katzentür in die Küche und stibitzt sich Leckerlis. „Für einen Spaziergang bin ich zu satt!“, denkt er sich danach jedes Mal. So geht er gar nicht mehr in den Garten. Schon nach wenigen Wochen ist Krümel kein kleiner Kuscheltiger mehr, sondern ein dicker, kugelrunder und träger Kater.



„Was machst du da?“, ruft Elsa laut, als sie Krümel eines Tages in der Küche beim Leckerlisklauen erwischt! Panisch will Krümel fliehen, aber sein Bauch ist zu voll und er kommt nicht mehr durch die Katzentür. „Ich bin hier gefangen“, mauzt er hilflos. Da sieht er es selbst ein – er ist zu dick! „Oje!“, murmelt Elsa und befreit den weinenden Kater aus seiner Lage. „Weißt du was? Wir schaffen das gemeinsam!“, sagt Elsa und geht mit ihrem Kater in den Garten. „Ich hab schon ganz vergessen, wie schön es hier ist!“, denkt Krümel und beschließt, wieder fit zu werden. Schließlich will er noch viele Gartenabenteuer erleben.

Elsa schließt das Glas jetzt zwar immer ab, aber das müsste sie gar nicht, denn Krümel bleibt seinem Entschluss treu, ein gesunder und sportlicher Kater zu sein. Täglich dreht er seine Runden im Garten und nascht nicht mehr heimlich.



Bildrätsel

Heute sind die Katzen los! Schau genau hin. Zwei der acht Bildausschnitte passen nicht ins Bild. Welche?



Ostereier färben

Zu Ostern machen die vielen bunten Eier besonders viel Spaß. Damit der Osterhase nicht alles alleine machen muss, verraten wir dir, wie du selbst Eier färben kannst. Das Färben geht sogar mit Pflanzen aus der Küche!



SO EINFACH GEHT'S!

Koche die Eier 10 Minuten im heißen Wasser. So werden sie innen fest.

Willst du deine Ostereier grün färben, schneide Spinat klein. Gib ihn in einen Topf und fülle so viel Wasser hinzu, dass der Spinat bedeckt ist. Nun lass ihn eine Stunde köcheln. Das Wasser verfärbt sich dabei grün. Drehe den Herd ab und lege die Eier in den Topf. Vergiss nicht, einen Esslöffel Essig beizugeben. Nun heißt es warten! Lass die Eier über Nacht ziehen. Wenn du sie am nächsten Morgen herausnimmst, sind sie fertig gefärbt! Das geht natürlich auch mit anderen Farben.

VORSICHT HEISS!

Lass dir von einem Erwachsenen helfen!



Die Eier-Farbenlehre:

- Spinat für Grün
- Rote Rüben für Rot
- Currypulver für Orange
- Heidelbeeren für Blau
- Zwiebelschalen für Gelb



Expertentipp:

Legt vor dem Färben Kräuter oder Blumen auf das Ei und umwickle es mit einem Stück Feinstrumpfhose. Ist das Ei fertig gefärbt, bleibt an den Stellen, wo die Kräuter waren, ein weißer Abdruck.

GEWINNSPIEL

„Trolls“, der gefeierte Gute-Laune-Film des Jahres!

Die quietschbunte, perfekt animierte Fabelwelt der Trolls sorgt besonders durch ihre Musikeinlagen für gute Laune. Holt euch den Spaß nach Hause mit „Trolls“, dem Musical-Abenteuer von DreamWorks. Nachdem die griesgrämigen Bergens ihre Stadt überfallen haben, finden sich zwei ungleiche Freunde zusammen, um die entführten Trolls zu retten. Mit erfolgreichen Songs von Justin Timberlake, Lena Meyer-Landrut, Mark Forster und vielen mehr.



**JETZT ALS
BLU-RAY UND DVD
ERHÄLTlich!**



Mitmachen & gewinnen!

**Wir verlosen 3x „Trolls“-DVD
und 3x „Trolls“-Blu-Ray!**

GEWINNFRAGE:

Wie heißen die griesgrämigen Figuren, die die Trollstadt überfallen haben?

Beantworte die Gewinnfrage und mit etwas Glück gehört eine DVD oder Blu-Ray schon bald dir!



Früchte aus der Region!



ERDBEEREN



Erdbeeren gibt es bei uns seit dem Ende des 19. Jahrhunderts. Ihre Form und Farbe, so wie wir sie heute kennen, entstanden durch Züchtung. Es gibt mehr als 1000 verschiedene Arten. Bei uns sind sie im Juni reif, vereinzelt kann man sie auch schon im Mai genießen.

Erdbeeren sind kleine rote Vitaminbomben. Sie schmecken nicht nur gut, sondern versorgen deinen Körper mit viel Vitamin C und Eisen. Zudem enthalten sie Magnesium. Das ist gut für dein Herz, deine Muskeln und die Nerven.

Die Erdbeere gehört zu den Rosengewächsen. Das erkennst du an den kleinen, weißen Blüten, die sich im Frühling an der Erdbeerstaude bilden. Die Erdbeere trägt ihre Kerne außen statt innen. Schau einmal genau hin. Die süßen Früchte halten leider nicht besonders lang. Also am besten gleich essen!

Nährwerte: 100 g Erdbeeren liefern 33 kcal

1 g Eiweiß – 0,4 g Fett – 5,3 g Kohlenhydrate (Zucker)
Erdbeeren sind vielseitig. Man kann sie einfach so naschen, zu Marmelade verarbeiten oder einen köstlichen Smoothie damit zaubern. Bestimmt fallen dir noch mehr Rezepte ein.



Obsträtsel Trage die gesuchten Begriffe in die Kästchen ein. Findest du alle Wörter im Buchstaben-Wirrwarr?



W _ _ _ _ M _ _ _ _



_ _ _ _ T _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ N



_ _ _ _ G _



_ _ _ _ E



_ _ _ _ E _ _ _



_ P _ _ _

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | W | A | S | S | E | R | M | E | L | O | N | E | R | E | R |
| F | S | P | A | C | D | F | O | R | I | R | R | A | N | M | M |
| E | C | F | K | O | N | E | R | W | A | S | S | A | P | I | O |
| B | W | E | I | N | T | R | A | U | B | E | N | E | N | N | R |
| O | Z | L | R | A | S | R | T | U | I | S | C | H | I | G | A |
| I | U | I | S | C | H | M | U | N | R | E | I | T | A | S | E |
| R | I | S | C | K | I | U | B | A | N | F | A | H | R | T | I |
| T | A | A | H | O | H | I | M | B | E | R | E | E | O | N | |
| N | S | N | E | S | T | B | E | R | U | N | G | S | A | R | T |
| U | D | E | N | E | M | I | R | W | A | S | S | O | E | R | E |
| H | A | W | S | U | E | N | M | M | I | R | E | E | R | E | N |

Rezeptidee: Muffins mit Erdbeer-Topping



Erdbeeren sind nicht nur köstlich zum Naschen, sondern verleihen deinen Speisen eine schöne Farbe. Mit dem Erdbeer-Topping zauberst du zum Beispiel rosa Muffins.

Das brauchst du:

- 1 Packung Muffins Backmischung
- 250 g Erdbeeren
- 1 Pkg. Sahnesteif
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 200 ml Schlagobers
- 125 g Magertopfen

Bereite die Muffins nach Anleitung zu und lass sie auskühlen. Lege pro Muffin eine Erdbeere zum Dekorieren zur Seite. Püriere die restlichen Erdbeeren. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen. Nun kannst du den Topfen unterrühren. Vermische das Schlagobers mit dem Sahnesteif und Vanillezucker und schlage es, bis es fest ist. Dann rühre es unter die Masse. Wenn du dein Erdbeer-Topping in einen Spritzsack füllst, lässt es sich ganz einfach auf den Muffins verteilen. Nun kannst du deine Muffins mit den beiseitegelegten Erdbeeren verzieren.

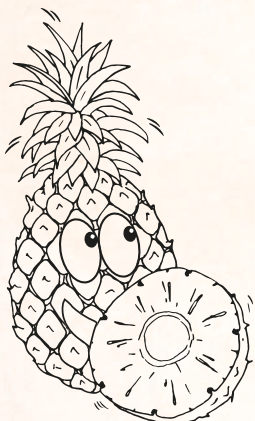


Schatten-Rätsel

Welcher Obstkorb passt zu welchem Schatten?
Verbinde die richtigen Paare mit einer Linie!



darbo
Fruchtikus

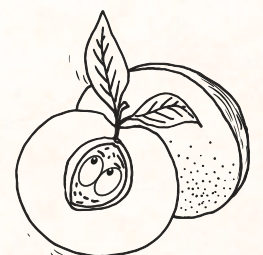


Jetzt gibt's was auf die Löffel.

Darbo Fruchtikus, der coole Fruchtsnack aus dem Kühlregal.

Jetzt probieren!

www.darbo.at



Cool in der KÜCHE

**Brennt im Kühlschrank das Licht, wenn er zu ist?
Wie funktioniert so ein Kühlschrank überhaupt
und was machten die Menschen vor dieser Er-
findung, um ihre Lebensmittel frisch zu halten?**

In einem Kühlschrank hat es rund 8°C. Das ist natürlich viel kälter als in der Küche. Die Kälte sorgt dafür, dass Lebensmittel länger frisch bleiben.

Ein Kühlschrank kann eigentlich keine Kälte „erzeugen“. Stattdessen nimmt er einfach die Wärme aus seinem Innenraum weg. Im Kühlschrank sind Rohre. Durch diese fließt eine Flüssigkeit, die schon bei niedrigen Temperaturen verdampft. Dabei nimmt sie die Wärme aus dem Inneren des Kühlschranks auf. Dieser Vorgang wird so oft wiederholt, bis die Temperatur im Kühlschrank passt. Wenn sich der Dampf wieder verflüssigt, gibt er diese Wärme wieder ab. Darum ist die Rückseite des Kühlschranks auch warm. Damit das Licht im Kühlschrank den Innenraum nicht aufheizt – und natürlich auch um Strom zu sparen – ist im Inneren ein Schalter eingebaut, der das Licht bei geschlossener Kühlschranktür ausknipst!

Wenn Flüssigkeiten verdampfen, entziehen sie ihrer Umgebung Wärme!



Bevor der Kühlschrank erfunden wurde, musste man seine Lebensmittel anders haltbar machen. Eine Möglichkeit war das Einsalzen. Salz entzieht zum Beispiel dem Fleisch Wasser und macht es dadurch länger haltbar. Ohne Wasser halten auch Früchte länger. Darum haben die Menschen früher Obst einfach getrocknet. Auch mit Essig kann man Lebensmittel konservieren. Du kennst das bestimmt von Essiggurken und anderen in Essig eingelegten Gemüsesorten. Durch Säuern wird auch Sauerkraut haltbar gemacht.



Rezept-Tipp



BONAFamilie.at

Das große Online Portal für Familien: Rezeptideen, Basteltipps, Spiele, Gewinnspiele & Co sowie preiswerte Vorteile bei vielen Partnern!

Jetzt gleich entdecken!



Wie wäre es, wenn du deine ganze Familie überrascht und sagst: „Heute koche ich!“ Und dann bereitest du den besten Nudelsalat zu, den ihr je gegessen habt! Wie das geht? Das geht ganz einfach!

so wird's gemacht: 300 g Nudeln (am besten muschelförmige) nach Packungsanleitung mit drei ungeschälten Knoblauchzehen kochen. Dann in ein Küchensieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen - lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen, weil das Wasser ja kochend heiß ist! Die Nudeln auskühlen lassen und den Knoblauch zur Seite legen.

500 g Cocktailtomaten, etwas Schnittlauch und Basilikum sowie eine Salatgurke in kleine Stücke schnipseln und mit den Nudeln mischen. Den Knoblauch schälen, in einer kleinen Schüssel erst zerdrücken, dann mit 4 Esslöffel Essig, 7 Esslöffel Bona Pflanzenöl, Salz und Pfeffer vermischen und über die Nudeln gießen.

Gute Küchenchefs probieren jetzt und würzen wenn nötig noch ein bisschen nach. **Guten Appetit!**

**JETZT
IM KÜHLREGAL**

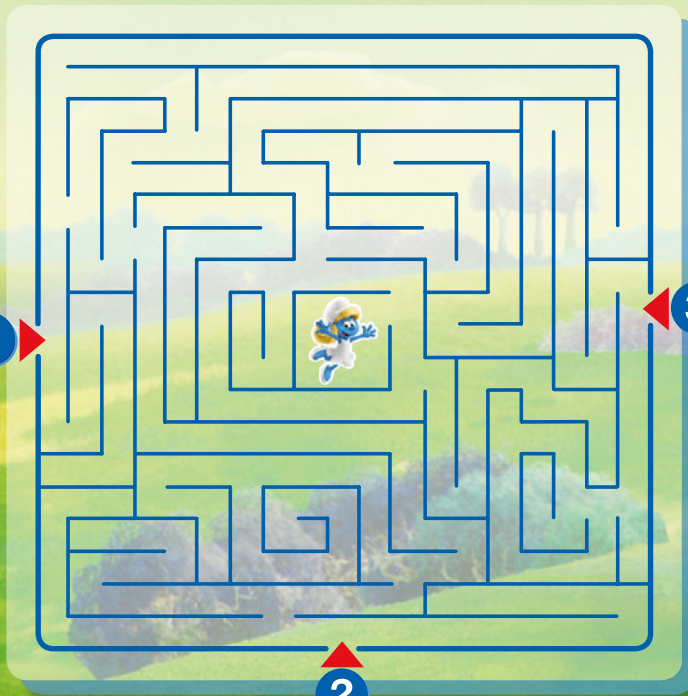
**COOLE STICKER ZUM FILM
AUF JEDEM MONTE MULTIPACK!**



WELCHER WEG FÜHRT ZU SCHLÜMPFINE?



1



3

2



DIE SCHLÜMPFE
DAS VERLORENE DORF
AB 7. APRIL IM KINO



Die Genuss-Molkerei

SMURFS™ & © PEVO 2017 LAG B. MOVIE © 2017 CFI
AND LSC FILM CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED.

Rechnen mit Früchten

Schau mal! Die Kinder haben fleißig Früchte gesammelt. Zähle jede Sorte zusammen und trage die Zahl in die Rechenkästchen rechts ein. Sind alle Ergebnisse richtig?

Rechenprofis aufgepasst!

Schaffst du es auch so? Trage den Wert für die Banane ein. Dann kannst du die anderen Zahlen ausrechnen, ohne zu zählen!



$$\text{Banane} + \text{Banane} - \text{Traube} = 9$$



$$\text{Banane} - \text{Traube} + \text{Ananas} = 7$$

$$\text{Ananas} + \text{Banane} - \text{Apfel} = 5$$

Puzzle-Rätsel

Bringe die fünf Bildausschnitte in die richtige Reihenfolge, dann erhältst du ein Lösungswort.



Bastel-Tipp: Pflanzen pflanzen

Jetzt ist die richtige Zeit, um Kräuter und Gemüsepflanzen anzusetzen.

Dafür brauchst du nur ein paar leere Eierkartons, etwas Erde und natürlich verschiedene Pflanzensamen.

Fülle in jede Vertiefung des Eierkartons etwas Erde. Jetzt kannst du schon in jede Mulde ein Samenkorn stecken. Damit die Samen keimen, brauchen sie es feucht, aber nicht zu nass, daher nur mäßig mit Wasser gießen. Stelle den Eierkarton auf einen Teller an einen sonnigen, warmen Ort, am besten auf eine Fensterbank. Wenn die Pflanzen einige Zentimeter gewachsen sind, kannst du sie in größere Töpfe umpflanzen. Dort können sie dann zur richtigen Größe heranwachsen.

Wusstest du, dass ...

... du die Samenkerne einer Tomate auf einem Küchenpapier in der Sonne trocknen und im Frühjahr in die Erde einsetzen kannst?

Das funktioniert natürlich auch mit anderen Samenkernen.



Zu Tisch bitte!

Bestimmt kennst du den Spruch:
 „Andere Länder, andere Sitten!“
 Das gilt auch für die Tischmanieren.
 Also informiere dich besser, bevor
 du in den Urlaub fährst, damit du
 dich nicht blamierst.

Zum Beispiel gilt es in **Portugal** als unhöflich, nach Salz oder Pfeffer zu fragen. Wer nachsalzt, beleidigt den Koch. Gemütlich geht es in **China** zu. Dort darf man beim Essen schmatzen und rülpfen. Das zeigt dem Gastgeber, dass es dir schmeckt. Du hast um 18:00 einen Tisch reserviert? In **Tansania** solltest du lieber 15 bis 20 Minuten später kommen. Pünktlichkeit gehört sich hier nicht. Die **Chilenen** essen alles mit Besteck, auch Hendl oder Pommes. Mit den Fingern essen gilt als unhöflich. In **Frankreich** gehört es sich nicht, den Salat in Stücke zu schneiden. Also lieber den Mund weit aufmachen!



Der fruchtige Drink für schlaue Kids!

Der ideale Durstlöscher
 mit viel Vitamin C und wenig Zucker - verschiedene leckere Geschmacksrichtungen sorgen für spritzige Abwechslung!



Beginne bei Punkt 1 und zeichne mit einem Bleistift Linien von Punkt zu Punkt. **Viel Spaß!**

Ach du dickes **EI**

Ein Ei ist eine tolle Sache. Man braucht es zum Kochen und als Zutat beim Backen. Ein Ei enthält fast alle Vitamine (außer Vitamin C) und viele Mineralstoffe. Das schafft kein anderes Lebensmittel.

In Österreich legen rund sechs Millionen Hennen jährlich 1,6 Milliarden Eier. Im Durchschnitt verbraucht bei uns jeder Mensch 235 Eier im Jahr. Das ist ganz schön viel! Auch in verarbeiteten Lebensmitteln sind oft Eier enthalten. Zum Beispiel in Nudeln, in den meisten Backwaren oder in der Panier deiner Fischstäbchen.



Kleines Eier-Lexikon

Beim **Spiegelei** wird das Ei vorsichtig aufgeschlagen und in einer Pfanne erhitzt. Das **Rührei** wird beim Erhitzen in der Pfanne verrührt. So vermischen sich Eiweiß und Eidotter zu einer Masse. Man kann das Ei auch vorher in einer Schüssel verquirlen. Besonders köstlich schmeckt's, wenn man Schinken, Paradeiser und etwas Milch dazugibt. Daraus lässt sich dann ein wunderbares Omelett machen. Für ein **weiches Ei** gibt man das Ei für ca. 5 Minuten ins kochende Wasser. Danach unter kaltem Wasser abschrecken. Das Eiweiß ist dann hart, aber der Dotter noch etwas flüssig. Je länger die Kochzeit beim Ei, desto fester wird das Eigelb. Nach 10 Minuten Kochzeit ist der Dotter fest. Das ist dann ein **hartes Ei** und lässt sich wunderbar zum Dekorieren von Salaten verwenden! **Achtung!** Rohe Eier soll man nicht essen! Im Ei können sich gefährliche Bakterien, so genannte Salmonellen, bilden.

Eier-Rätsel

Der Osterhase hat sich dieses Jahr besonders angestrengt und für jedes Kind ein eigenes Ei gemalt. Nur ein Ei hat er zweimal gemacht. Findest du den Doppelgänger?



Bildersuche

Alle Kartenpaare sind schon aufgedeckt.
Nur ein letztes Kärtchen ist noch umgedreht.

Welches lustige Motiv versteckt sich dahinter?



Nah&Frisch

Nenne die richtige Lösung deinem Nah&Frisch-Kaufmann. Als Belohnung bekommst du das bunte Obst- und Gemüsekarten-Ratespiel geschenkt.

HOL DIR DEIN
KARTENPAARE-
RATESPIEL



GRATIS!

BACK-
VIDEO

jetzt auf
finis-feinstes.at

Der
„Den-hab-ich-
gefunden!“ -
Muffin.

OSTERNESTCHEN

Zutaten für 12 Stück

3 Eier
170g Kristallzucker
40g Bitterkuvertüre 60%
150g Butter
230g Fini's Feinstes Weizenmehl glatt
150ml Joghurt 3,6%
4 EL Kakaopulver
1 Pkg. Backpulver

Zum Dekorieren

12 Stück Erdbeeren
150g weiße Kuvertüre
40g Kokosfett oder
Sonnenblumenöl
Orange, fettlösliche
Lebensmittelfarbe
100g Marillenmarmelade

1. Für die Muffins: Eier und Zucker ca. 5 Minuten schaumig schlagen.
2. Bitterkuvertüre grob hacken, mit Butter und Kakaopulver im Wasserbad schmelzen und mit der Eimasse vermischen. Joghurt, Mehl und Backpulver unterheben.
3. Muffinformen in ein Muffinblech legen und den Teig fast voll einfüllen.
4. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C (Ober-/Unterhitze) auf mittlerer Schiene ca. 15–20 Minuten backen. Auskühlen lassen.
5. Mit einem Teelöffel in der Mitte der Muffins ein kleines Loch ausstechen und dieses mit Marillenmarmelade einstreichen. Den ausgestochenen Teig zerbröseln und auf den Muffins verteilen.
6. Für die getunkten Erdbeeren: Weiße Kuvertüre fein hacken und mit Kokosfett oder Öl in einem Schneekessel im Wasserbad bei geringer Hitze schmelzen. Orange Lebensmittelfarbe zugeben.
7. Erdbeeren eintauchen und stocken lassen. Jeden Muffin mit einer Erdbeere dekorieren.



Sag's fein mit Fini's.

