

Nah & Frisch

# KINDERPOST

GRATISHEFT

NR. 2/APRIL 2018

**Knifflige Rätsel**  
für Ratefüchse!

**Gleich reinschauen  
& mitmachen!**



Es warten tolle  
**GEWINNE!**

**HOL DIR DIE  
APFEL-  
JAUSENBOX**



**GRATIS!**

**Köstlicher Eiscreme-  
spaß von Kinder**



**Ausmalspaß mit  
Kärntnermilch**





# Bruno, der Holzfäller

„Schön“, schwärmt Bruno, der kleine Biber, als er sich schwungvoll von seinem Bau abstößt. „Endlich ist der Frühling da!“, freut er sich. Er taucht auf und hält seine Nase in die frische Luft. Seine Barthaare zittern, als ein lauer Wind über den Fluss streicht. Bruno blickt zurück auf den Damm vor seinem Zuhause. „Wir haben schon fast alle Vorräte weggefressen“, staunt er.

Vor dem langen Winter hat die Familie einen Vorrat von Zweigen und Ästen vor den Eingang der Höhle gelegt. Zusammen mit seinen Eltern und seinen zwei Geschwistern lebt er in dem großen Bau. „Vorrat ist ja gut und schön, aber schmecken tut mir das nicht mehr“, seufzt Bruno und gleitet gemächlich durchs Wasser. „Das war letztes Jahr viel schöner, als alles grün und saftig war! Aber immerhin zwitschern die Vögel wieder“, freut er sich und blickt nach oben.

Doch was ist das? Schimmert da etwas Grünes in den Baumkronen? Bruno blinzelt. Tatsächlich! Grün! Saftig! Futter! Sofort beginnt sein Magen laut zu knurren. „Das hole ich mir!“ Voller Tatendrang schwimmt Bruno ans Ufer. Doch wie soll er nur da oben hinkommen? So sehr er sich auch reckt und streckt, das frische Grün ist viel zu weit oben. Bruno streckt sich und versucht, den Baum hochzuklettern. Doch das klappt leider gar nicht. „Affe müsste man sein“, seufzt Bruno und überlegt.

„Aber jetzt!“ Er holt tief Luft und stemmt sich mit aller Kraft gegen den Baumstamm. Doch es tut sich nichts. Gar nichts. Der kleine Biber blickt sich suchend um. „Ha!“, denkt er, „jetzt habe ich es!“ Er zerrt einen großen Ast zum Baumstamm. Auf diesem klettert

er hinauf, bis seine Nasenspitze den Stamm berührt. Schwer atmend blickt Bruno nach oben. Viel. Zu. Weit. Oben.

Seufzend lehnt er sich an den Baumstamm, als er plötzlich ein Kichern hört. Mit einem Plätschern taucht die Biber mama aus dem Wasser auf. „Sanduhrtechnik“, sagt sie, doch Bruno versteht kein Wort. „Komm, ich zeige es dir!“, erwidert die Mama und beginnt den Stamm anzunagen. Rundherum beißt sie in den Stamm, sodass dieser immer dünner wird. „Coole Idee!“, ruft Bruno bewundernd. „Ist nicht meine“, antwortet die Biber mama. „Wir Biber machen das schon seit Ewigkeiten so.“ „Jetzt du“, fordert sie ihren Sohn auf. Bruno lässt sich das nicht zweimal sagen. Er schlägt seine Schneidezähne in den Stamm und nagt mit dem Unterkiefer weiter – ganz genau so, wie es ihm seine Mama gezeigt hat. „Jetzt wird es spannend“, sagt sie. „Wenn wir Pech haben, verhakt sich der Baum in einem anderen und die Mühe war umsonst.“

Plötzlich ertönt ein Knirschen. „Achtung!“, ruft Bruno, als der Baum mit einem lauten Krachen seitlich fällt. „Perfekte Arbeit“, grinst er und seine Schneidezähne blitzen. Da liegt es, das saftige Grün. „Es gibt doch nichts Besseres als frische Blätter!“, murmelt Bruno, genüsslich kauend. Schon bald ist der Stamm kahl. „Den können wir gleich für den Bau verwenden“, schlägt die Biber mama vor.

Bruno nickt, immer noch kauend. „Das Grüne am Stamm, das futter ich z’samm“, dichtet er und freut sich auf die schöne Jahreszeit.



## Wortkämme Immer zwei Wortkämme passen farblich zueinander. Füge sie zusammen und finde die gesuchten Begriffe!



# Bilderrätsel

Hoppla – beim Spielen im Garten ist was durcheinander gekommen! Kannst du das Chaos lösen?

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



HOL DIR DIE APFEL-JAUSENBOX\*

GRATIS!



Verrate die Lösung deinem Nah&Frisch-Kaufmann und hol dir deine praktische Jausenbox.

\*Pro Kind nur eine Jausenbox möglich und nur solange Vorrat reicht.

Lösungswort:

NEU

MILCHEIS  
**Kinder**  
ICE CREAM  
JETZT ALS EIS!



## Lokal ist die beste Wahl!

aus'm  
**Dorf**

**Nah&Frisch**



Schau mal in der Obst- und Gemüseabteilung bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann nach – bestimmt findest du dort auch in deiner Nähe angebauten Rhabarber. Die ersten Pflanzen können schon im April geerntet werden. Zu dieser Zeit stammen sie aber meistens aus dem Gewächshaus.

Je länger der Rhabarber in der Erde wächst, desto mehr Oxalsäure enthält er. Die vertragen viele Menschen nicht. Daher genießt du am besten jungen und gekochten Rhabarber.



# RHABARBER

## Das köstliche, süß-saure Gemüse!

Aus Rhabarber wird meistens Kompott oder Rhabarberkuchen gemacht. Deshalb meinen viele, dass er ein Obst ist. Rhabarber ist aber ein Gemüse. Er wächst als Staude und gehört zu den Knöterich-Gewächsen.

Rhabarber wird bis zu zwei Meter hoch und hat große Blätter. Zum Kochen und Backen verwendet man die Stangen. Rhabarber ist leicht säuerlich und sehr erfrischend. Je roter der Stängel ist, desto süßer schmeckt er.

Rhabarber ist reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen und Phosphor. Außerdem hat er einen recht hohen Anteil an Vitamin A, B1, B2 und C.

## Der Fitmacher

Seinen Namen hat er aus dem Lateinischen. „Rheum rhabarbarum“ bedeutet „Wurzel der Barbaren“.

Zusammen mit Milchprodukten wie Grießkoch ist er besonders verträglich. Aber natürlich schmeckt er auch in einem Kuchen ganz wunderbar.





# Bio-Wiesenmilch

## Das Beste für kleine und große Genießer!

Die Bio-Wiesenmilch ist das Beste für mich, weil sie die beste Bio-Rohmilch der Welt ist! Die Kühe, die diese Milch geben, dürfen besonders lange auf den saftigsten Wiesen grasen und sich in der gesunden Natur wohlfühlen. Deshalb geht es ihnen besonders gut und deshalb schmecken die Bio-Wiesenmilch-Produkte so unglaublich köstlich!

Die Kärntnermilch macht aus der weltbesten Bio-Rohmilch frische Milch, leckeren Kakao Genuss, fruchtige Jogurts, feinen Käse und vieles mehr.

### Mach mit beim großen Kuh-Marathon!

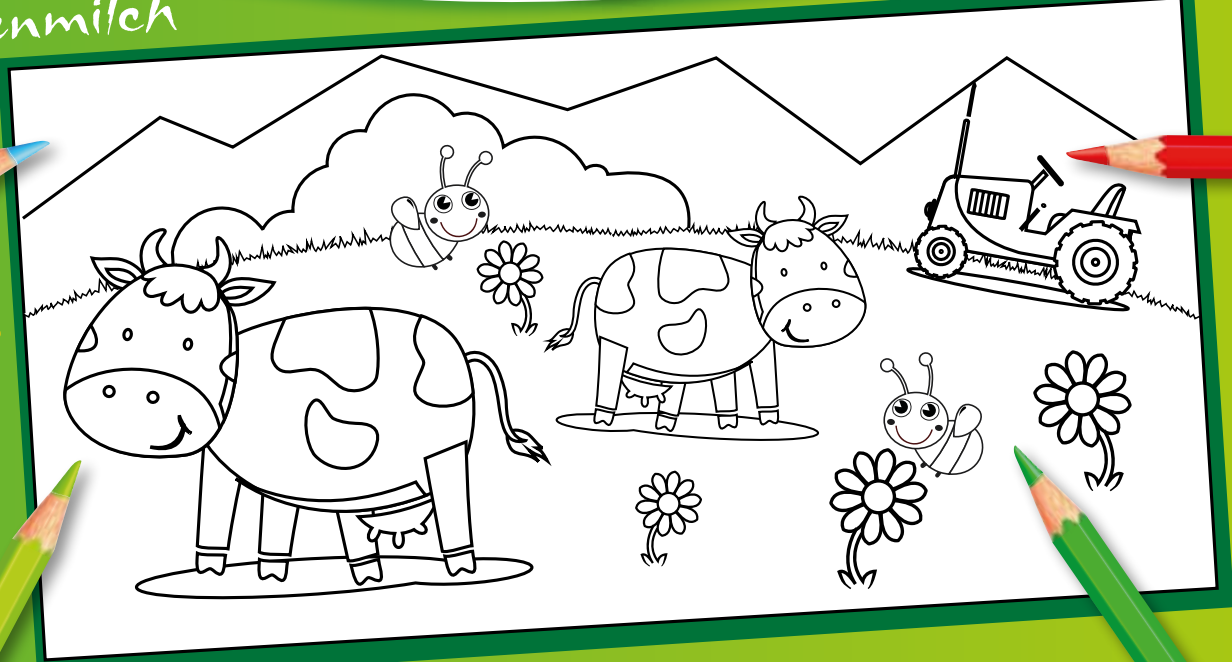
Die Bio-Wiesenmilch Kühe sind los!

Auch heuer wird es wieder den großen Bio-Wiesenmilch-Kuhmarathon geben. Auf [www.biowiesenmilch.at](http://www.biowiesenmilch.at) kannst du mitraten, welche Kuh am schnellsten ist. Die Kuh, die als erste 42 km gelaufen ist, hat gewonnen. Wähle deine Lieblingskuh aus und gewinne viele tolle Preise!

[www.kaerntnermilch.at](http://www.kaerntnermilch.at)  
[www.biowiesenmilch.at](http://www.biowiesenmilch.at)



### Bio-Wiesenmilch Malspaß



# Im **GEWÄCHSHAUS**

**Viele Pflanzen werden im Gewächshaus herangezogen. So können Obst und Gemüse früher geerntet werden. Bei manchen Sorten klappt das sogar das ganze Jahr!**

Durch die großen Glasflächen des Gewächshauses fällt viel Sonnenlicht und damit Wärme in das Innere. Da das Gewächshaus dicht ist, bleibt die Wärme im Inneren erhalten. Daher ist es drinnen wärmer als draußen. Du kennst das bestimmt: Auch wenn im Winter die Sonne in ein Zimmer scheint, wird es darin wärmer.



Mit den Sonnenstrahlen kommt nicht nur die Wärme ins Haus. Eine Pflanze wandelt das Licht in chemische Energie um. Das heißt, sie wächst. Damit das klappt, haben Pflanzen in ihren Blättern Chlorophyll. Nebenbei erzeugen sie damit auch Sauerstoff, der für uns besonders wichtig ist. Den gesamten Vorgang nennt man Photosynthese.



## **Pflanzen selbst ziehen**

Mit einem Mini-Gewächshaus kannst du das zu Hause selber probieren! Das funktioniert auch mit einem leeren Eierkarton! Fülle etwas Erde in die



Vertiefungen und setze Sprossensamen oder einen Setzling hinein. Nun stellst du es auf die Fensterbank. Dort fällt am meisten Sonnenlicht darauf. Weil es dort sehr warm wird, ist es wichtig, dass du deine Pflanze regelmäßig gießt. So kannst du schon bald deine eigenen Sprossen ernten!

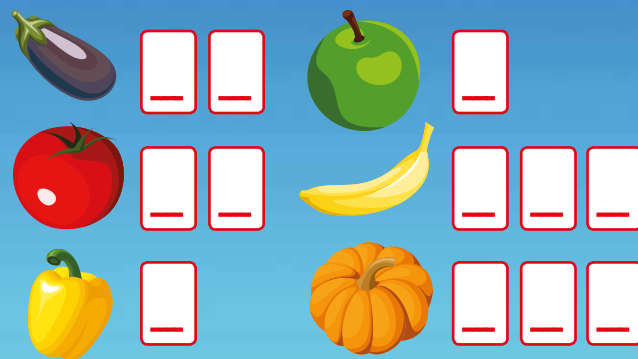
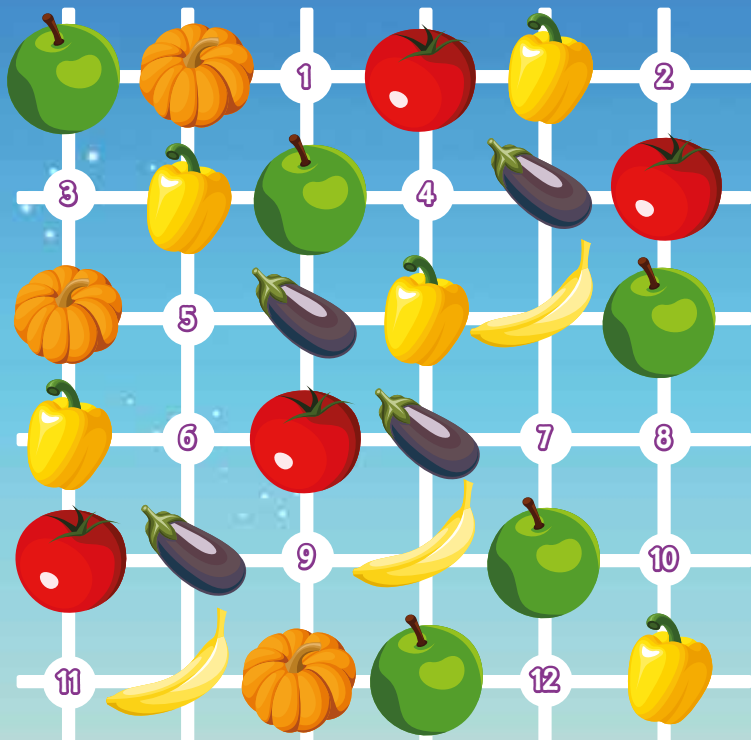
## **Bildrätsel**

**Im Frühling geht es am Spielplatz richtig rund! Schau genau hin. Zwei der zehn Bildausschnitte passen nicht ins Bild. Welche?**



# Obst- & Gemüse-Rätsel

Jedes Bild darf nur einmal in einer Reihe und in einer Spalte vorkommen. **Welches Obst bzw. Gemüse kommt auf welchen Platz? Trage die Zahlen in die Felder ein!**



**MEISTERDETEKTIV PIKACHU**

Dein Geburtsmonat	+	Die letzte Ziffer deiner Handynummer	=	Dein Detektiv-Name
Januar	Schlaubi	0	Al Capone	
Februar	Schnüffler	1	Layton	
März	Meisterdetektiv	2	Monk	
April	Ermittler	3	Pikachu	
Mai	Entlarver	4	Watson	
Juni	Lösgelöcher	5	Gryffel	
Juli	Neumenkugler	6	Holmes	
August	Geheimagent	7	Mewtu	
September	Auswercher	8	Columbo	
Oktober	Spürhund	9	Conan	
November	Spitzel			
Dezember	Mauhuert			

## GEWINNSPIEL

**New Nintendo 2DS XL inklusive 2 super Spielen!**

Für viele Nintendo-Fans ist Pikachu eines der bekanntesten und beliebtesten Pokémon überhaupt. In „Meisterdetektiv Pikachu“ erleben Fans ihren kleinen Helden auf ganz neue Art und Weise. Mit seiner unverwechselbaren Detektivmütze, seiner ruppigen, aber liebenswerten Art und seinem trockenen Humor ist er ein völlig neuer Charakter – und fest entschlossen, den geheimnisvollen Vorgängen in Ryme City auf den Grund zu gehen.

Spannende Abenteuer mit Pikachu gibt es für Nintendo 2DS & 3DS. Mit etwas Glück gewinnst du sogar den New Nintendo 2DS XL im Pikachu-Look!

**Mitmachen & gewinnen!**

**Wir verlosen 1x New Nintendo 2DS XL im Pikachu-Look  
1x Spiel Meisterdetektiv Pikachu  
1x Spiel Pokemon Ultramond**

**GEWINNFRAGE:**

Wie lautet dein Pikachu-Detektivname? Schau in der Tabelle nach und verrate es uns!

Schicke uns deinen Detektivnamen per E-Mail an: [kinderpost@nahundfrisch.at](mailto:kinderpost@nahundfrisch.at)

**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](mailto:kinderpost@nahundfrisch.at) – Kennwort: Nintendo! 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 2018 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2018. Eine Barablässe 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.

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](http://www.fotolia.de); E-Mail: [kinderpost@nahundfrisch.at](mailto:kinderpost@nahundfrisch.at); Website: [www.nahundfrisch.at/kinderpost](http://www.nahundfrisch.at/kinderpost)

Lösung: Melanzani 2 + 11, Tomate 5 + 12, Paprika 9, Apfel 6, Banane 1 + 3 + 8, Kürbis 4 + 7 + 10

© 2018 Nintendo. All Rights Reserved

# YIPPY

ERDBEER-  
ZEIT!



Calc  
+ Vit