

Nah & Frisch

KINDERPOST

GRATISHEFT

NR. 3/JULI 2016

Kniffliger
Rätselspaß

Rezeptidee:
Schokobananen
einmal anders!



HOL DIR DEINE
COOLE SONNEN-
BRILLE



GRATIS!

Mitmachen & gewinnen!

Es warten tolle
PREISE
auf dich!

GEWINN-
SPIEL



Rezept-Tipp



Gewinne einen
PEZ-Spender



Malspaß
mit GOAL®



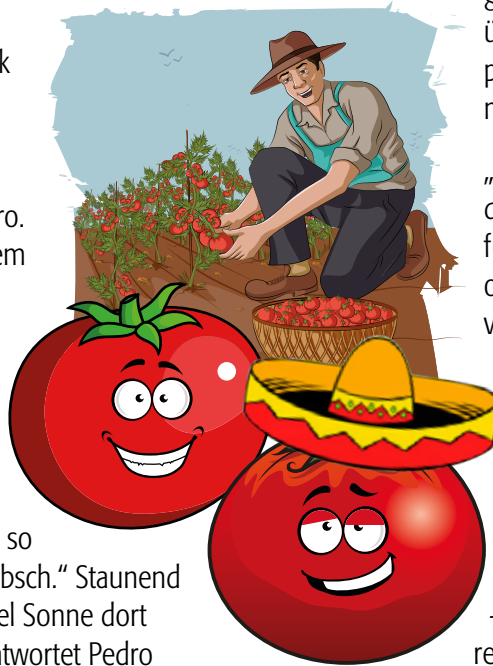


Daheim schmeckt's!

Wow! Das gibt's doch nicht!", staunt Petra Paradeiser, als sie die weiten Felder erblickt. Heute ist ihr großer Tag, denn der Bauer hat sie endlich geerntet, und nun geht es direkt zum Nah&Frisch-Kaufmann. Im Markt angekommen, legt sich Petra stolz ins Gemüseeck. „Bio!“ steht auf dem Schild unter ihr. „Ob mich wohl jemand mitnimmt?“, fragt sie sich. Von den Trauben nebenan weiß sie, dass das eine besondere Ehre ist.

Plötzlich erblickt Petra einen mit Plastik umwickelten Karton. „Da ist wohl was Besonderes drin“, denkt sie. Sie selbst wurde ganz ohne Folie hergebracht. „Darf ich mich vorstellen? Ich bin Pedro. Pedro Paradeis“, sagt jemand mit einem spanischen Akzent. Eine riesige rote Kugel kommt unter all den Verpackungen zum Vorschein.

„Du siehst ja toll aus! So prall und glänzend!“, rutscht es Petra heraus. Sichtlich geschmeichelt beginnt Pedro anzugeben: „Wir spanischen Tomates, so nennt man uns zu Hause, sind alle hübsch.“ Staunend meint Petra: „Ihr müsst unglaublich viel Sonne dort haben, so rot, wie du bist!“ „Si, si!“, antwortet Pedro



und lenkt schnell vom Thema ab. Dass er unter der Lampe großgezogen wurde und noch nie die Sonne gesehen hat, muss ja keiner wissen.

Die Ladentüren werden aufgesperrt und Petra ist sichtlich nervös. „Neben dem spanischen Schönling falle ich doch gar nicht auf!“, denkt sie traurig. Schon die erste Kundin greift nach Pedro und Petra kann seine überheblichen Blicke erkennen. Doch plötzlich kommt der Nah&Frisch-Kaufmann ums Eck.

„Darf ich der Dame die Tomaten aus der Region empfehlen?“, fragt er und fügt hinzu: „Die sind direkt vom Bauern, ohne Spritzmittel und haben einen richtig vollen Geschmack!“ Begeistert beugt die Kundin Petra. „Na, wenn Sie das sagen!“, schmunzelt das Fräulein und tauscht die Paradeiser aus.

So stolz war Petra noch nie! Sie mag zwar kleiner sein und weniger glänzen, aber auf den Geschmack kommt's an – und da kann Petra keiner das Wasser reichen!

Deins oder meins?

Ist das mein Glas? Die Frage brauchst du dir nicht mehr zu stellen. Mit diesen selbstgemachten Strohalm-Stickern ist sofort klar, wem was gehört!



BASTELN

Das brauchst du:
Buntstifte, Schere,
Strohhalme,
Buntpapier



So geht's:

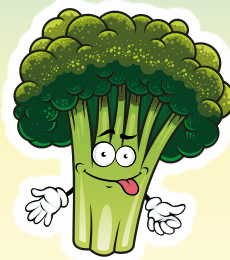
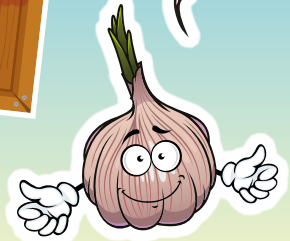
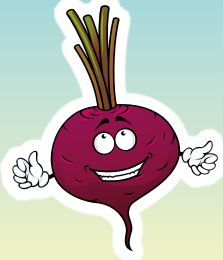
Male zuerst dein Wunschmotiv auf das Papier. Schneide es mit der Schere vorsichtig aus oder lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen. Nun knicke deinen Sticker und mach ein oder zwei kleine Schlitzte hinein, so dass der Strohhalm hindurchpasst. Du kannst die unterschiedlichsten Formen und Figuren nach Lust und Laune bemalen, verzieren oder einfach nur deinen Namen draufschreiben. Super auch für deine nächste Geburtstags-Party!



Schüttelgemüse

Das war eine holprige Fahrt beim Gemüsetransport. Dabei wurden die Buchstaben durcheinandergerüttelt. Kannst du die Kisten wieder richtig beschriften?

Kleiner Tipp: Den Anfangsbuchstaben erkennst du ganz schnell. Er ist größer als die anderen.



Lösung: Paradeiser | Brokkoli | Kürbis
Rote Rübe | Knoblauch | Radishes

GEWINNSPIEL

2x Nintendo 2DS in Gelb und supercoole Games dazu!

Beantworte einfach die Gewinnfrage und sende uns die richtige Antwort (Teilnahmebedingungen siehe Hefrückseite). Mit etwas Glück kannst du einen dieser tollen Preise gewinnen:

Wir verlosen:

1x Nintendo 2DS gelbe Edition mit diesen Spielen: «Story of Seasons», «Animal Crossing: Happy Home Designer» und «New Style Boutique 2: Mode von morgen»

1x Nintendo 2DS gelbe Edition mit diesen Spielen: «Pokémon Omega Rubin», «Super Smash Bros.» für Nintendo 3DS und «Mario & Luigi Paper Jam Bros.»

GEWINNFRAGE: Wie heißen die «Paper Jam Brothers»?

MARIO & _ _ _ _ _



GLEICH MITMACHEN & GEWINNEN!

Früchte, die aus der Ferne kommen

BANANE



Bananen sind echte Power-Früchte. Sie liefern schnell Energie und sind daher bei Sportlern sehr beliebt.

Ganz schön krumm ist die Banane deshalb, weil sie sich dem Sonnenlicht entgegenstreckt. So kriegt sie viel Sonne ab.



Bananenbäume stammen ursprünglich aus Asien. Heute wachsen sie in allen tropischen Gebieten, denn sie mögen es feucht und sonnig. Wenn du eine Banane kaufst, ist sie wahrscheinlich aus Kolumbien, Ecuador, Costa Rica oder von den Philippinen. Bananen werden geerntet, solange sie noch grün sind. Nach dem Pflücken reifen sie nach und bekommen langsam ihre gelbe Farbe.

Mit jedem Tag werden sie auch etwas süßer und weicher. Wartet man zu lange, bekommt die Banane braune Flecken. Nun heißt es schnell Bananenmus oder Smoothies daraus machen, bevor sie schlecht wird. Es gibt Dessertbananen, die können roh gegessen werden und schmecken süßlich. Kochbananen sollte man nicht roh essen. Sie eignen sich hervorragend zum Grillen oder Backen.

Nährwerte: 100 g Banane liefern 90 kcal

1,2 g Eiweiß • 0,2 g Fett • 20 g Kohlenhydrate (davon 12,2 g Zucker). Bananen enthalten viel Kalium und Zucker. Darum kann man mit ihnen auch ganz köstliche Desserts machen!



Rezeptidee: Geeiste Schoko-Bananen im Nuss-Kokos-Mantel



Für diese süße Köstlichkeit brauchst du ein wenig Zeit – dafür wird dir das Ergebnis umso besser schmecken!

Das brauchst du:

- 2 Becher Schokoladenchips zum Schmelzen
- 2 Esslöffel Kokosnussöl oder Kokosbutter
- 3 reife Bananen
- Zahnstocher
- Verschiedene grob gehackte Nüsse, bunte Streusel oder Kokosflocken
- Backpapier zum Auflegen

Schneide die geschälten Bananen in etwa 3 cm dicke Stücke. Mit der erwärmten Kokosbutter oder dem Kokosnussöl kannst du die Schokoladenchips im Wasserbad ganz einfach zum Schmelzen bringen – rühre ständig um, damit die Schokoladencreme schön sämig wird.

Dabei solltest du dir unbedingt von einem Erwachsenen helfen lassen!

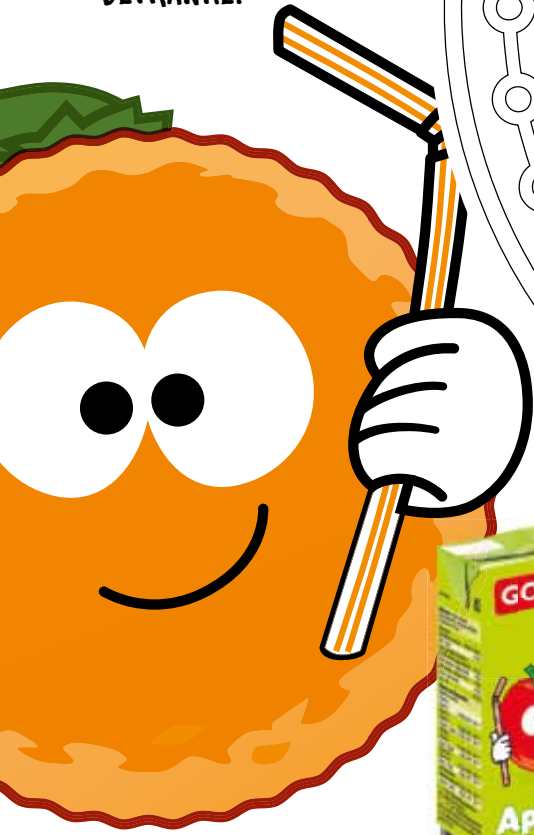
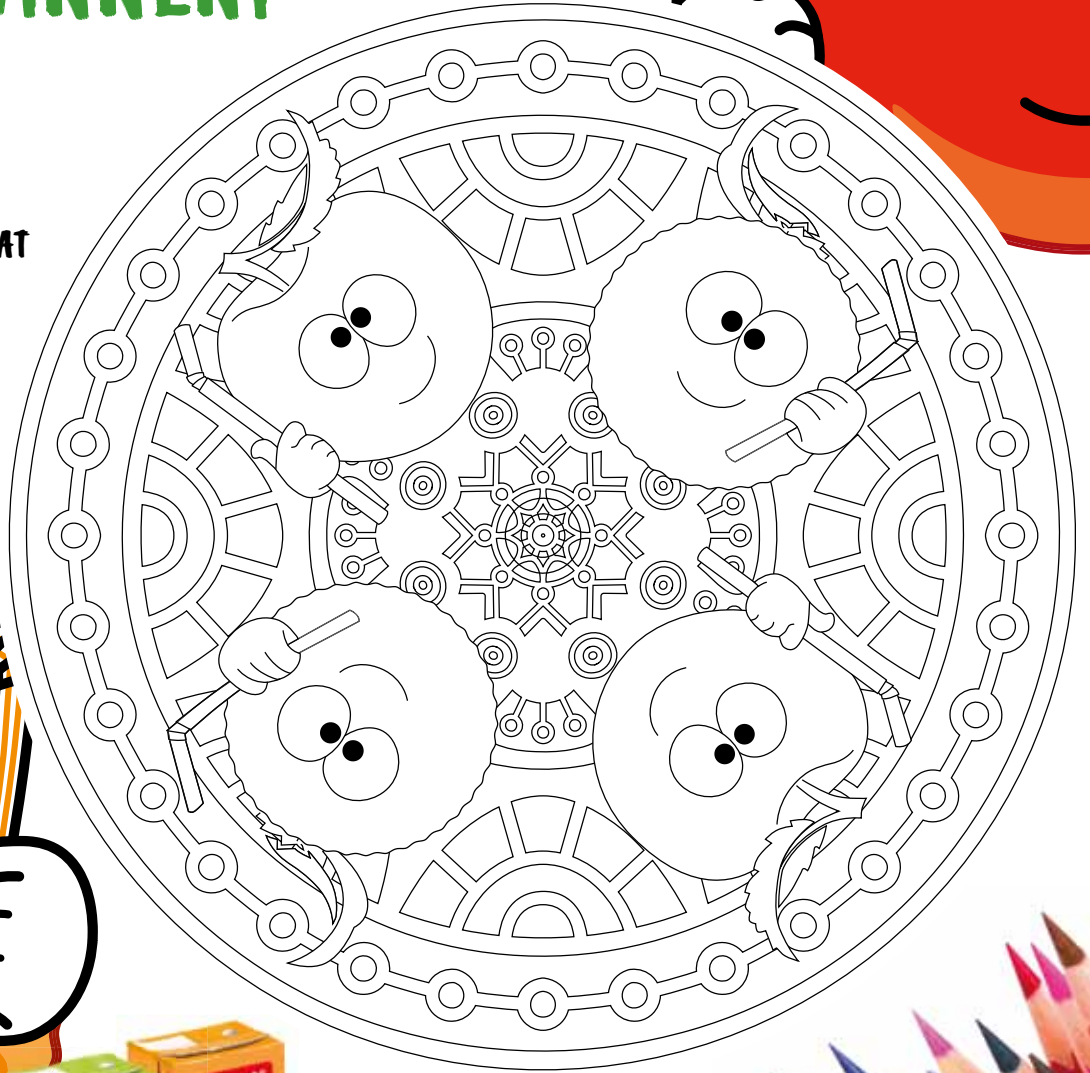
Dann kannst du die Bananenstückchen auf die Zahnstocher aufspießen und in die flüssige Schokolade tauchen. Lass überschüssige Schokolade ein wenig abtropfen. Solange die Schokohülle noch weich ist, kannst du deine Schokobananen in gehackten Nüssen, bunten Streuseln oder auch in Kokosflocken wälzen. Jetzt heißt es warten, denn deine Meisterwerke müssen für mindestens 6 Stunden ins Gefrierfach.





AUSMALEN UND GEWINNEN!

SO GEHTS:
BILD AUSMALEN,
FOTOGRAFIEREN UND
AN GEWINNSPIEL@SPITZ.AT
SCHICKEN. UNTER DER
KREATIVSTEN IDEE
VERLOSEN WIR EINEN
RUCKSACK VOLLER
LECKERER GOAL
GETRÄNKE.



**GEWINNE EINEN
RUCKSACK VOLLER
LECKERER GOAL
GETRÄNKE!**



Gewinnspielzeitraum: 01.07.2016- 30.09.2016. Teilnahmeschluss ist der 30.09.2016. Das Gewinnspiel gilt nur in Österreich. Es wird ein Rucksack befüllt mit Goal Getränken (à 200ml) verlost. Der / die Gewinner / in wird per Email verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Weitere Teilnahmebedingungen auf www.spitz.at/teilnahmebedingungen.



Hasta la Pasta?

NUDEL-ABC

Heute gibt es Nudeln in den verschiedensten Formen und Farben. Der italienische Überbegriff für Nudelgerichte ist „Pasta“. Das heißt übersetzt „Teigwaren“.

Spaghetti, Penne, Tagliatelle, Farfalle, Orechiette, Fusilli, Capellini oder Rigatoni – um nur einige zu nennen – sind nicht nur bei Kindern ganz besonders beliebte Speisen.

In Italien kann es mittags ganz schön heiß werden. Deshalb schlagen sich die Menschen dort lieber am Abend den Bauch voll. Es gibt aber nicht nur Nudeln und Pizza in Italien.

Die traditionelle Vorspeise nennt man Antipasti. Das kann ein Aufschnitt-Teller sein oder kleine Häppchen aus Gemüse und Käse. Die Italiener essen nicht nur eine, sondern gleich zwei Hauptspeisen! Eine besteht aus Nudeln oder Reis, die andere enthält Fleisch oder Fisch. Natürlich darf auch eine Nachspeise nicht fehlen.



Bei der Herstellung von Pasta unterscheidet man «Pasta fresca» (das heißt «frisch») und «Pasta secca» (das bedeutet «getrocknet»). Die frische Variante wird sofort gekocht und gegessen. Um Nudeln haltbarer zu machen, werden sie getrocknet. Basis für den Teig bilden Hartweizengries und Salz. Je nach Art und Herstellung wird Olivenöl, Wasser oder Weizenmehl hinzugefügt. Traditionelle italienische Nudeln enthalten keine Eier. Bei uns sind Teigwaren mit Ei aber beliebter, weil die Nudeln dadurch schön gelb werden.

Ihre typische Form erhalten Nudeln durch ihre Verarbeitung. Presst man die Masse durch kleine Löcher, entstehen Spaghetti-Nudeln. Wird die Masse mit einem Nudelholz dünn ausgerollt und in Streifen geschnitten, entstehen Tagliatelle. Nudeln kann man auch bunt einfärben, zum Beispiel mit Rote-Rüben-Saft, Tomatenmark oder Spinat. So entstehen immer wieder neue, köstliche Kreationen.

Nudel-Suche

Chefkoch Nino kocht Pasta. Er möchte grüne Fusilli verwenden, sucht aber eine ganz bestimmte Nudel!



Die grüne Spirale befindet sich links von einer Röhrennudel, rechts von einem Rad, über einem Fleckerl und unter einem Hörnchen. Kannst du ihm helfen?



	A	B	C	D	E	F	
							1
							2
							3
							4
							5
							6

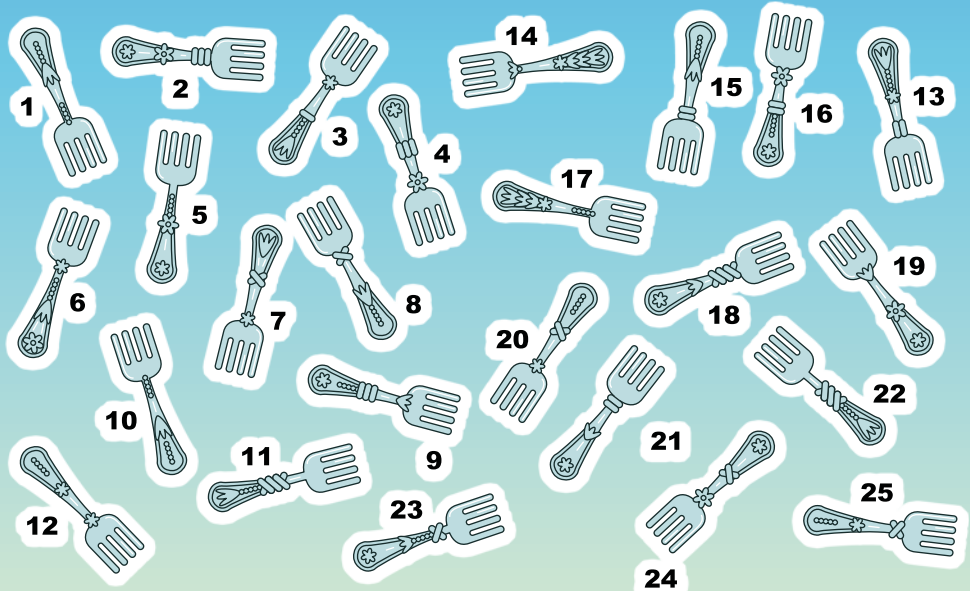
Besteck-Check

Bei uns lernt jedes Kind mit Messer, Gabel und Löffel zu essen. Früher verwendeten die Menschen Löffel. Erst im 19. Jahrhundert setzte sich die Gabel durch. Doch nicht überall auf der Welt gibt es Essbesteck. In Asien verwenden die Menschen Stäbchen und in vielen Teilen der Welt wird mit den Fingern gegessen.



Wer findet das Gabel-Paar?

Das Silberbesteck muss mal wieder poliert werden. Dabei fällt Vroni auf, dass alle Gabeln unterschiedlich sind. Bis auf zwei. Findest du das Paar?



Lösung: Gabeln Nr. 11 und 22 sind gleich

ANGRY BIRDS ACTION!



PEZ TRIFFT ANGRY BIRDS!

Der neue Spender ist zugleich auch dein Ticket zum exklusiven PEZ – Angry Birds Mini-Game. Tauche ein in die lustige Welt der schrägen Vögel!



Gewinne 1 von 50 PEZ Angry Birds Spendern!

Gewinnfrage: Wie heißt das erste PEZ PLAY Mini-Game?

 N G R
B R D S



ROVIO Angry Birds® & © 2016 Rovio Entertainment Ltd and Rovio Animation Ltd. All Rights Reserved.

Teilnahmebedingungen: Schicke die richtige Antwort in einem ausreichend frankierten Umschlag an: ZEV Nah&Frisch Marketing-service GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien, oder per E-Mail an: kinderpost@nahundfrisch.at - Kennwort „PEZ“! Vergiss nicht, deinen Namen, deine Postanschrift und dein Alter anzugeben. Die PEZ Spender werden unter allen Einsendungen im Oktober 2016 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 30.09.2016. Gewinne sind nicht in bar ablösbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht zur Teilnahme berechtigt sind Mitarbeiter der Firmen Ed. Haas Austria GmbH, 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.




ALVIN UND DIE CHIPMUNKS™



#Alvin4

www.alvin4-derfilm.at

 /20thCenturyFoxAustria

 /FoxKino



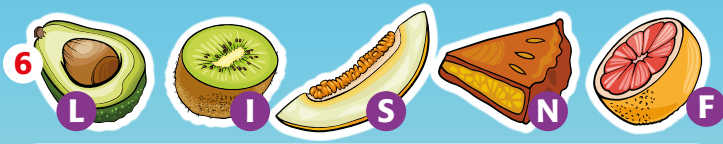
JETZT als Blu-ray, DVD und Digital HD erhältlich!

FELLLGAS VORRAUSI



BILDERRÄTSEL

In jede Reihe hat sich ein falsches Bild geschummelt. Kannst du erkennen, welches das ist? In der richtigen Reihenfolge ergibt sich ein Lösungswort!



Sag das Lösungswort deinem Nah&Frisch-Kaufmann und du bekommst diese ultrastylische und funktionale Sonnenbrille mit UV-400-Schutz geschenkt!*

HOL DIR DEINE COOLE SONNENBRILLE



Lösungswort:

* Pro Kind nur 1 Sonnenbrille – nur solange der Vorrat reicht!

GEWINNSPIEL

Alvin und die Chipmunks: Road Chip

Die Chipmunks bekommen Familienzuwachs. Dass Ziehvater Dave (Jason Lee, „My Name is Earl“) neben seiner Herzensdame Samantha (Kimberly Williams-Paisley, „Immer wieder Jim“) zusätzlich deren rüpelhaften Sohn (Newcomer Josh Green) vorstellt, gefällt Alvin, Simon und Theodore so gar nicht.

Wie man die frechen Hörnchen so kennt, setzen sie ab sofort alles daran, ihren Willen durchzusetzen. Auf ihrem chaotischen Weg begegnen ihnen der Kultregisseur John Waters oder Stars wie Tony Hale („Arrested Development“) und Uzo Aduba („Orange is the New Black“). Für kurzweiligen Spaß für die ganze Familie sorgen die chiptastischen Neuvertonungen bekannter Pophits durch RedFoo (LMFAO).

Mitmachen & gewinnen!

**Wir verlosen
3x DVDs und 3x Blu-Rays!**

GEWINNFRAGE:

Wie heißt der Ziehvater von Alvin, Simon und Theodore?

— — — —



JETZT ALS BLU-RAY, DVD UND DIGITAL HD ERHÄLTLICH!



Suchrätsel

In diesem Buchstaben-Rätsel sind zehn Begriffe versteckt. Du findest sie entweder waagrecht, senkrecht oder diagonal.



SCHNORCHEL
TAUCHERBRILLE



BADEHOSE
SCHWIMMFLÜGEL
FLOSSEN
WASSERBALL



QUIETSCHENTE
POOLNUDEL
BOOTE
BIKINI

Die Kids haben jede Menge Spaß im Pool.
Ein paar Sachen fehlen ihnen aber noch!
Kannst du alle 10 Gegenstände finden?

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



Rezept-Tipp



ACHTUNG, HEISS!
Lass dir von deinen Eltern helfen!

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.

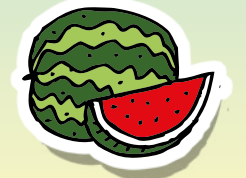
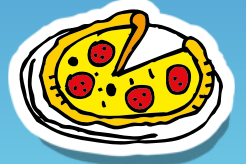
Gute Küchenchefs probieren jetzt und würzen wenn nötig noch ein bisschen nach. **Guten Appetit!**

TISCHCHAOS!

Labyrinth-Rätsel

Die ganze Familie sitzt beim Essen zusammen. Aber wer bekommt was auf den Teller?

Finde es heraus, indem du jeden Weg durch das Labyrinth verfolgst und die Schattenbilder mit den Speisen rechts vergleichst.



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 und dem jeweiligen Kennwort an: ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien, oder sende die richtige Lösung per E-Mail 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 Oktober 2016 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 30. September 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.

