

Nah&Frisch

# KINDERPOST

GRATISHEFT

NR. 3/JULI 2017

Rätselspaß für  
kluge Köpfe!

Rezeptidee:  
Grill-Banane



Hier kommen die  
**GMÜÜSIS**

Zum Sammeln, Kneten, Kuschn, und Liebhaben!

JETZT BEI  
Nah&Frisch

Rätselspaß  
mit **Granny's**



**Eskimo**  
Ausmalbild



Malspaß mit  
**Fruchtiger**



# Melis Abenteuerreise



Meli Melanzani mit guter Miene nennt man gern auch Aubergine!

„Hurra!“, denkt Meli Melanzani, als sie von einem Mädchen sanft aus dem Gemüseregal des Nah&Frisch-Kaufmanns gehoben wird. „Kaum da, schon geht die Reise weiter!“, freut sie sich. Doch was ist das? Im Einkaufskorb ist ja gar kein Platz mehr! Sie wird vorsichtig obendrauf gelegt, doch da schaukelt es ganz schön!

Vorsichtig versucht sie, sich in eine Lücke zu kuscheln, doch schon erklingt eine erstickte Stimme: „Puh, zu voll! Rutsch mal rüber!“, beschwert sich Kurt Kukuruz und verschafft sich mit einem Ruck Platz. Dabei stupst er die Melanzani-dame jedoch etwas zu heftig an.

Plumps! Schon liegt sie auf dem Boden. Da sie so rund ist, dauert es eine ganze Weile bis sie wieder auf den Beinen steht. Da ist das Mädchen bereits im nächsten Gang verschwunden. Meli läuft, so schnell sie kann, hinterher und schlittert um die nächste Kurve. Doch da ist niemand! Plötzlich tönt es von oben: „Hallo, junge Frau, wohin so eilig?“ Aus einem Korb voller Erdäpfel zwinkert Edi Erdapfel ihr freundlich zu.

„Ich suche das Mädchen mit dem Einkaufskorb“, erklärt Meli atemlos. „Das ist da hinten links abgebogen“, hilft ihr die freundliche Knolle.

Meli läuft los, als ihr plötzlich Tränen in die Augen steigen. Was ist das denn für ein beißender Geruch? Halb unter dem Regal entdeckt sie eine weinende Zwiebel. „Ich bin Zenzi Zwiebel und ich bin auch aus dem Korb gefallen“, erklärt diese und Tränen rinnen wie Sturzbäche aus ihren Augen.

„Aber da musst du doch nicht weinen“, tröstet Meli die Zwiebel-dame. „Ich hab mich geschnitten und mein Zwiebelsaft läuft aus“, erklärt Zenzi. „Deshalb weine ich.“ Die tapfere Melanzani kneift die Augen zusammen und zieht vorsichtig so lange an den Zwiebel-schichten, bis der Schnitt verdeckt ist.

„Danke“, seufzt Zenzi erleichtert. „Aber jetzt ist das Mädchen mit dem Korb über alle Berge“, stellt Meli fest. Suchend blicken sich die beiden um.

„Schau mall!“, ruft Zenzi plötzlich und zeigt auf ein gelbes Korn am Boden. „Das ist von Kurt Kukuruz!“, erkennt Meli begeistert. „Er legt eine Spur für uns!“

Die beiden machen sich auf den Weg und folgen den Kukuruzkörnern. „Hoffentlich ist Kurt nicht nackig, bis wir ihn gefunden haben“, sorgt sich Meli und die beiden beeilen sich noch mehr.

Da ist auch schon der Gang mit der Kassa! Die beiden Gemüse-damen bleiben staunend stehen.

So etwas haben sie noch nie gesehen! Auf dem Band der Kassa kullert Rosi Radieschen gegen die Laufrichtung! „Schnell, ihr beiden! Beeilt euch!“, japst sie. Kurt Kukuruz hüpfte aufgeregt hin und her. „Los jetzt! Sie hält nicht mehr lange durch!“ Kichernd rennen Meli und Zenzi Richtung Kassa und hüpfen mit Schwung auf das Förderband.

Das Radieschen atmet erleichtert auf und lässt sich fallen. Das ist ja gerade noch einmal gut gegangen! Lachend finden alle im Einkaufskorb Platz und kuscheln sich aneinander.

„Wir sind die tolle Gmüüsi-Bande und zieh'n zusammen durch die Lande“, dichten sie und freuen sich auf ihr nächstes Abenteuer.

Kurt Kukuruz hat leicht lachen, aus ihm kann man feines Popcorn machen.

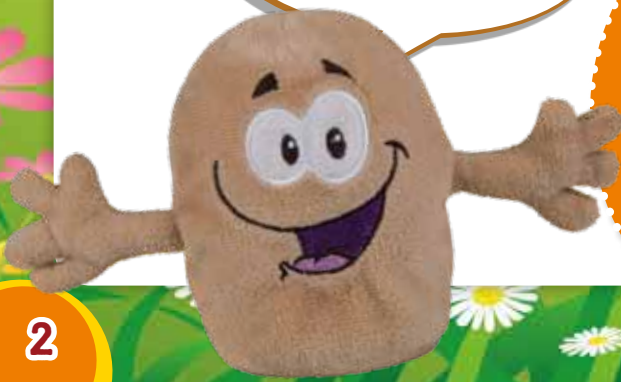


Zenzi Zwiebel ist mein Name, ich bin eine scharfe Dame!

Rosi Radieschen, kugelig, macht jedes Essen kerngesund!



Edi Erdapfel tu ich heißen, gekocht bin ich zum „Einibeiß'n“!



**Gmüüsis sammeln!**  
Ab 01. 07. 2017 gibt es die Gmüüsis bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann – aber nur solange der Vorrat reicht!  
Einzel-Verkaufspreis: € 1,99/Stk.  
**Rosi Radieschen bekommst du gratis und nur solange der Vorrat reicht für das gelöste Rätsel auf Seite 5!**



# Rezeptidee: Grill-Banane



**Bestimmt kennst du viele köstliche Lebensmittel für eine tolle Grillparty. Hühnerflügerl, Grillwürstchen, Cevapcici, Paprika, Zucchini, Melanzani und vieles mehr. Aber hast du schon mal deine Nachspeise gegrillt?**

Das brauchst du:

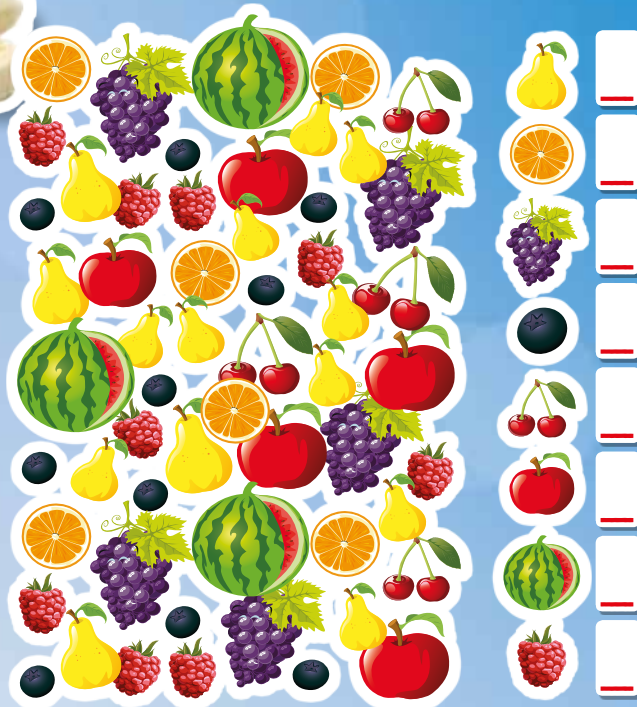
- Essreife Bananen (das erkennst du an der gelb-braunen Schale)
- Vanilleschoten
- Vanilleeis
- nach Belieben Staubzucker
- Alufolie

Ein süßes Grillexperten-Dessert sind heiße Bananen. Schneide eine Banane samt der Schale der Länge nach ein und drücke das Innere einer halben Vanilleschote vorsichtig in den Schnitt. Magst du es besonders süß? Dann füge noch einen Teelöffel Staubzucker hinzu. Nun wickle die Banane in Alufolie ein und lege sie auf den Grill. Nach rund 10 Minuten hat sich die Bananenschale schwarz verfärbt. Deine heiße Banane ist nun fertig. Vor dem Verzehr musst du die Banane natürlich noch abschälen! Perfekt dazu passen eine Kugel Vanilleeis sowie Nüsse und etwas Honig als Dekoration!



# Obstsalat-Rätsel

Hier haben sich viele Fruchtarten zusammengemischt. Wie viele Früchte der jeweiligen Sorte zählst du? Welche Frucht kommt am häufigsten in diesem Obstsalat vor?



Lösung: 3 Melonen | 4 Kirschen | 5 Weintrauben | 5 Äpfel | 6 Orangen | 9 Himbeeren | 10 Heidelbeeren | 14 Birnen

# GEWINNSPIEL GREGS TAGEBUCH 4 BÖSE FALLE!

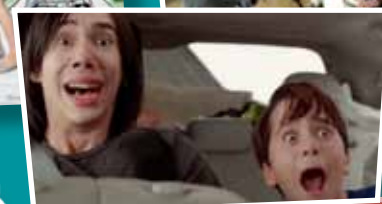
**Nein, wie öde!** Greg (Jason Ian Drucker) muss mit seiner Familie auf einen Roadtrip quer durch die USA, der mehrere Tage dauern wird. Ziel des Ausflugs ist das Haus von Oma, wo zu deren 90. Geburtstag eine große Feier stattfinden soll. Schnell entpuppt sich das als Gelegenheit für einen besonderen Abstecher. So schummelt er mit seinem Bruder Rodrick (Charlie Wright) kurzerhand einen kleinen Umweg zu einer coolen Videospiele-Messe in die Reiseroute, der die Familie schnell in das absolute Chaos stürzt ...

**Mitmachen & gewinnen!**  
**Wir verlosen 1 ultra coolen  
Maxi-Micro-Deluxe-Scooter**

Beantworte die Gewinnfrage richtig und mit etwas Glück gehört der Maxi-Micro-Deluxe-Scooter bald dir!



**JETZT  
NUR IM KINO**



**GEWINNFRAGE:**

Welchen Geburtstag feiert Gregs Oma?

- a) 30 Jahre
- b) 90 Jahre
- c) 110 Jahre





# Früchte aus'm Dorf!



## KIRSCHEN



**Bei Kirschen unterscheidet man grob zwischen der Sauer- und der Süßkirsche. Die süße Variante ist dunkler und macht ihrem Namen alle Ehre. Kirschen wachsen im Doppelpack. Das heißt, zwei Früchte hängen zusammen. Man sagt dazu auch „Zwillinge“.**

Kirschen sind gesund, denn sie enthalten Beta-Carotin, Kalium und Vitamin C. Je nach Sorte und Reife sind sie hellrot bis dunkelrot. Ihre Farbe bekommen sie durch einen natürlichen Pflanzenfarbstoff. In der Wissenschaft heißt dieser Anthocyane.

Kirschbäume gibt es fast überall auf der Welt. Sie brauchen keinen besonderen Boden oder viel Pflege, um zu überleben. Deshalb wachsen sie nicht nur in Gärten, sondern auch in der Wildnis. Gute Gärtner beschneiden ihre Sauerkirschbäume aber jedes Jahr. So wird die Ernte besser und der Baum bleibt gesund.

**Nährwerte: 100 g Kirschen liefern 63 kcal**  
 0,9 g Eiweiß – 0,3 g Fett – 13,3 g Kohlenhydrate (Zucker)  
 Kirschen bestehen aus bis zu 80 % Wasser. Deshalb haben Kirschen auch wenig Kalorien. Die Kerne lieber nicht mitessen – sie schmecken ohnehin nicht und sind auch nicht verdaulich.



## Bilder-Suchrätsel

**Die Kinder sind fleißig im Obstgarten. Aber irgendetwas stimmt nicht. Findest du die 10 Unterschiede im rechten Bild?**





# Ganz schön schleimig!

**Kennst du schon Slime? Du kannst die glitschige Masse kneten, quetschen, formen, ziehen und natürlich deine Eltern damit erschrecken!**



## SO EINFACH GEHT'S!

**Für jede Farbe brauchst du 20 Milliliter Bastelleim.**

Fülle damit die kleinen Behälter an. Für jedes Schüsselchen kannst du dir nun eine Farbe aussuchen und eine fingernagelgroße Menge untermischen.

Nach und nach kannst du nun je eine halbe Kappe Flüssigwaschmittel hinzufügen. Rühre dabei ständig um. Knete deinen Slime nun mit den Händen durch. Bleibt er noch an deinen Fingern kleben, brauchst du mehr Waschmittel. Fertig!



### Das brauchst du:

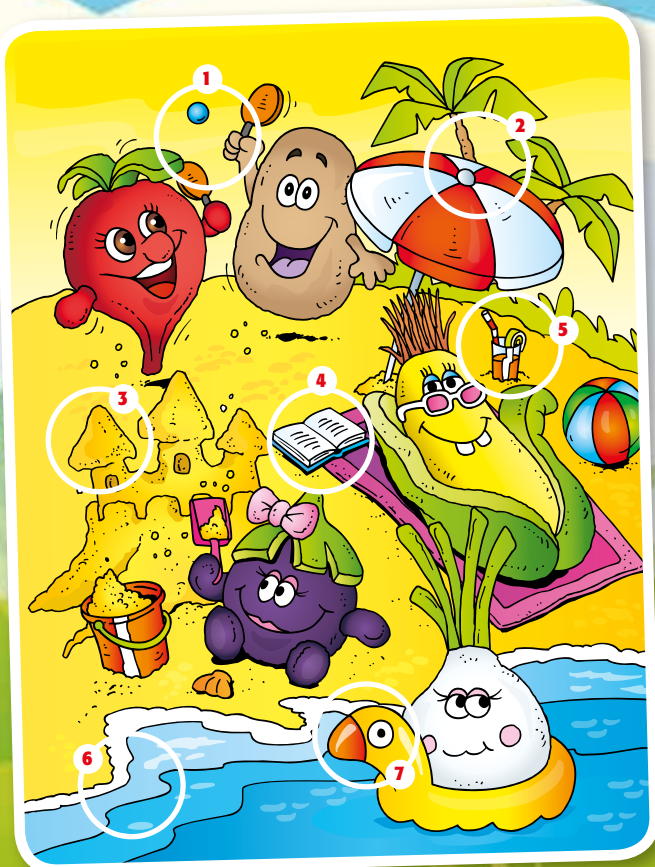
- **Bastelleim (lösemittelfrei)**
- **Flüssigwaschmittel**
- **Plakat-/Fingerfarben**
- **Kleine Behälter, Stäbchen zum Umrühren, Messbecher**

### Expertentipp:

Mit etwas Glitzerpulver wird dein Slime supertrendy und zum absoluten Blickfang. Damit er schön glitschig bleibt, einfach mit Wasser anfeuchten!

# Bildersuche

**Finde die gesuchten Stellen unter den 15 Bildausschnitten. In der richtigen Reihenfolge erhältst du das Lösungswort!**



**LÖSE DAS RÄTSEL  
UND HOL DIR ROSI  
RADIESCHEN**



**GRATIS!**

Nenne das richtige Lösungswort deinem Nah&Frisch-Kaufmann.

Als Belohnung bekommst du 1x ROSI Radieschen geschenkt – aber NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT! Nur 1 Stück pro Kind und richtig gelöste Aufgabe.



# STOCKBROT

**Backe dein eigenes Brot für den perfekten Grillspaß! Einfach den Teig um einen Stock wickeln und über dem Feuer braten. Am besten geht das mit Zweigen aus Birken-, Weiden- oder Haselnussholz. Stockbrot ist die ideale Beilage für dein Grillwürstchen.**



## So geht's:

Die Trockenhefe zuerst in der warmen Milch durch Rühren auflösen. Dann Zucker und Salz hinzugeben. Unter ständigem Rühren nach und nach das Mehl unterheben, bis ein geschmeidiger, nicht zu klebriger Teig entsteht. Die Masse musst du nun ein paar Minuten kräftig durchkneten. Jetzt muss der Teig eine Stunde ruhen, damit sich die Hefe entfalten und der Teig schön aufgehen kann. Um dein Stockbrot zu backen, ziehe es in lange Stränge und wickle es spiralförmig um einen Stock. Halte es ca. 10 Minuten über die Glut. Währenddessen solltest du den Stock immer wieder drehen, damit das Brot gleichmäßig durchgart. Ist es knusprig braun, kannst du es genießen.

### Was du für deinen Stockbrotteig brauchst:

- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Esslöffel Zucker
- 300 ml warme Milch
- 400 g Mehl
- 1/2 Teelöffel Salz

Mit dem fertigen Teig kannst du auch Würstchen einwickeln und grillen!



Beim Zurechtschneiden der Zweige für diesen Grillspaß brauchst du ein Messer! Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen!

# Labyrinth-Rätsel

**Fritz & Fiffi freuen sich schon aufs Grillen! Doch was landet auf ihrem Grillspieß? Folge den Linien und finde es heraus!**



Lösung: Hühnerkeulen, Kartoffel und Paprika landen auf dem Grillspieß.



OHNE ZUCKERZUSATZ

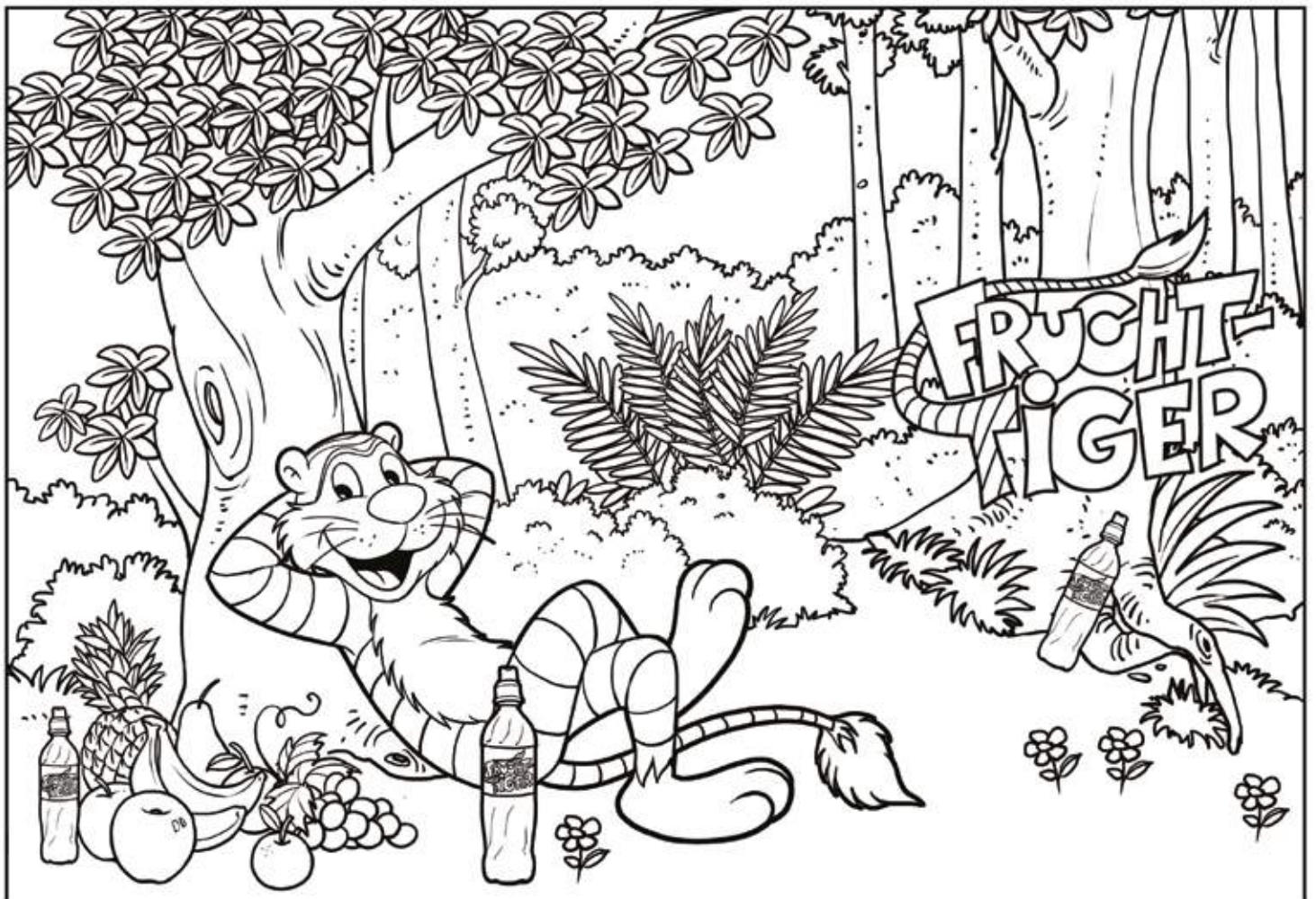
Mhmmmm...  
JETZT SCHMECKT ABENTEUER NOCH

FRUCHT-  
TIGER

- ✓ MIT STILLEM WASSER
- ✓ MIT 55% REINEM SAFT
- ✓ VITAMIN C
- ✓ VITAMIN D
- ✓ FOLSÄURE



DSCHUNGEL-SPASS • VITAMIN-SCHATZ • FRÜCHTE-JACQD





# Ferien-Schlemmereien

Juhuuu! Sommerferien! Das bedeutet baden, Freizeit, spielen und natürlich auch Urlaub. Dabei gibt es viel zu entdecken, aber auch zu „erschmecken“! Jedes Land hat seine eigenen kulinarischen Köstlichkeiten. Lass dich auf eine Rundreise durch Europa entführen und lerne tolle Speisen kennen.



## Geia sas Griechenland

Vor dem Hauptgang bekommt man in Griechenland traditionell eine kalte Vorspeise. Zum Beispiel Tsatsiki. Das ist ein Gurkenaufstrich mit Joghurt und viel Knoblauch. Dazu bekommst du ein spezielles Weißbrot. Das heißt in Griechenland Pita.



## Hola Spanien

In Spanien solltest du unbedingt Paella probieren. Das ist ein speziell gewürzter Reis mit Hühner- oder Kaninchenfleisch. Bist du in der Nähe der Küste, wird das Fleisch meist durch Meeresfrüchte ersetzt. Vorher gibt es eine kalte Gemüsesuppe. Die wird Gazpacho genannt.



## Bonjour Frankreich

Gemüsefans freuen sich in Frankreich über Ratatouille. Darin enthalten sind Zucchini, Melanzani, Tomaten, Zwiebeln, Paprika und Gewürze. Das Gericht besteht aus saisonalem Gemüse und liegt nur leicht im Magen – ein ideales Sommeressen.



## Ciao Italien

Pizza und Spaghetti kennst du bestimmt schon. Italien gilt aber auch als das Land mit den vielen Käsesorten. Mozzarella und Parmesan sind die bekanntesten. Egal ob auf Teigwaren, Pizza, mit Gemüse oder auf Salat – Italiener servieren reichlich Käse.



## Hello Großbritannien

Frühstück bei den Briten ist nichts für schwache Mägen. Die Inselbewohner lieben es üppig. Würstchen, Speck, Eier und vor allem die „Baked Beans“ (Bohnen in Ketchup) dürfen beim English Breakfast nicht fehlen. Dazu gibt es Brot und gegrillte Tomaten. Die Briten trinken klarerweise auch zum Frühstück Tee.





## Griab di Österreich

Egal ob du deine Ferien zu Hause verbringst oder in Österreich Urlaub machst – jede Region hat ihre ganz besonderen Schmankerln. Zum Beispiel das Wiener Schnitzel, das Tiroler Gröstl, die Salzburger Nockerln oder die Kärntner Kasnudeln. Bestimmt wirst du hier überall satt.



## Bok Kroatien

Die kroatische Küche ist ein Mix aus vielen Einflüssen. Bestimmt kennst du aber die berühmten faschierten Röllchen mit dem lustigen Namen – Cevapcici. Faschiertes gibt es auch in Laibchenform. Dann nennen die Kroaten es Pleskavica.



## Hei Finnland

Wusstest du, dass die Finnen pro Kopf die meisten Zimtrollen essen? In der Landessprache nennt man diese Korvapuusti. Das bedeutet übersetzt „Ohrfeige“. Ein ziemlich grober Name für so eine süße Versuchung.



## Hallo Deutschland

In Deutschland, besonders in der Gegend rund um Berlin, kommt man nicht um die berühmte Currywurst herum. Dazu wird Tomatensauce mit Currypulver gemischt und über eine Bratwurst verteilt. Zur Sauce sagen unsere Nachbarn Tunke.



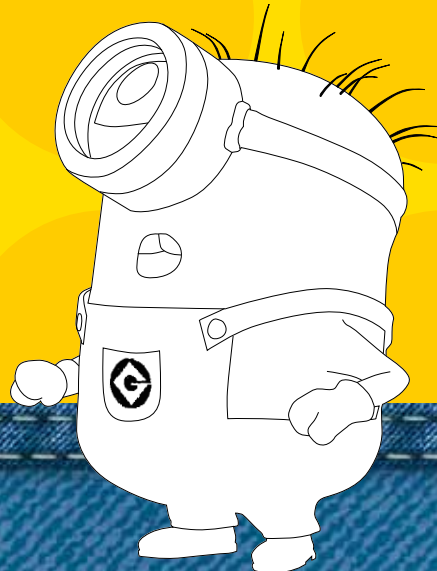
**ICH**  
EINFACH  
UNVERBESSERLICH



**NEU!**

RECHTZEITIG ZUM KINOSTART, JETZT AUCH IN DER EISTRUHE!

**MMMHH  
BANANANIG!**



**ZUM AUSMALEN!**



# Die Qual mit den **GELSEN**

**Bsss ... Autsch! Schon hat die Gelse zugestochen. Mit dem Sommer kommen leider auch die Stechmücken. Wir verraten dir, wie du die lästigen Blutsauger mit natürlichen Mitteln los wirst.**



Gibt ihnen keine Chance! Gelsen nutzen seichtes, stehendes Gewässer als Brutstätte. Dort legen sie ihre Eier ab. Am besten, du wechselst oft das Wasser von Kübeln und Gießkannen und deckst deine Regentonne ab. So finden sie weniger Platz, um sich zu vermehren.



## Die richtige Kleidung!

Schütze dich mit der geeigneten Kleidung gegen lästige Stiche. Gelsen bevorzugen dunkle Farben. Helle, weite Kleidung erschwert es den Stechmücken, auf deiner Haut zu landen.

## Wusstest du, dass ...

- ... nur die weiblichen Gelsen Blut saugen? Die Männchen ernähren sich von Nektar.
- ... eine einzige Gelse 200 – 300 Eier auf einmal legt? Und das sogar mehrmals in ihrem Leben.
- ... Gelsen betrunken werden können? Sie stechen alkoholisierte Menschen sogar lieber als nüchterne.



Gelsen sind sehr geruchsempfindlich. Viele Düfte, die wir als angenehm empfinden, schrecken sie ab. Viele Zutaten für einen „Anti-Gelsen-Cocktail“ findest du in der Küche: Zitronen, Lavendel oder Zimt.

Umgekehrt lockt Schweißgeruch die Minivampire an. Dagegen hilft eine kurze Dusche. Am besten verwendest du ein Duschgel, das nach Kampfer oder Eukalyptus duftet. Das schreckt Gelsen ab. Diese Düfte gibt es auch als Öle zu kaufen. Einige wenige Tropfen in einer Duftlampe können Wunder wirken und die Plagegeister fernhalten. Hast du ein Beet im Garten? Pflanze Katzenminze, Lavendel und Tomaten an! Das hält Gelsen fern.

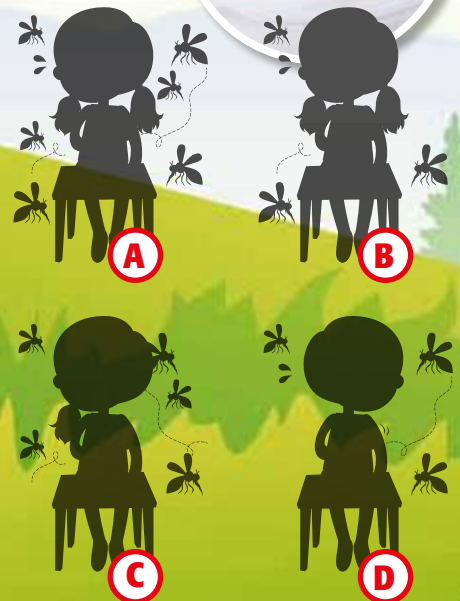


**Haben sie dich dennoch erwischt? Gegen den quälenden Juckreiz hilft deine eigene Spucke – sie kühlt die Stelle. Oder lege eine halbierte Zwiebel drauf.**



## Schatten-Rätsel

Oje! Die arme Anna wird von Gelsen geplagt. Um im Dämmerlicht richtig zuzuschlagen und die Quälgeister ausschalten zu können, musst du das exakte Schattenbild finden. Welches ist es?





# Granny's Rätselspaß

		1.												
		2.												
3.														
4.														
			5.											
6.														
		7.												



Erfrischende Lösung



1. Granny's Apfelsaft gibt es in den Varianten still und ...?
2. Süßspeise mit Äpfeln: Apfel...
3. Was schützt den Apfel?
4. Was findest du im Apfel (Mehrzahl)?
5. In welchem Monat ist der Tag des Apfels?
6. Vervollständige das Sprichwort: An apple a day, keeps the doctor ...
7. Aus welchem Land kommen die Äpfel im Granny's Apfelsaft?

grannys.at



Ganz ehrlich.  Granny's

# Hallo, wir sind deine GMÜÜSIS

Uns gibt's ab 01. 07. 2017 bei deinem  
Nah&Frisch-Kaufmann!

Hey, ich bin Zenzi, die scharfe Zwiebel. Ich bestehe fast nur aus Wasser und bin sehr scharf. Diese Schärfe schützt dich vor Erkältungen. Deshalb gibt deine Mama mich immer in deine Suppe. So bleibst du gesund! Und das heißt: das ganze Jahr über spielen, spielen, spielen!

Servus! Ich bin's: Edi Erdapfel, die tolle Knolle! Ich enthalte viel Stärke. Das macht dich groß und stark. Außerdem bin ich voll mit Vitaminen, die dir genügend Energie geben, damit du den ganzen Tag planschen kannst. Am liebsten magst du mich aber wahrscheinlich als Pommes! Mit Ketchup.

Hallo! Ich bin Meli, die vielseitige Melanzani. Ich bin vollgepackt mit gesunden Stoffen und passe auf, dass es dir an nichts fehlt. Du kannst mich kochen, dünsten, braten, grillen oder backen. Besonders gut schmecke ich im Auflauf, im Eintopf oder mit anderen Gmüüsis zusammen in der Pfanne gebraten.

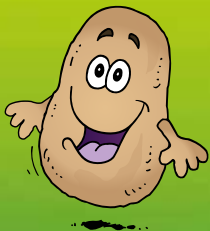
Griß di! Ich bin der Kurt, der gesunde Kukuruz. Ich stecke voller Vitamine. Damit halte ich deinen Körper fit. Am besten schmecke ich über dem Feuer gegrillt. Deshalb kannst du mich super zu einem Lagerfeuer mitnehmen. Und weil du Popcorn magst, bin ich natürlich auch bei jedem Kinoabend mit dabei!



Hällöchen, ich bin Rosi, das knackfrische Radieschen. Ich bin ein bisschen scharf, weil ich Senföle enthalte. Die sind aber sehr gesund für dich. Am besten schmecke ich im Salat oder natürlich mit Butter und etwas Salz auf deinem Brot.



**Zenzi  
Zwiebel**



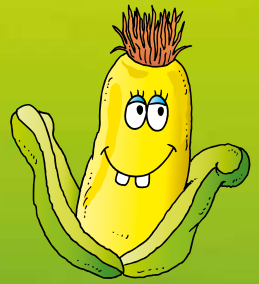
**Edi  
Erdapfel**



**Rosi  
Radieschen**



**Meli  
Melanzani**



**Kurt  
Kukuruz**

**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: Scooter! 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 Oktober 2017 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 30. September 2017. Eine Barablässe des Gewinns 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.