

Nah & Frisch

KINDERPOST

GRATISHEFT

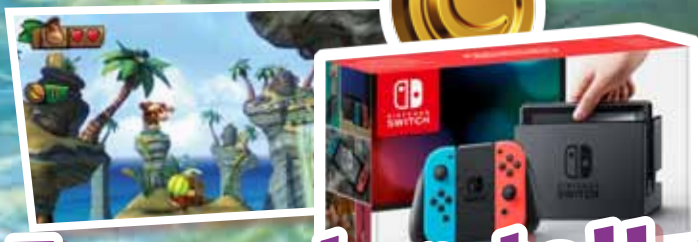
NR. 3/JULI 2018

Rätselspaß für
Schlauberger

Rezeptidee:
Köstliches
Beereneis!



Gleich reinschauen
& mitmachen!



Es warten tolle
GEWINNE!

HOL DIR
DEINE MINI-
SPRITZPISTOLE
GRATIS!*



*Nur solange Vorrat reicht.
(Modell je nach Verfügbarkeit.)

Snacktip
von Manner



Ausmalbild
von Hohes C



Rezepttipp
von Bona



Malspaß
mit Darbo



Rätselspaß
mit Granny's



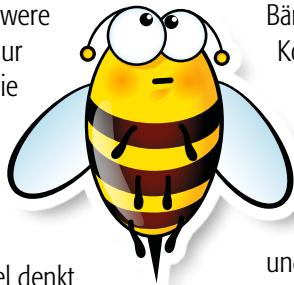


Aufregung im Bienenstock

Im Bienenstock surrt und summt es vor Aufregung. Die Königin hat ein Treffen aller Bienen einberufen. Auch Bärbel, die kleine Biene macht sich auf den Weg. „Ich will noch einen Platz im großen Saal bekommen“ denkt sie. Geschickt schlängelt sie sich vorbei und ergattert einen Platz ganz vorne.

„Was die Königin wohl zu sagen hat?“, fragt sie sich voller Neugier. Als der Saal so voll ist, dass nicht einmal mehr die kleinste Biene hineinpassen würde, erscheint die Königin und nimmt auf ihrem Thron Platz. Sofort wird es mucksmäuschenstill.

„Mein Volk!“, beginnt die Königin „ich habe leider schlechte Nachrichten für uns alle.“ Bärbel richtet sich gerade auf, damit sie ja kein Wort verpasst. „Es sind schwere Zeiten für uns Bienen angebrochen. Nicht nur wir Wildbienen, auch unsere Kolleginnen, die Honigbienen, leiden darunter. Immer mehr von uns sterben. Bald sind wir nur noch so wenige, dass wir die Arbeit nicht mehr bewältigen können.“



Ein Raunen geht durch das Publikum. Bärbel denkt an die vielen Millionen Blüten der Obstbäume und Beerensträucher, die von ihrem Volk bestäubt werden. „Wenn wir die nicht mehr bestäuben, gibt es kein Obst mehr. Kein Wunder, dass es „fleißige Biene“ heißt!“, denkt sie.

Währenddessen spricht die Königin weiter. „Die Bedrohung kommt von vielen Seiten. Wir leiden unter den Giften, mit denen die Menschen die Pflanzen besprühen. Es gibt kaum noch natürliche Wiesen, bei denen wir immer frische Blüten finden.“

Das kennt Bärbel gut. Kürzlich blühte das Rapsfeld ein bisschen fad, aber voll und gelb und saftig. Und danach? Nichts mehr. Keine. Einzige. Blüte. „Und zu allem Überfluss“ erhebt die Königin ärgerlich ihre Stimme „verwechseln uns manche Menschen mit Wespen. Mit Wespen! Und dann erschlagen sie uns.“ Die Königin

schüttelt den Kopf und wackelt verärgert mit den Flügeln. Bärbel ist entrüstet. „Aber Wespen sind nackt und wir haben Haare! Die sind grell gelb und wir schön bräunlich! Die sind schlank und wir pummelig!“, entfährt es ihr in die Stille. Alle Bienen blicken zu ihr.

Sogar die Königin hat das gehört. „Tja, Menschen“, seufzt sie. „Aber das mit dem pummelig will ich überhört haben. Weiblich und drall von mir aus. Egal, wir müssen jetzt zusammenhalten! Ich erteile hiermit den Auftrag neue Wiesen zu suchen! Ich werde ein Drittel des Volkes abkommandieren. Und du!“, ruft sie und zeigt mit dem Finger auf Bärbel, „du scheinst ja ganz hell im Kopf zu sein. Du organisierst das.“

Bärbel zuckt zusammen. „Ich??“ Doch dann sieht sie das Gesicht der Königin. „Jawohl Majestät!“, gehorcht sie und hat keine Ahnung, wie sie das machen soll. Die Versammlung löst sich auf. Die Bienen, die zur Suche abgestellt sind bleiben im Saal. Bärbel kratzt sich kurz am Kopf und beginnt dann die Umgebung aufzumalen. Sie teilt die Gegend in Gebiete ein. Vom Fluss bis zum Kirschbaum, von der Eiche bis zu dem großen Stein und so weiter. Dann ordnet sie jedem Gebiet einen Suchtrupp zu und schon bald brechen die Bienen auf. „Morgen zur gleichen Zeit!“ kann sie den fleißigen Helfern gerade noch zurufen.

Am nächsten Morgen treffen sie wieder zusammen und alle summen durcheinander. „Bei den Menschen im Garten da blühen viele Blumen!“ „In der Lichtung neben dem Teich!“ „Da ist ein Garten mit einer richtigen Blumenwiese!“ Bärbel sorgt schnell für Ordnung. „Eine nach der Anderen“, ruft sie und zeichnet die Gebiete in der Karte ein. Zum Schluss blickt sie auf ihr Werk. „Immerhin“, seufzt sie. „für dieses Jahr wird es reichen. Ich hoffe, dass mehr Menschen ein Stück Natur in ihrem Garten für uns übrig lassen.“ „Gut gemacht“, raunt die Stimme der Königin, die aus einer Nische im Bienenstock alles beobachtet hat. Zufrieden wackelt Bärbel mit den Flügeln und macht sich auf, die Pflanzen der neuen Gebiete zu bestäuben.

Blütensuche Welche Biene fliegt zu welcher Blume?

1

2

3

4

A

B

C

D

Suchbild-Rätsel

Seepferdchen, Delphine und andere Tiere planschen fröhlich im Wasser.

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



**SCHNAPP DIR
DEINE MINI-
SPRITZPISTOLE
GRATIS!**



Verrate die Lösung deinem Nah&Frisch-Kaufmann und hol dir eine dieser coolen Mini-Spritzpistolen!

**Pro Kind nur eine Spritzpistole möglich und nur solange Vorrat reicht. (Modell je nach Verfügbarkeit.)*

Lösungswort:

--	--	--	--	--	--	--	--



Lokal ist die beste Wahl!



In der Obst- und Gemüseabteilung bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann gibt es auch Erdbeeren aus deiner Region. Sie zählen zu den Rosengewächsen. Aus den weißen Blüten entstehen die köstlich-süßen rote Früchte. Reife Früchte gibt es bei uns etwa ab Anfang Juni.



Erdbeeren bestehen hauptsächlich aus Wasser. 100 g dieser Früchte liefern gerade einmal 30 Kilokalorien. Sie sind daher auch als Durstlöcher geeignet.



Produkte, die rund um dein Dorf erzeugt werden, findest du jetzt bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann. Das ist gut für die Bauern, für die Dorfgemeinschaft und die Umwelt!

Die **BEEREN** sind los!

Der Sommer ist die Erntezeit für Beeren. Saftige Brombeeren, süße Himbeeren und köstliche Heidelbeeren hängen von den Sträuchern.

Beeren wachsen nicht nur auf Feldern oder im Garten. Im Wald kannst du vor allem Brombeeren pflücken. Aber Achtung – die Pflanzen haben viele spitze Stacheln!

Beeren sind nicht nur süß, sondern auch sehr gesund. Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Brombeeren und Himbeeren gehören zu den Rosengewächsen! Sie sind eigentlich keine echten Beeren. Wenn du genau schaut, siehst du, dass die aus lauter klitzekleinen Steinfrüchten bestehen. Jede Kugel hat ihren eigenen Samen. Heidelbeeren sind kleine Vitaminbomben! Sie passen auch super zu Palatschinken oder einer anderen Nachspeise!



Erdbeeren



Brombeeren



Himbeeren



Stachelbeeren



Heidelbeeren

Wusstest du, dass ...

... Erdbeeren in Österreich besonders beliebt sind? Jedes Jahr werden in Österreich 10.000 Tonnen davon verkauft. Das sind 10 Millionen Kilogramm! Es gibt Erdbeer-Felder, wo man gegen Bezahlung seine Erdbeeren selbst pflücken kann. Frische Erdbeeren gibt es täglich aber auch bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann!

DIE VITAMINREICHE ERFRISCHUNG FÜR KIDS!

NEU

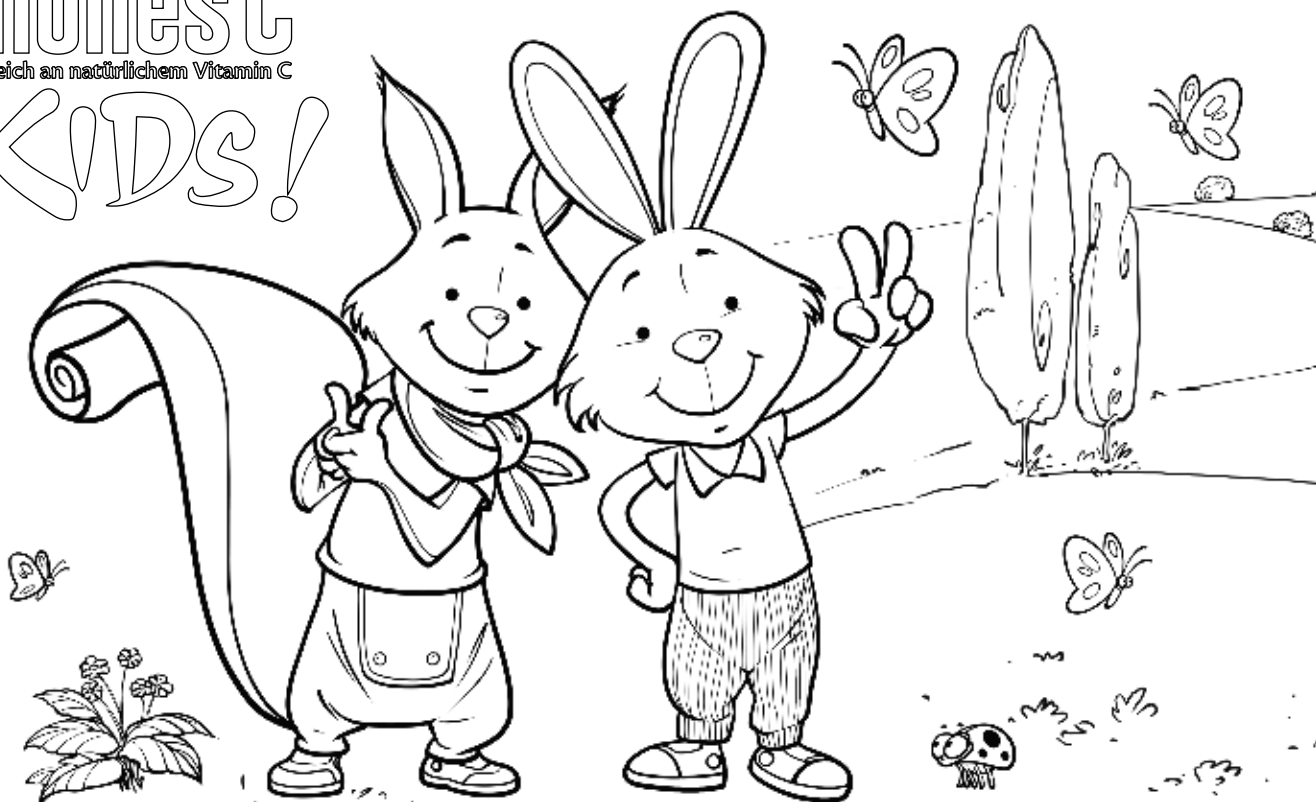
- Bester Saft
- Stilles Wasser
- Ohne Zuckerzusatz
- Ohne Süßungsmittel



✓ VEGAN

Schon 1 Flasche (0,33L) deckt den Tagesbedarf an Vitamin C
und rund die Hälfte des Bedarfs an Vitamin D, E und Folsäure.

hohes C
reich an natürlichem Vitamin C
KIDS!



Behalte den Sommer!

EINMACHEN und KONSERVIEREN

Früher gab es kein Obst und Gemüse aus fernen Ländern. Es gab nur das zu essen, was in der jeweiligen Saison reif war. Da sich einiges nicht gut aufbewahren lässt, hat man vieles haltbar gemacht. Das nennt man „konservieren“. So konnte man auch im Winter den süßen Geschmack von Obst genießen. Auch heute wird noch vieles haltbar gemacht.



Das geht mit verschiedenen Techniken:

Einfrieren

Am besten klappt das wenn du die Früchte zuerst auf ein Tablett legst und einfrierst. Erst wenn sie gefroren sind, gibst du sie in einen Behälter. So kannst du die Früchte einzeln oder in kleinen Portionen herausnehmen.



Einmachen

Beim Einmachen wird das gekochte Obst noch heiß in saubere Gläser gefüllt. So bleibt es haltbar. Damit aus Obst und Beeren köstliche Marmeladen werden, gibt man beim Kochen Gelierzucker dazu. So kannst du dein Lieblingsobst immer genießen.

Dann wird es im Ofen erhitzt. Die Feuchtigkeit entweicht und fertig ist das Trockenobst.

Einkochen

Beim Einkochen werden die Nahrungsmittel in Gläser gefüllt und dann im Glas erhitzt. So lassen sich Obst, Gemüse aber auch Pilze und Säfte konservieren. Beim Einkochen wird der Inhalt sterilisiert, das heißt, alle Keime werden abgetötet. Die heiße Luft kann durch die speziellen Deckel entweichen. Beim Auskühlen entsteht im Glas ein Vakuum. So wird das Glas fest verschlossen und der Inhalt konserviert.

Trocknen oder Dörren

Hier wird den Früchten ein Großteil des Wassers entzogen, um sie so zu konservieren. Es ist die älteste Methode, um etwas haltbar zu machen. Dabei bleiben auch die meisten Vitamine erhalten! Das getrocknete Obst kannst du dann im Müsli oder im Kuchen verwenden. Beim Dörren wird das Obst auf ein Gitter gelegt. So kommt viel Luft dazu.



Einlegen und fermentieren

Beim **Fermentieren** wird Gemüse in Salzlake gelegt. Mit der Zeit entsteht dabei Milchsäure, die das Einlegegut konserviert. Auf diese Weise wird zum Beispiel Sauerkraut gemacht.



Beim **Einlegen** nutzt man Flüssigkeit, zum Beispiel Essig oder Alkohol, um Früchte oder Gemüse lange haltbar zu machen.

Finde die Doppelgänger

Mmmmmh ... köstlich! Lauter gesunde Obstsalate. Zwei Schüsseln sind genau gleich. Welche?



GEWINNSPIEL

Hol dir jetzt eine Nintendo Switch!

Hast du schon mal ein Spiel abgebrochen, weil du nicht genug Zeit zum Spielen hattest?

Die Nintendo Switch-Konsole passt sich deiner Situation an, damit du die Spiele spielen kannst, die du spielen willst. Wann, wo und mit wem du willst, mit der Freiheit und Flexibilität der verschiedenen Spielmodi.



Mitmachen & gewinnen!

Wir verlosen 1 supertolle Nintendo Switch Spielekonsole!

Beantworte die Gewinnfrage richtig und mit etwas Glück gehört diese Nintendo Switch bald dir!

GLEICH MITMACHEN UND GEWINNEN!



GEWINNFRAGE:

Wie viele von diesen Banana-Coins sind im Bild oben versteckt?

Richtige Antwort:

a) keine b) 2 c) 4

Teilnahmebedingungen: siehe Hefrückseite!



IN 2 KÖSTLICHEN SORTEN!



Manner
MAG MAN EBEN.

BELOHN DICH SELBST - DU HAST ES VERDIENT

Mit feiner Milchcremefüllung und knusprigen Waffeln. Denn:

Rosa macht glücklich.

...

Lustiger Start in den Tag!

Mit Obst und Beeren kannst du lustige Gesichter und Figuren legen. Das klappt mit Joghurt, Müsli oder Palatschinken. Probier's doch mal aus!

REZEPTIDEE

Selbstgemachtes Beereneis

Das brauchst du:

(für 4 Portionen)

- 2 Becher Joghurt
- 250 g Beeren
- 2 EL Honig

So geht's:

Zuerst pürierst du die Beeren mit dem Stabmixer.

Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen.

Dann vermengst du die Früchte mit Joghurt und Honig. Gut umrühren! Stelle die Mischung ins Eisfach. Dort muss sie mindestens 3 Stunden stehen. Damit das Eis cremig wird, solltest du ab und zu umrühren.



EISZEIT!

Beereneis selber machen ist ganz einfach. Du brauchst nur wenige Zutaten und etwas Geduld.

Die besten Ideen für
smarte Kids



Tortillamuffins

Unser Rezept lässt sich bereits von den Kleinsten selbst zubereiten. Ideal für den Spielplatz, die Kindergartenjause oder das Picknick am See.

So wird's gemacht: Etwa 300 g Erdäpfel waschen, in kleine Würfelchen schneiden und anschließend gar kochen. Eine Zwiebel von der Schale befreien, fein würfeln. Anschließend eine große Karotte schälen, klein schneiden und mit den Zwiebeln in etwas BONA Pflanzenöl andünsten. Damit du dir nicht die Finger verbrennst, lass dir beim Dünsten und Erdäpfelkochen von einem Erwachsenen helfen! Den Backofen auf etwa 180 Grad vorheizen.

Drei Eier mit Gemüsebrühe sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen und restliche Zutaten dazugeben. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und das Ei-Kartoffel-Gemisch halbhoch in die Förmchen füllen. Die Tortillamuffins bei mittlerer Schiene etwa 15 Minuten backen lassen.

BONA wünscht guten Appetit!



Für die Erwachsenen empfehlen wir, einen Schuss BONA Chiliöl über die lauwarmen Muffins zu geben, so schmecken diese besonders würzig!

BONAFamilie.at



Das Portal für Familien und Hobbyköche: Saisonale Rezepte, Food Trends und tolle Gewinnspiele!

Jetzt gleich entdecken!

BLUMEN, die man essen kann!

Hast du gewusst, dass man viele Blüten essen kann? Manche von ihnen sind sogar sehr gesund. Im Salat oder als Deko sehen sie hübsch aus! Aber Vorsicht! Frag vorher immer einen Erwachsenen, ob du auch die richtige Pflanze erwischt hast. Denn nicht alle Blüten kann man essen!



Stiefmütterchen

Stiefmütterchen und Hornveilchen verwelken schnell und sind empfindlich. Deshalb werden sie nicht gewaschen.

Am besten holst du sie frisch aus dem Garten.

Löwenzahn

Vom Löwenzahn kann man die Blüten und die Blätter essen. Man verwendet ihn oft im Salat. Je heller die Blätter sind, desto milder schmeckt er.



Manche Kräuter blühen besonders schön. Natürlich kann man auch die Blüten essen. Erkennst du die Kamille?



Gänseblümchen

Gänseblümchen schmecken ein bisschen nussig und sehen süß aus!

Granny's Rätselspaß



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

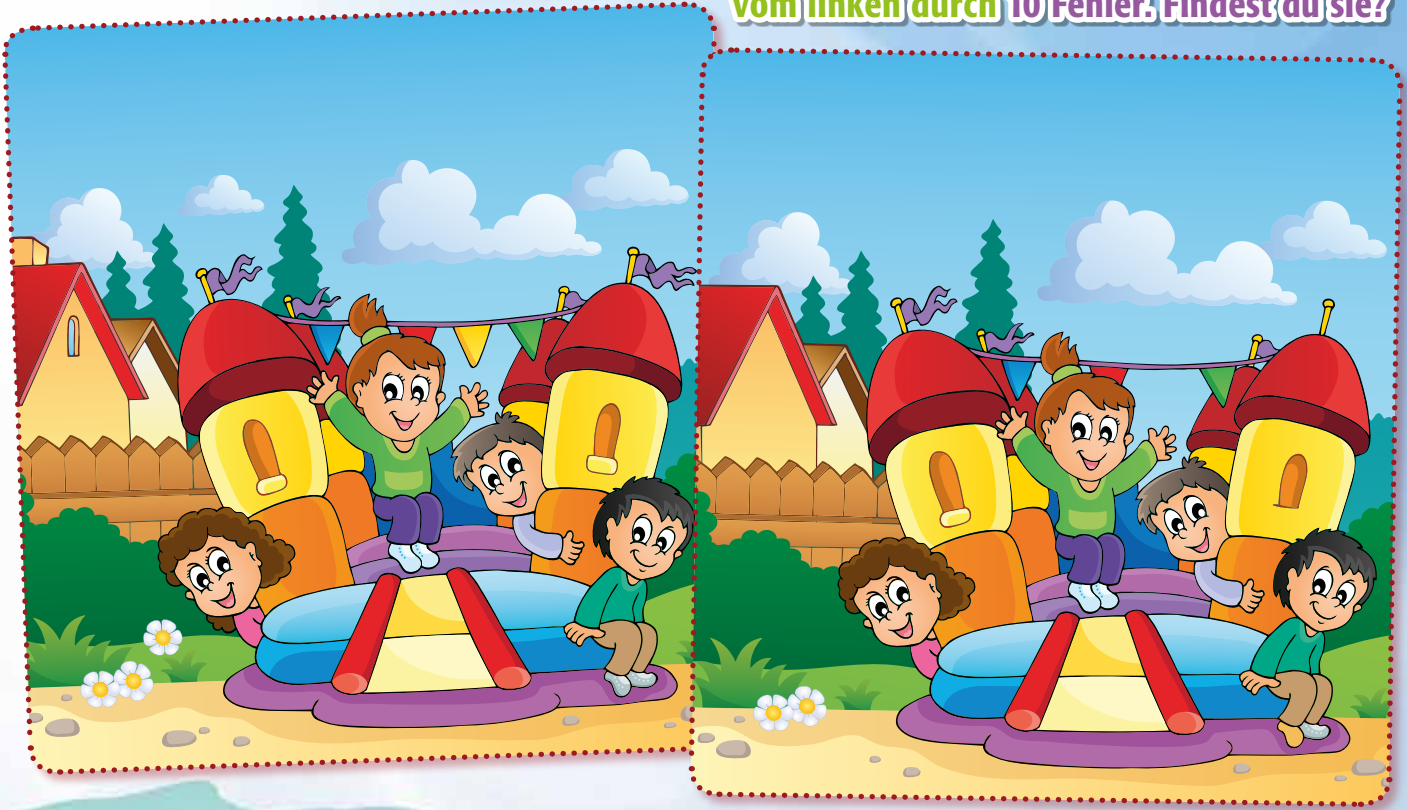
Erfrischende Lösung

1. Granny's Apfelsaft gibt es in den Varianten still und ...?
2. Bisher konnten 50.000 ... zum Wohl der Natur gesammelt werden.
3. Was schützt den Apfel?
4. Wie heißt der Kooperationspartner von Granny's zum Schutz der Artenvielfalt? Arche ...
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?



Fehler-Suchbild

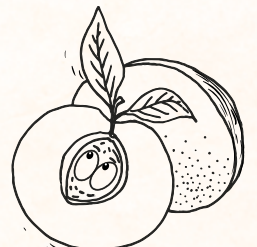
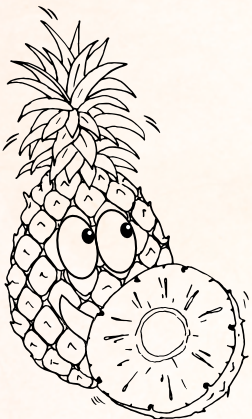
Party im Garten – die Kinder haben auf beiden Bildern gleich viel Spaß. Aber das rechte unterscheidet sich vom linken durch 10 Fehler. Findest du sie?



Lösung: im rechten Bild fehlt beim Haus links der Schornstein und das Fenster; die zweite Wolke von links fehlt; der gelbe Wimpel fehlt; das Fähnchen vom rechten Turm ist auch nicht mehr da; dort hat das Fenster auch kein Fensterbrett. Die dritte Margerite in der Wiese fehlt und der Stein darunter. Das Fähnchen mit dem rosa Pulli hat bei der Schulter keine Haare; dem Buben ganz rechts fehlt der Schuh.



darbo
Fruchtikus



Jetzt gibt's was auf die Löffel.

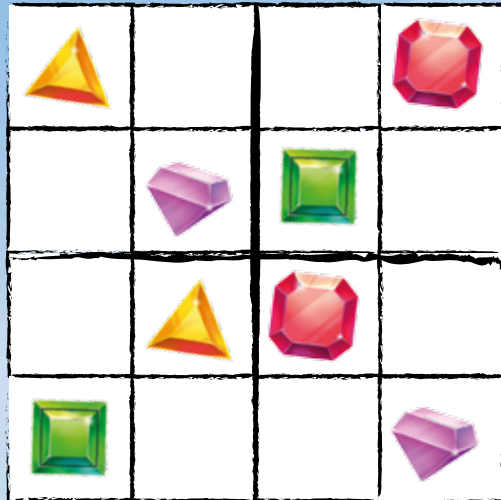
Darbo Fruchtikus, der coole Fruchtsnack aus dem Kühlregal.

Jetzt probieren!

www.darbo.at

Edelstein Sudoku!

Jeder Edelstein darf in jeder Spalte und in jeder Zeile nur einmal vorkommen. Kannst du die leeren Felder richtig ausfüllen?



Labyrinth



Ups, der Zauberer hat seine Edelsteine versehentlich weggezaubert!

Kannst du ihm den Weg zu den Juwelen zeigen?

3	1	4	2
2	4	1	3
1	2	3	4
4	3	2	1

:sunsp



Ein Highlight für Klein und Groß ist das **Schatzgräberfeld**. Hier könnt ihr selbst euer Glück beim Schürfen versuchen. Mit Fleiß und ein bisschen Glück wird der Schatzsucher mit einem besonders schönen Fundstück belohnt! Für einen tollen Tagesausflug sorgen auch der Abenteuer-Spielplatz, der Tiererlebnis-Wald und nicht zuletzt der Amethyst Shop – der mittlerweile größte Mineralien- und Edelsteinshop Österreichs!



Ein ganz besonderer Schatz liegt unter der niederösterreichischen Stadt Maissau am Übergang zwischen Wald- und Weinviertel verborgen: das größte Amethyst-Vorkommen Europas! In der **Amethyst Welt Maissau** ist dieser funkelnde Schatz der Natur hautnah zu erleben. Im weltweit einzigartigen Schaugang kann die über eine Länge von 40 Metern größte freigelegte Amethyst-Ader der Welt bestaunt werden. Das Edelsteinhaus direkt daneben begeistert mit den außergewöhnlichsten und faszinierendsten Edelsteinen aus aller Welt.

OPALE - DAS EDELSTE FEUER DER WELT
Eine zusätzliche Attraktion bieten die jährlich wechselnden Sonderausstellungen im Edelsteinhaus. 2018 ist die bisher spektakulärste und farbenprächtigste Sonderausstellung zu erleben - die größte Opal-Schau Österreichs! Vom roten Sand Australiens bis zum Feuer Mexikos präsentiert die Ausstellung die faszinierendsten Opale aus aller Welt. Absolutes Highlight der Ausstellung ist der mit 42 kg weltweit größte je gefundene Boulder-Opal, der in der Amethyst Welt zum aller ersten Mal öffentlich gezeigt wird.

OPAL NACHT IM AMETHYST PARK
Das Highlight des Sommers 2018 ist die **OPAL NACHT** am 27. Juli. Ganz im Zeichen des australischen National-Steins darf eine faszinierende Sommernacht erwartet werden! Mit einem ganz besonderen Lichtspektakel, Live-Musik und gastronomischen Leckerbissen im Amethyst-Park ist ein zauberhaft-stimmungsvoller Abend sicher.

Amethyst Welt Maissau
Horner Straße 36, 3712 Maissau
www.amethystwelt.at

JETZT MITMACHEN BEIM GROSSEN GEWINNSPIEL DER AMETHYST WELT MAISSAU!

Die Amethyst Welt verlost 10 Erlebnis-Familien-Tickets. Diese beinhalten den Eintritt in Amethyst-Schaustollen + Edelsteinhaus mit Sonderausstellung + 10% Einkaufsgutschein (für 2 Erwachsene & max. 2 Kinder).
Gewinnspielfrage: Über welche Länge ist der Maissauer Amethyst Verlauf freigelegt? Teilnahme: Richtige Antwort an kinderpost@nahundfrisch.at senden. Einsendeschluss ist der 30.9.2018. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Eine Barabläse ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Fotos im Beitrag: c Martin Somer, Waldviertel Tourismus, Emil Weis Opals

Erlebnis-Familien-Tickets gewinnen!

Amethyst Welt
MAISSAU



SPASS unter Wasser

Hast du Würfel und Spielfiguren?
Dann tauche mit ihnen in dieses Spiel ein!

Auf den grünen Feldern darfst du nach vorn springen. Auf den roten Feldern musst du leider zurück. Wer ist zuerst im Ziel?



SPIEL

Du brauchst:

1 Zahlenwürfel
+ 2 Spielfiguren



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: Nintendo! 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 2018 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 30. September 2018. 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.