

Nah&Frisch

# KINDERPOST

GRATISHEFT

NR. 4/OKTOBER 2015

Nichts für hohle Nüsse:

**Kniffliger  
Rätselspaß**



**Rezeptidee:**

**Winterlicher Kaiserschmarren**

**Hol dir deinen  
Nah&Frisch-Truck**

**Ab in den  
WINTER!**

**Bastel-  
spaß!**



**GEWINN-  
SPIEL**

**Erfinde deinen  
PEZ-Spender**



**Mal- und Rätsel-  
spaß mit Nivea**



**Recheis  
Malrätsel**

# Wie Drachen einkaufen



„Puh, Fußballspielen ist ganz schön anstrengend!“ Drago, der kleine Drache, stürmt in die Küche. „Huuuuuuunger!“, brüllt er. Kulio, der Kühlschrank, zuckt erschrocken zusammen. „Da wirst du aber nicht viel Glück haben“, murmelt er grantig, als Drago die Tür schwungvoll öffnet.

Was ist denn das? Gähnende Leere! Nur zwei Eier und ein einsames Stück Käse liegen darin. „Tja, ich habe dir ja gesagt, dass du einkaufen gehen sollst“, antwortet der Kühlschrank entrüstet. „Aber Fußball war natürlich wieder wichtiger!“

Seufzend macht Drago sich auf den Weg. „Kauf nicht zu viel!“, ruft ihm Kulio noch mahnend nach. Doch das hört der kleine Drago schon nicht mehr. So laut knurrt sein Magen! Beim Anblick der vollen Regale ist Drago nicht mehr zu halten. Alles sieht so köstlich aus! Obst, Gemüse – her damit! Schokolade muss auch sein! Schinken – hmmm Schinken! Senf und Marmelade kommen auch noch dazu. Und natürlich Milch und Kakao. Ächzend schleppt Drago seine Einkäufe nach Hause. Das wird ein Festschmaus!

„Jössas!“, murmelt Kulio, als Drago schwer beladen die Küche betritt. Zum Glück geht sich alles im Kühlschrank aus. „Knapp“, nuschelt Kulio.

„Und jetzt gibt es ein köstliches Schinkenbrot. Mit Käse!“, freut sich Drago. Brot? Er kratzt sich nachdenklich den Kopf. „Ähh!“, meldet sich der Kühlschrank. „Brot ist keines da. Klüger wäre es, wenn du erst nachdenkst und dann einen Einkaufszettel schreibst. Nicht einfach so loslaufen und irgendwas kaufen!“ Kulio ist entrüstet.

Drago denkt kurz nach und grinst. Omelett! Das ist die Lösung! Und so kann er auch die Eier und den Käse verwenden, die vorher schon da waren. Milch und Schinken sind frisch im Kühlschrank und Mehl ist auch noch da.

Schmatzend sitzt Drago am Tisch und genießt sein Omelett. „Aber das nächste Mal schreibe ich doch lieber einen Einkaufszettel“, grinst er und zwinkert Kulio zu.



**Einkaufs-Checkliste:**  
 ✓ Vorräte überprüfen  
 ✓ Angebote studieren  
 ✓ Einkaufsliste schreiben  
 ✓ zum Nah&Frisch-Kaufmann gehen 😊

## Schwammerl-Rätsel

Beim Spaziergang durch den Wald hat der kleine Igel mit seinen Stacheln allerlei Pilze eingesammelt. Kannst du sie erkennen? Ordne die Begriffe den Bildern zu, dann erhältst du das Lösungswort!

### Wer kennt diese Pilze?



STEINPILZ

EIERSCHWAMMERL

CHAMPIGNON



PARASOL



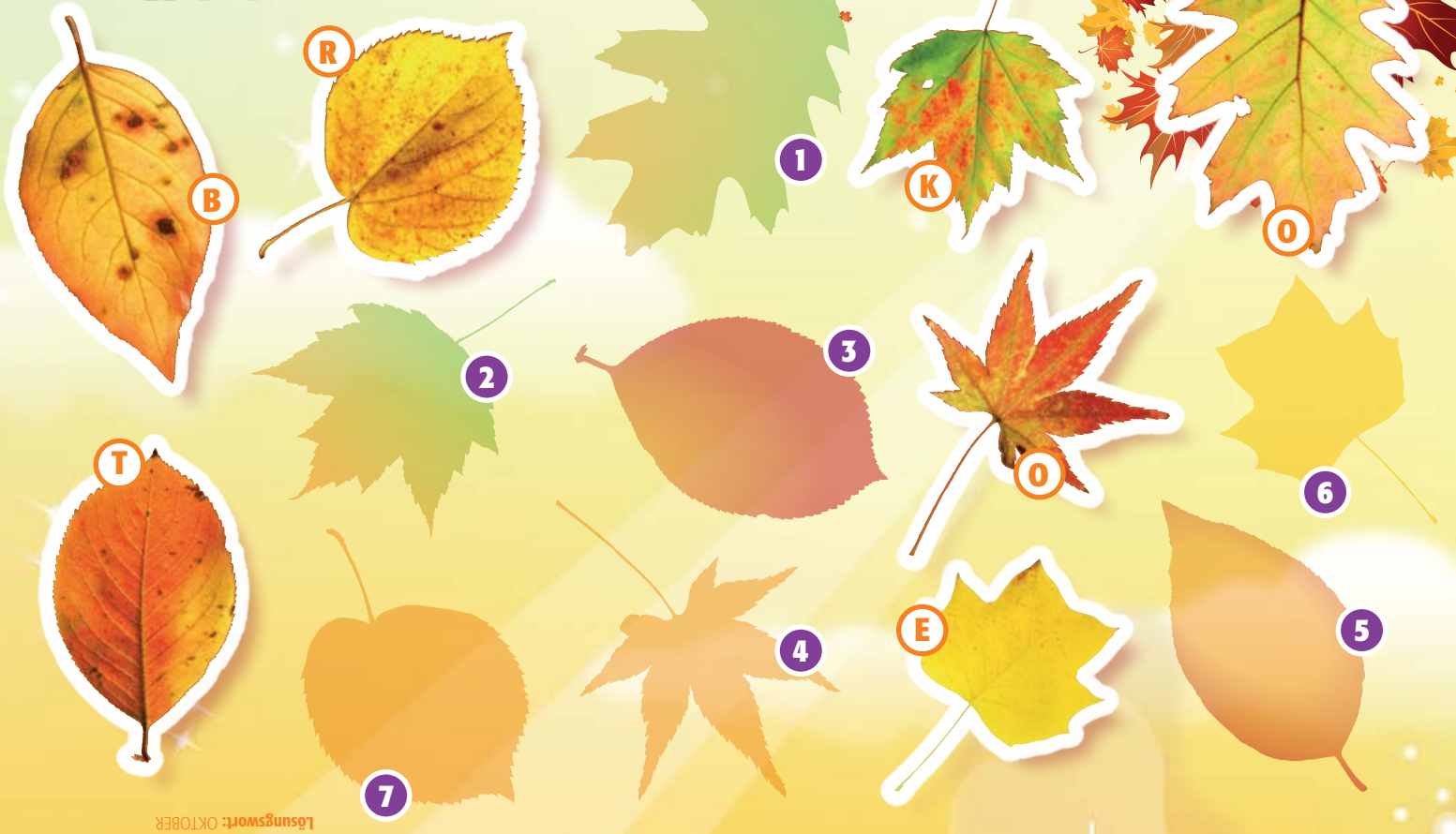
MORCHEL



# Such-Rätsel

Ordne die Schatten den Blättern zu –  
in der richtigen Reihenfolge erhältst du das Lösungswort!

## Welcher Schatten passt zu welchem Blatt?



Lösungswort: OKTOBER

## Die „Ich-liebe- alle-Farben“- Cookies.



### Regenbogen-Cookies

**Zubereitungszeit:**  
ca. 20 Min. (ohne Backzeit)

**Zutaten:**  
für ca. 35 Stück

**Teig:**  
350 g Fini's Feinstes  
Weizenmehl glatt  
½ TL Backpulver  
1 Prise Salz  
200 g weiche Butter  
200 g Feinkristallzucker  
1 Pkg. Vanillezucker  
2 Eier (M)

**Zum Verzieren:**  
bunte Schokolinsen (ca. 200 g)

#### Zubereitung:

1. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Fini's Feinstes Mehl mit Backpulver und Salz vermischen.
2. In einer Rührschüssel Butter, Feinkristallzucker und Vanillezucker mit einem Handmixer schaumig schlagen. Die Eier verquirlen und hinzufügen. Dann nach und nach die Mehlmischung einrühren.
3. Mit der Hand ca. walnussgroße Kugeln formen und mit reichlich Abstand auf das vorbereitete Backblech legen. Dann etwas flach drücken und mit bunten Schokolinsen belegen.
4. Die Cookies im vorgeheizten Backrohr unter Aufsicht ca. 15 Min. goldbraun backen.



Sag's fein mit Fini's.



Nähere Infos und Rezeptideen finden Sie unter [www.finis-feinstes.at](http://www.finis-feinstes.at)  
Besuchen Sie uns jetzt auch auf [www.facebook.com/finisfeinstes](https://www.facebook.com/finisfeinstes)

# Früchte, die aus der Ferne kommen



## MANDARINE

Die Mandarine ist eine Zitrusfrucht. Es gibt sehr viele verschiedene Sorten. Bei uns bekommst du meistens Clementinen und Satsumas. Ursprünglich kommt sie aus China und Indien. Heute wird sie auch in Spanien, Italien, der Türkei und Israel angebaut.

Im alten China war die Mandarine eine sehr begehrte Frucht. Nur sehr hohe Beamte und der Kaiser durften sie haben. Die Beamten hießen in China übrigens „Mandarine“.

Jetzt weißt du auch, woher sie ihren Namen hat.



### Nährwerte: 100 g Mandarine liefern 46 kcal –

0,6 g Eiweiß • 0,3 g Fett • 10,0 g Kohlenhydrate (Zucker)  
Mandarinen enthalten außerdem Ballaststoffe und viele Vitamine – aber auch sehr viel Zucker. Wie bei Süßigkeiten gilt daher auch hier: nicht zu viel davon!

Die Mandarine lässt sich besonders gut schälen. Daher ist sie super zum Mitnehmen. So hast du immer einen süßen Snack dabei!

Geerntet wird sie im Herbst. Im Geschäft kann man sie deswegen nur von Oktober bis etwa Jänner kaufen!

## Kinder-Sudoku

Jede Zahl bzw. jeder Buchstabe darf in jeder Reihe, Spalte und in jedem Block nur einmal vorkommen. Kannst du die leeren Felder richtig ergänzen?

	1	4	3
3		1	
4		2	1

		A	
A	D		B
B			C
D			A

DCBA  
BADC  
ADCB  
CBAD  
4321  
1234  
3412  
2143  
8unsol

## Rezeptidee: Winterlicher Kaiserschmarren!

Bei diesem Rezept brauchst du die Hilfe von einem Erwachsenen.

### Das brauchst du:

- 2 Äpfel (säuerlich) • 6 Eier • 200 g Mehl
- 375 ml Milch • Butter zum Ausbacken
- 6 EL Zucker • 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Prise Salz

Zuerst die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Dann die Eier in Eiweiß und Eigelb trennen.

Die Eiweiße steif schlagen und mit einem Esslöffel Zucker süßen. Die Eigelbe mit Mehl, einem Esslöffel Zucker, Vanillezucker, Milch und Salz gut verrühren. Dann vorsichtig den Eischnee unterziehen.

Den Teig in 4 Portionen ausbacken: jeweils etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eiermasse hineingießen und 1/4 der Apfelspalten darauf verteilen. Den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Ist der Kaiserschmarren unten goldbraun, wird er gewendet. Kurz auf der Unterseite stocken lassen, dann mit 2 Teigschabern zerzupfen.

So richtig winter-weihnachtlich wird dein Kaiserschmarren, wenn du zusätzlich Rosinen und Zimt unter den Teig mischst!

**ACHTUNG, HEISS!**  
Lass dir von deinen Eltern helfen!



In diesem Buchstaben-Rätsel sind zehn Begriffe versteckt. Du findest sie entweder waagrecht, senkrecht oder diagonal. Kannst du alle gesuchten Wörter finden? Streich sie rot an!

# Herbstzeit ist Erntezeit

- PORREE
- AUBERGINE
- HASELNUSS
- KARTOFFEL
- KASTANIE
- KNOBLAUCH
- KOHL
- KÜRBIS
- PARADEISER
- WEINTRAUBEN
- ZUCCHINI



K	S	D	M	Ä	M	A	K	Ü	R	B	I	S	E	Z	K
A	U	B	E	R	G	I	N	E	A	O	E	V	P	C	A
S	C	H	O	Ü	I	S	O	K	P	W	A	L	A	Z	R
T	Ö	E	Z	C	A	X	B	N	N	O	E	Z	R	R	T
A	Y	P	X	W	T	A	L	B	S	R	R	Ü	A	X	O
N	W	E	I	N	T	R	A	U	B	E	N	R	D	C	F
I	C	K	U	Q	Z	V	U	G	S	W	T	H	E	H	F
E	T	Q	O	Z	U	C	H	I	N	I	Ö	I	E	E	
U	Ä	Z	D	H	Ö	W	H	X	B	Q	O	P	S	D	L
U	H	A	S	E	L	N	U	S	S	E	I	L	E	J	R
N	Q	W	Y	A	U	Z	B	Z	R	B	K	K	R	O	I

Findest du die 10 gesuchten Begriffe in diesem Buchstaben-Rätsel?

Probiere es gleich aus!

## Erfinde deinen PEZ Spender!

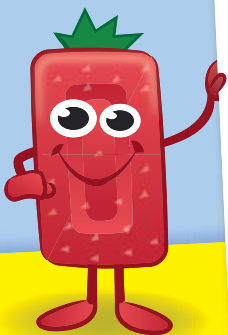
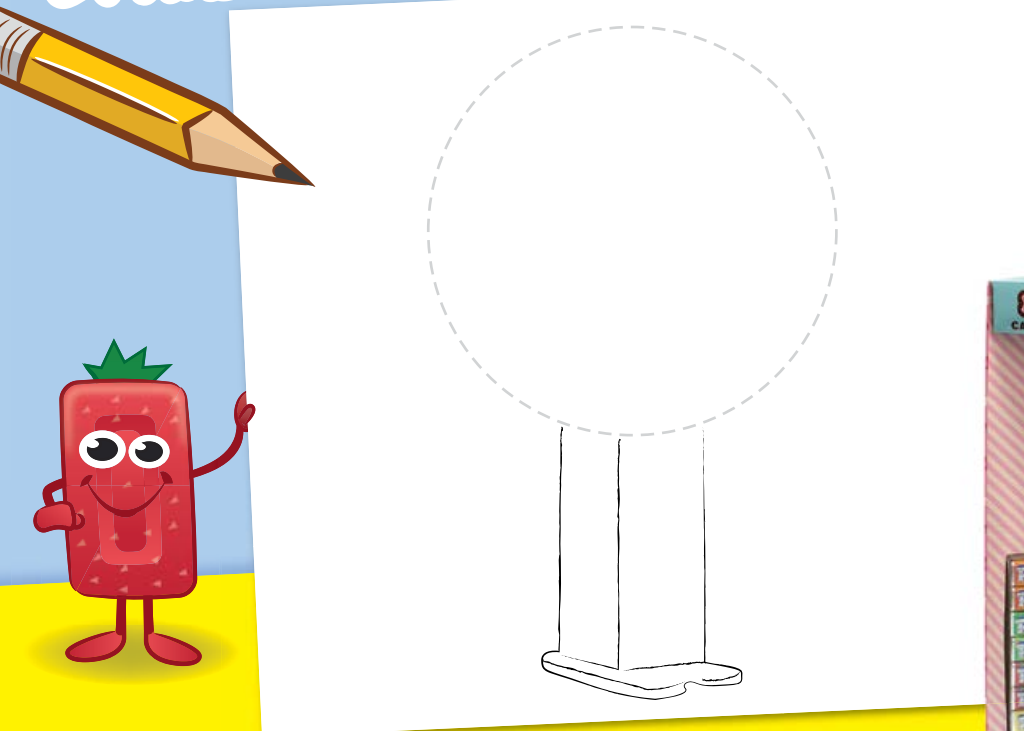


Zu gewinnen gibt es

1 von 12

PEZ XXL Spendern

(Hello Kitty bzw. Angry Birds).



ca. 30 cm

**Teilnahmebedingungen:** Schicke deine Vorschläge in einem ausreichend frankierten Umschlag an: ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien, oder sende die Zeichnung gescannt per E-Mail an: kinderpost@nahundfrisch.at - Kennwort „PEZ“! Maximale Dateigröße: 2 MB. Vergiss nicht, deinen Namen, deine Postanschrift und dein Alter anzugeben. Sag uns auch, ob du ein Bub oder ein Mädchen bist! Die XXL Spender werden unter allen Einsendungen im Jänner 2016 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2015. 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.

# COOL BLEIBEN!

**Kälte macht Lebensmittel haltbarer. Tiefgefroren kann man Essen sogar viele Monate lang aufbewahren.**

**Eis, Gemüse, Fisch, Fleisch, sogar fertig gekochte Gerichte – das alles kann man einfrieren.**

Bei sehr niedrigen Temperaturen gefriert die Flüssigkeit in den Lebensmitteln. Mikroorganismen, die unsere Lebensmittel verderblich machen, können sich dadurch nicht mehr vermehren. So bleibt das Essen haltbar. Sogar die Vitamine bleiben fast zur Gänze erhalten. Einmal aufgetaut, nehmen die Mikroorganismen allerdings ihre Arbeit wieder auf. Daher gilt: nach dem Auftauen rasch verarbeiten bzw. kochen!



## Die Kühlkette

Damit tiefgekühltes Essen immer frisch auf den Tisch kommt, muss es andauernd gekühlt sein. Für Tiefkühlprodukte darf es dabei nicht wärmer als -18 Grad werden. Damit sie auch auf dem Transportweg gut gekühlt sind, gibt es LKWs, die sogar verschiedene Temperaturen in ihrem Inneren haben. Diesen andauernden Kühltransport vom Hersteller bis ins Geschäft bezeichnet man auch als „Kühlkette“! Wenn du Tiefkühlprodukte kaufst, bringst du sie am besten in einer Kühlbox oder -tasche nach Hause. Dort gibst du diese dann gleich ins Gefrierfach!

## Hol dir deinen Truck zum Basteln!

**Wie nennt man bei gekühlten Lebensmitteln den Transportweg vom Hersteller bis ins Geschäft?**

Beantworte deinem Nah&Frisch-Kaufmann diese Frage und schnapp dir deinen coolen Bastel-Truck, den du auch als Sparbüchse verwenden kannst!



## Hilf den Minis den Weg auf den Teller zu finden!

Male die Pfade in der jeweiligen Farbe nach, und freue Dich auf Dein fröhliches Nudelgericht.



**Minis**

Für alle kleinen und großen Genießer!





# NIVEA

Märchen

MALE MIA & LEO AUS UND ENTDECKE DIE NIVEA KINDERMÄRCHEN UNTER [WWW.MAERCHEN.NIVEA.COM](http://WWW.MAERCHEN.NIVEA.COM)



KLEINE FEE

LEO

MIA

HASE

ZÄHLE DIE NIVEA DOSEN UND KREUZE DIE RICHTIGE ZAHL AN!

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6





FINDE DAS  
LÖSUNGS-  
WORT!

## Das Quiz für schlaue Köpfe!

Hast du diese Kinderpost genau angesehen?

Dann kannst du auch alle Fragen richtig beantworten!

1. Was solltest du vor dem Einkaufen machen?

- [S]  spazieren gehen
- [E]  Einkaufszettel schreiben
- [T]  duschen



2. Was wird im Herbst geerntet?

- [R]  Weintrauben
- [A]  Marillen
- [N]  Kirschen



3. Welche Zutat brauchst du für einen winterlichen Kaiserschmarren?

- [N]  Äpfel
- [O]  Senf
- [E]  Petersilie



4. Mandarinen sind:

- [R]  Kürbisse
- [T]  Zitrusfrüchte
- [S]  Steinobst



5. Wie hießen hohe Beamte früher in China?

- [E]  Mandarine
- [L]  Bananas
- [D]  Tomatos



6. Wie viel Grad muss Tiefgefrorenes mindestens beim Transport haben?

- [E]  -178° C
- [D]  -18° C
- [R]  -2° C



7. Wie lange kann man aufgetautes Essen aufbewahren?

- [X]  100 Jahre
- [C]  eine Woche
- [A]  man soll es rasch verzehren



8. Was sucht man im Herbst im Wald?

- [N]  Pilze
- [H]  Autoreifen
- [O]  Wurstsemmeln



9. Was versteht man unter dem Begriff Sudoku?

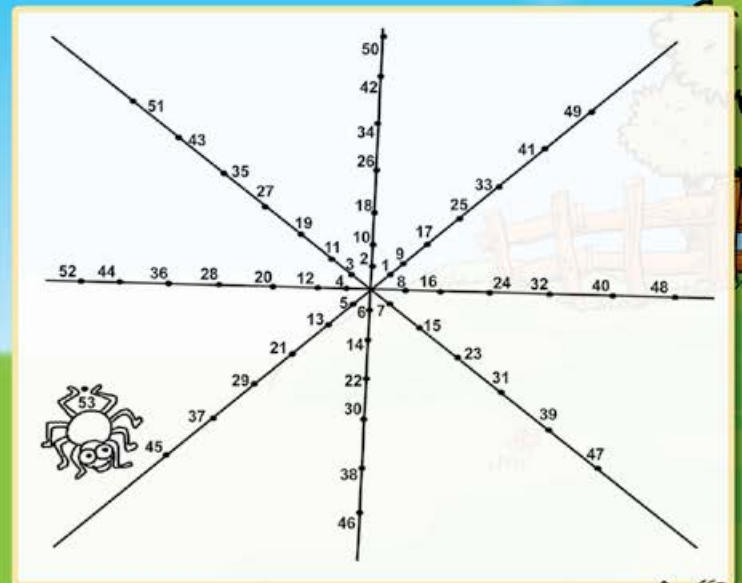
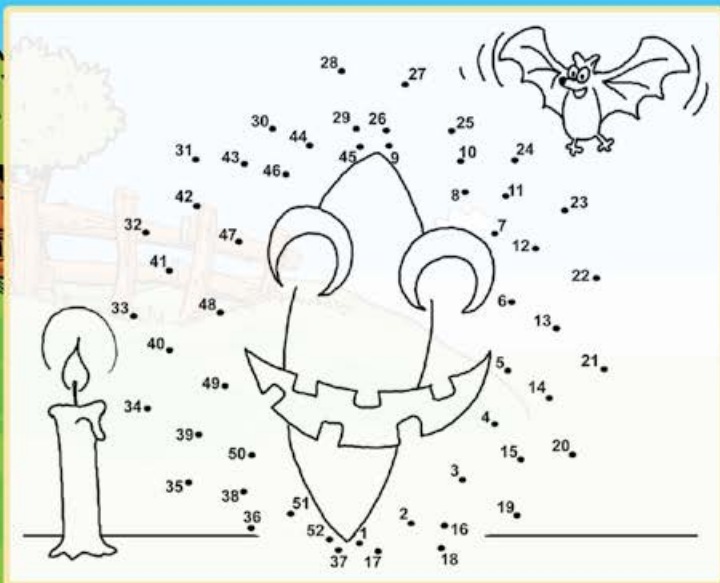
- [K]  ein Rätsel
- [L]  eine Kampfsportart
- [S]  einen Freizeitpark



Lösungswort: ERNTE-DANK

Dr. Oetker

# PAULA „Kuhler“ Bildrätsel-Spaß!



Zu Halloween spukt es wieder mächtig!

In den Bildern sind alle Farben und Linien verschwunden. Einfach Punkte der Reihe nach verbinden und Bilder ausmalen – dann kann Paula die Grusel-Bilder wieder erkennen.

Spiel und Spaß auf  
[www.paula-welt.at](http://www.paula-welt.at)

