

Nah & Frisch

KINDERPOST

GRATISHEFT

NR. 4/OKTOBER 2016

Lustiger
Rätselspaß

Rezeptidee:
Köstlich-cremige
Kürbissuppe



Mitmachen & gewinnen!
Es warten tolle
PREISE!



Malspaß
mit Knorr



Nivea
Rätselfabyrinth



Suchrätsel
mit Haas

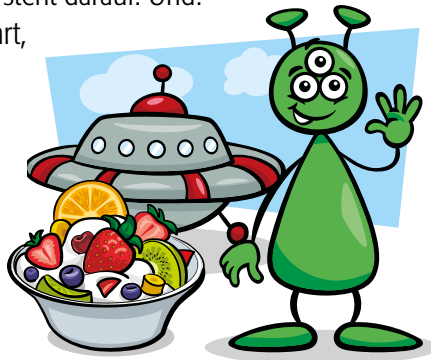




Iss dich bunt!

Nervös trippeln die kleinen Außerirdischen Inka und Niro mit den Füßen. Gleich wird sie das Raumschiff abholen! Schon bald werden sie auf dem Planeten Erde sein. Welche Aufgabe sie da wohl bekommen werden?

„Swusch!“, summt das Ufo durch den Nachthimmel. Die Alien-Geschwister lesen neugierig auf dem Bildschirm: „Bunt ist gesund, also esst euch bunt!“, steht darauf. Und: „Nur wer sich auf der Erde richtig ernährt, bekommt Farbpunkte.“ „Zing!“, geht die Klappe des Ufos auf und vor ihnen liegt eine bunte Landschaft. „Da lang!“, bestimmt Inka und zerrt ihren kleinen Bruder Niro hinter sich her. Schnell haben sie ein gemütliches Menschenhaus gefunden und machen es sich in der Vorratskammer bequem.



„PIIIZZAAA!!!“, schreit Niro! Eine Woche sind die beiden nun schon auf der Erde. „Pssst! Nicht so laut! Sonst entdecken uns die Menschen!“, zischt Inka. Aber Niro nimmt darauf keine Rücksicht. „Schmatz, mampf, rülp!“ Die unanständigsten Essgeräusche kommen aus seinem Mund. Seit sie gelandet sind, isst er nur Pizza. „Probier doch mal was anderes, sonst wirst du die Aufgabe nie schaffen!“, schlägt Inka vor und hält ihm ihre bunte Käseplatte mit Weintrauben und Nüssen unter die Nase. Doch Niro ist das egal.

„Hey! Sieh nur!“, ruft Inka plötzlich begeistert, nachdem sie die Trauben verdrückt hat, „schon wieder ein Farbpunkt!“

Stolz präsentiert sie ihrem Bruder den gelben Fleck auf ihrem Bauch. Aufgeregt sucht Niro seinen eigenen Körper nach Farben ab. „Nichts! Gar nichts!“, klagt er laut und schaufelt die Pizza noch energischer in sich hinein.

„Wir werden bald abgeholt“, mahnt Inka. „Echt, jetzt schon?“, ist Niro erschrocken. Nach wie vor ist er nur grün. Ob es daran liegt, dass er nur Pizza gegessen hat? Inka ist schon von Kopf bis Fuß bunt gepunktet. „An mir ist noch immer kein Farbtupfer zu sehen!“, schluchzt Niro verzweifelt.

Doch zum Glück weiß Inka Rat. „Äpfel, Bananen, Erdbeeren, Ananas ...“, murmelt sie und zaubert in Windeseile eine riesengroße Schüssel Obstsalat. „Aufessen!“, verlangt sie energisch von Niro. Widerwillig probiert er einen Bissen. „Mjam!“, denkt er. Doch dass ihm die Früchte schmecken, will er vor Inka nicht zugeben. „Funktioniert es?“, fragt er nervös. Das Raumschiff kommt immer näher. Da erscheint ein roter Punkt auf seinem Rücken, dann ein gelber. Und noch einer und noch einer.

„Geschafft!“, ruft Niro und schlingt die letzte Erdbeere hinunter. Bunt gepunktet geht er an Bord. „Das war knapp. Ich hoffe, du hast etwas daraus gelernt!“, meint Inka. Niro grinst: „Und ob! Pizza schmeckt zwar köstlich, aber Obst ist gesünder – die Mischung macht eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung aus!“



Fehler-Bild

Es ist Herbst und bald geht der Igel schlafen! Schnell sammelt er noch die letzten Pilze ein!

Aber hoppla! Dabei haben sich gleich 12 Fehler ins rechte Bild eingeschlichen! Findest du sie alle?



Lösung: Blätter linke obere Ecke | Blätter rechte obere Ecke der rechten unteren Ecke | auf der rechten Seite in der Mitte fehlt ein hellgrüner Grashalm.
heilgrünes Blatt linke untere Ecke fehlt | Mittellinie fehlt beim Blatt in Stiel vom Pilz ist abgeschnitten | Blatt bei der Blume fehlt
Haare fehlen auf der Schnauze | rote Wangen fehlen | Bauchnabel fehlt Schwanz am Kopf | Blatt fehlt beim Schwanz am Kopf

So ein Kürbis!

In Irland hohlte man früher Rüben aus und beleuchtete sie mit einer Kerze. Das sollte böse Geister fernhalten.

Dieser Brauch wurde von den irischen Siedlern nach Amerika gebracht. Heute verwendet man dort Kürbisse und schnitzt gruselige Gesichter hinein.



Welcher Schatten passt zu welchem Kürbis? Ordne sie richtig zu, dann erhältst du das Lösungswort!



Wusstest du, dass ...

... der Kürbis gar kein Gemüse ist? Die Pflanzen zählen zu den Riesenbeeren. Der schwerste Kürbis der Welt wurde 2014 geerntet. Er wog über 1.000 kg!

... die Kürbispflanze ursprünglich aus Amerika kommt? Auch Erdäpfel, Paradeiser und Paprika kennen die Europäer erst seit der Entdeckung Amerikas.

... der Kürbis zu 95 % aus Wasser besteht? Das Fruchtfleisch wird zum Kochen verwendet, aus den Kernen wird gesundes Kürbiskernöl gewonnen!

TROLLS-GEWINNSPIEL

Die Schöpfer von „Shrek“ präsentieren die munterste, witzigste und frechste Animationskomödie des Jahres: DreamWorks „Trolls“! Hereinspaziert in das bunte Universum von Poppy und ihren Freunden. Tauche ein in eine Welt voller urkomischer, unvergesslicher Charaktere und entdecke die Geschichte der irrsinnig optimistischen Trolls, die ständig ein Liedchen trällern, und der schrecklich pessimistischen Bergen, die nur dann glücklich sind, wenn sie einen Troll in ihrem Magen haben! Mit der Musik von Justin Timberlake und den Stimmen bekannter Stars!

Mach mit und hol dir ein tolles „Trolls“-Fan-Package!

- 1x UE ROLL-Bluetooth-Lautsprecher (wasserdicht, schlagfest)
- 1x PEZ-Trolls-Package
- 1x Denman-Trolls-Bürste
- 1x Trolls-Kinderperücke
- 1x Filmplakat



TROLLS -
AB 21. OKTOBER
NUR IM KINO.
IN 3D!

GEWINNFRAGE:

Wie heißt die Anführerin der Trolls?

— — — — —

www.trolls-derfilm.at

Früchte, die aus der Ferne kommen



ORANGE



Orangen schmecken nicht nur als frisch gepresster Saft super gut!

Wer sich die Mühe macht und Orangen schält, der kommt in den Genuss des herrlich süßen Fruchtfleisches. Orangenspalten sind ein köstlicher und gesunder Snack für zwischendurch!



Orangen bringen Sonne in die kalte Jahreszeit! Saftig und leuchtend liegen sie bei deinem Kaufmann im Obstregal. Orangen sind nicht nur süß, sondern auch sehr gesund. Jede Menge Vitamine machen dich fit!

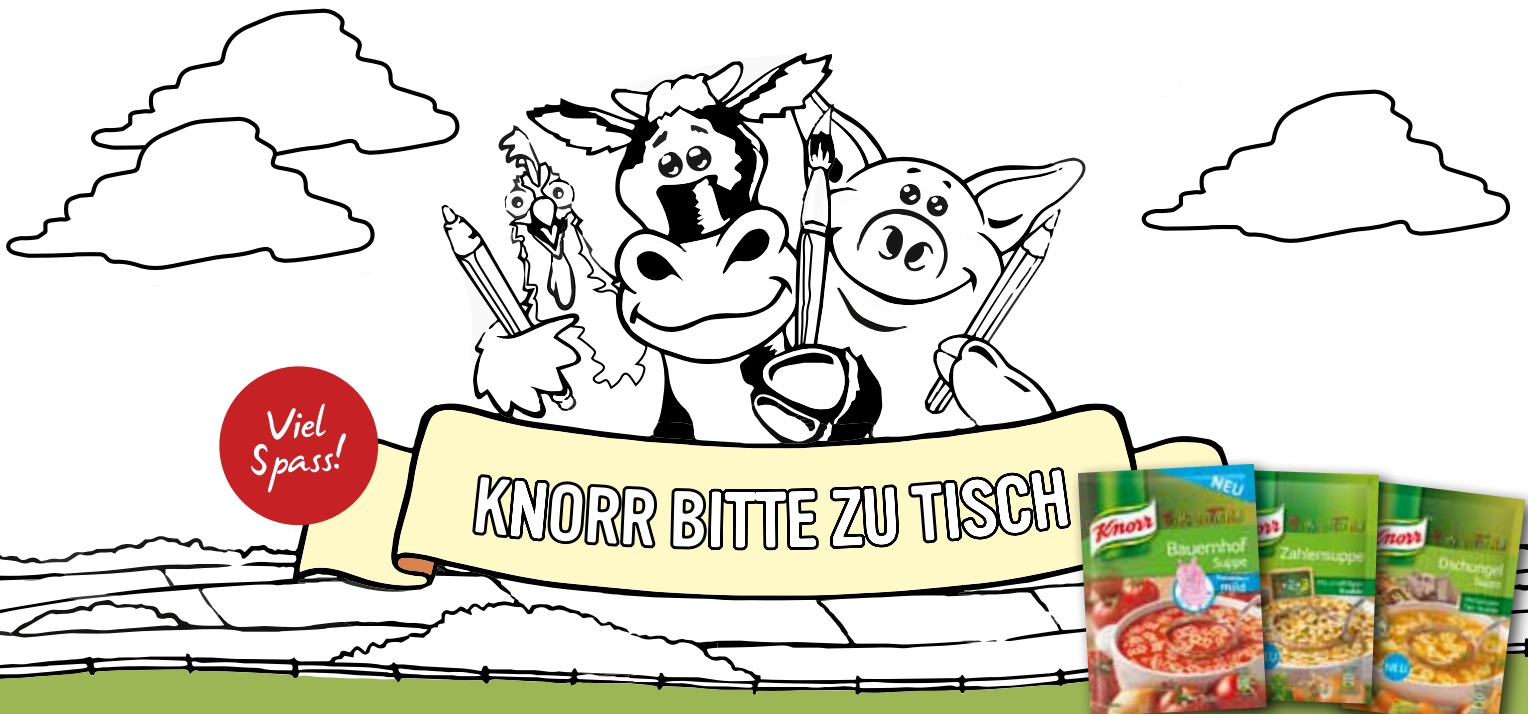
Es gibt über 400 verschiedene Sorten, da fällt die Auswahl richtig schwer! Orangen werden mehrmals im Jahr geerntet, sodass es sie das ganze Jahr über gibt. Ursprünglich stammt die Orange aus China. Da gab es sie schon vor rund 3000 Jahren. Die meisten Orangen, die bei uns verkauft werden, kommen aus dem sonnigen Spanien.

Nährwerte: 100 g Orangen liefern 42 kcal

1 g Eiweiß • 0,2 g Fett • 8,3 g Kohlenhydrate (davon 8,2 g Zucker). Orangen enthalten viel Vitamin C, das unser Immunsystem stärkt, Folsäure (das ist ein Vitamin der B-Familie) und wichtige Mineralstoffe zur Zellerneuerung.



MAL MICH AUS



Viel Spaß!



Rezeptidee: Köstliche Kürbis- cremesuppe



Bringt der Herbst Nebel, Regen und Wind? Wärme dich mit einer selbstgemachten Kürbissuppe auf!

Das brauchst du:

- 400 g Kürbisfleisch (ohne Kerne)
- 3 EL Butter
- 250 ml Gemüse-suppe
- 125 ml Schlagobers
- Salz, Pfeffer
- getrocknete Kürbis-kerne oder Kürbis-kernöl

So geht's: Das ausgelöste Kürbisfleisch in Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und die Kürbiswürfel darin anbraten.

Vorsichtig mit Gemüsesuppe aufgießen. Nun circa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kürbisstücke weich sind. Zum Schluss das Schlagobers dazugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und dann mit einem Stabmixer pürieren!

Die fertige Suppe servierst du am besten mit Kürbiskernen und/oder Kürbiskernöl.



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

Kein Doppelgänger!

Auweia! Was für ein Chaos! Finde die zusammenpassenden Paare. Welchem Gummistiefel fehlt das Gegenstück?



Lösung: Der goldene Stiefel mit den blauen Sternen hat keinen Doppelgänger!

Mhmm...
Haas Pudding!

Nanu? Bei dem Päckchen auf der rechten Seite sind zehn Fehler passiert. Kannst du mir helfen, sie zu finden?



Mit Haas gelingt's immer!



Umweltbewusst in der Küche: STROM SPAREN

Fast alles in der Küche benötigt Strom. Hier sind ein paar Tipps, wie du Strom sparen und damit der Umwelt etwas Gutes tun kannst!

Handarbeit statt Elektronik!

Brauchst du wirklich immer ein Gerät? Handmixer, eine Brotschneidemaschine und andere Küchengeräte sind sinnvoll, nehmen aber viel Platz weg. Außerdem verbrauchen sie Strom, und um sie abzuwaschen, benötigt man viel Wasser. Mit einem Schneebesen, einer Handsaftpresse oder einem guten Küchenmesser erledigst du die Arbeit vielleicht etwas langsamer, dafür umweltschonender.



Deckel drauf!

Egal ob du Wasser für die Suppe, den Tee oder das Frühstücksei zum Brodeln bringen willst – mit dem Deckel darauf sparst du Strom und gewinnst Zeit! Die Wärme kann nicht so einfach entweichen und dadurch kocht der Inhalt schneller. Außerdem sollten Topf und Herdplatte die gleiche Größe haben. Bei zu kleinen Töpfen geht viel von der Hitze der Herdplatte verloren!



Backen mit Heißluft!

Schiebst du mehrere Backbleche gleichzeitig in den Ofen? Die Funktion „Umluft“ verteilt die Wärme im Backrohr gleichmäßig. So werden die Speisen auf allen Ebenen mit derselben Hitze versorgt. Du kannst zusätzlich Strom sparen, indem du die Nachwärme nutzt. Selbst wenn du den Ofen 10 Minuten vor Backende ausschaltest, brutzelt dein Essen gemütlich weiter.

Türe zu!

Diese Stromsparregel gilt für warm und kalt! Kühlschrank als auch die Backofentür solltest du möglichst kurz und selten aufmachen. Beim Backrohr sollte das Fenster immer sauber sein. So siehst du, ob die Speisen fertig sind, ohne den Ofen aufzuklappen. Bevor du den Kühlschrank öffnest, überlege dir, was du herausnehmen möchtest.



SCHOKO-CAKEPOPS

Zutaten für ca. 50 Stück

Schokoladenmasse

250g Bitterkuvertüre, grob gehackt
150g weiche Butter
120g Kristallzucker
4 Eier
150g Fini's Feinstes Weizenmehl, glatt

ca. 50 Plastikstäbchen oder halbierte Holzspieße
Styropor oder Eierkarton zur Fixierung der Stäbchen

300g Marillenmarmelade
70ml Wasser

Schokoladenglasur
300g Bitterkuvertüre
50g Kokosfett
verschiedene Deko-Streusel

1. Für die Schokoladenmasse Butter und 250g Bitterkuvertüre im Schneekessel über einem Wasserbad schmelzen. Restliche Zutaten begeben und verrühren.
2. Masse auf Backblech verstreichen und 15 Min. im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C backen. Danach auskühlen lassen und in kleine Stücke teilen.
3. Marillenmarmelade mit Wasser aufkochen und mit Kuchenstücken verkneten. Daraus kleine Kugeln formen und eine Stunde kaltstellen.
4. 300g Bitterkuvertüre im Schneekessel über einem Wasserbad schmelzen. Plastikstäbchen etwa 2cm in die Schokolade eintauchen und in die Kugeln stecken. In einer Styroporplatte fixieren und eine Stunde kaltstellen.
5. Für die Glasur der Bitterkuvertüre Kokosfett begeben und schmelzen lassen. Die Kugeln in die Glasur tauchen und sofort mit Deko-Streusel verzieren.



Die „Zusammen-sind-wir-groß-und-stark!“-Cakepops.

BACK-VIDEO
jetzt auf
finis-feinstes.at

SUPER-GEWINNSPIEL

Gewinne jetzt 1 von 18 tollen Ravensburger Kinderspielen!

Hol dir mit etwas Glück das lustige Würfelspiel „Lotti Karotti“ – das beliebteste Wettlaufspiel für Kinder, bei dem der schnellste Hase gewinnt und dabei viele Hindernisse überwinden muss. Bei „Sau-Bande“ geht es ganz schön schmutzig zu! Das lustige Familienspiel sorgt mit Matsch-Bällen und Wasch-dich-Chips für viel Spaß beim gemeinsamen Spielen. Mit dem tiptoi-Starter-Set – dem audio-digitalen Lernsystem – tauchst du ein in die Welt des Wissens und lernst spielend leicht. tiptoi erweckt Bücher zum Leben!

**GLEICH
MITMACHEN
UND
GEWINNEN!**



Wir verlosen

**12x ein tiptoi-Starter-Set mit Stift und Buch
3x Sau-Bande sowie 3x Lotti Karotti**

GEWINNFRAGE:

Was gehört zu tiptoi?

- A) EIN STIFT B) EINE MAUS
C) EIN LOTTOSCHEIN**

Kenntwort für dieses Gewinnspiel: Spiele

Teilnahmebedingungen für die Gewinnspiele: 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 Dezember 2016 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 30. November 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.

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

Freue dich auf eine Weihnachts-Spezialausgabe der Kinderpost, die ab 1. Dezember 2016 bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann erhältlich ist!

NIVEA

NIVEA Märchen

**LÖSE DAS LABYRINTH UND ENTDECKE
DIE SPANNENDEN NIVEA KINDERMÄRCHEN
UND ONLINE-SPIELE UNTER WWW.NIVEA.AT/MAERCHEN**





Deine eigene Yippy-Flasche!

1. Einfach Lieblings-Sorte auswählen

2. Foto hochladen, Namen und Spruch eintippen

3. Ausdrucken und aufkleben



WWW.RAUCH.CC/MYYIPPY