

Nah & Frisch

KINDERPOST

GRATISHEFT

NR. 4/OKTOBER 2017

Lustiger
Rätselspaß

Köstliches 
von anderswo!
Köstliche Quiche
aus Frankreich



Mitmachen & gewinnen!

1 von 30 tollen
Platnik-Spielen!



Play Spielspaß



Rätselspaß
mit **GOAL**



Basteln
mit Kotanyi



Olli kocht auf!



„Schau gut zu und lerne!“, ruft Bert. Der Zwergenvater öffnet schwungvoll die Tür zur Küche. Sein Sohn Olli will nämlich einmal der Starkoch unter den Zwergen werden! Heute darf Olli zum ersten Mal in die große Küche mitgehen. Doch vom Zusehen hält Olli gar nichts. Sofort durchstöbert er die Küchekästen.



„Schnee!“, ruft Olli verzweifelt. „Ojemine!“, murmelt Bert, „da müssen wir wohl ganz von vorne anfangen!“ Schnell greift er in die richtige Lade und zeigt Olli, was er meint.



„Schau, Papa! Ich hab eine Balancier-Rolle gefunden“, ruft Olli triumphierend und tanzt vergnügt auf dem Nudelholz herum. „Aber nein! Damit rollt man Teig aus“, erklärt Bert. Doch Olli erkundet schon seinen nächsten Fund. „Oho! Ein Swimmingpool!“, staunt Olli und springt kopfüber in die Auflaufform, die in der Abwasch steht. „Olli! Komm da raus!“, sagt Bert ernst und durchsucht den Kühlschrank nach den richtigen Zutaten.



Für den Teig brauchen die beiden Butter, Mehl, Wasser, ein Ei und etwas Salz. „Nun ab damit in die Küchenmaschine!“, bestimmt Bert. Zum Glück funktioniert die elektrisch, sonst hätten die beiden Zwerge lange in den Zutaten rumhopsen müssen, bis diese zu einem Teig werden. „Zum Ausrollen brauchen wir das Nudelholz“, erklärt der Zwergkoch. Olli ist ganz stolz auf sich, denn das kennt er ja schon. Zur Belohnung darf Olli sich aussuchen, welche Zutaten in die Quiche hineinsollen.

„Paradeiser und Zucchini!“, ruft er begeistert.



„Heute machen wir eine Quiche“, bestimmt Bert. „Wieso kochen wir etwas, das quietscht?“, fragt Olli neugierig. Bert lacht laut auf. „Das ist ein französischer Auflauf! Das spricht man KISCH aus“, erklärt er. „Bring mir eine Schüssel und einen Schneebesen!“, fordert er Olli auf. Die Schüssel ist für Olli kein Problem. Die kennt er von zu Hause. „Schneebesen ...“, überlegt der Zwergbub, „bestimmt ist der im Tiefkühlfach, wo es kalt ist!“ Schnell klettert er den Kühlschrank hoch bis zum Eisfach. Es ist bitter kalt. „Papa! Hier ist kein Besen! Und schon gar keiner aus

Mit dem scharfen Messer darf er noch nicht umgehen. „Das zeige ich dir ein anderes Mal“, verspricht Bert. Während er das Gemüse schneidet, holt Olli die restlichen Zutaten. „Salz, Pfeffer, Crème fraîche Käse und Eier!“, murmelt er immer wieder vor sich hin, damit er nichts vergisst. Schwuppdiwupp – und fertig! Jetzt muss die Quiche nur noch in den Ofen. „Mein erstes Gericht als Starkoch!“, strahlt Olli, als er der ganzen Zwergenschar seine Quiche serviert. Und alle Zwerge finden sie köstlich!



Köstliches von anderswo!

Quiche – Auflauf auf Französisch!



Genau richtig, wenn es draußen herbstlich kühl wird!

Für den Mürbteig brauchst du:

- 200 g Butter
- 1 Ei
- 2 EL Wasser
- 400 g Mehl
- 1 EL Salz

Für die Füllung:

- 2 Eier
- 1 Becher Crème fraîche
- geriebenen Käse
- Gemüse nach Lust und Laune



So geht's: Für den Mürbteig alle Zutaten rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten und im Kühlschrank eine halbe Stunde rasten lassen. Den Teig danach dünn ausrollen. Eine Quiche-Form mit dem Mürbteig vollständig auslegen. Mit der Gabel kleine Löcher einstechen, damit sich der Teig beim Backen nicht aufwölbt!

Für die Füllung: Zunächst das Backrohr auf 170° C „Umluft“ oder „Unter-/Oberhitze“ vorheizen. Für die Füllung das klein geschnittene Gemüse, zum Beispiel Paradeiser und Zucchini, in die mit dem Teig ausgelegte Form geben. Nun die Eier mit der Crème fraîche mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Masse dann über das Gemüse gießen. Obendrauf kommt eine Schicht geriebener Käse. Nun die Quiche für ca. 30 Minuten backen!

Tipp: Eine Quiche kannst du nach Lust und Laune mit Gemüse oder auch Faschiertem füllen. Die Original Quiche Lorraine ist mit Zwiebeln, Selchfleisch (oder Speck), viel Obers und mit etwas Muskat gefüllt!

Lustige Knetköpfe

zum Selberbasteln!

Diese niedlichen Gesichter sind nicht nur ein Hingucker! Die Knetköpfe helfen dir auch in stressigen Situationen, Spannungen abzubauen – einfach draufloskneten!

Mit diesen lustigen Knetköpfen kannst du dir beim Basteln die Zeit vertreiben, wenn das Wetter im Herbst einmal nicht so mitspielt!

Am besten bastelt ihr den Knetkopf zu zweit!

Blase den Luftballon einmal auf, damit er gut gedehnt ist. Die Luft kannst du danach wieder auslassen. Halte die Öffnung mit beiden Daumen auf. Mit einem Löffel kann dein Helfer nun zwei gehäufte Esslöffel Mehl oder Sand pro Luftballon einfüllen. Ist der Ballon etwas angefüllt, knote den Ballon zu. Male mit einem wasserfesten Stift ein lustiges Gesicht auf deinen Knetkopf. Mit ein wenig Wolle kannst du dann tolle Haare basteln.

Das brauchst du:

- Luftballons in verschiedenen Farben
- Mehl oder feinen Sand
- Einen Löffel
- Einen wasserfesten Stift
- Wolle zum Verzieren



PEZ PLAY

JUNGLE ISLAND

CANDY ISLAND

LET'S PLAY!
PEZ WORLD

6 CODES SAMMELN UND SPIELE FREISCHALTEN!

FASHION ISLAND

ADVENTURE ISLAND

CRAZY ISLAND

BUILDER'S ISLAND

SO FUNKTIONIERT S:



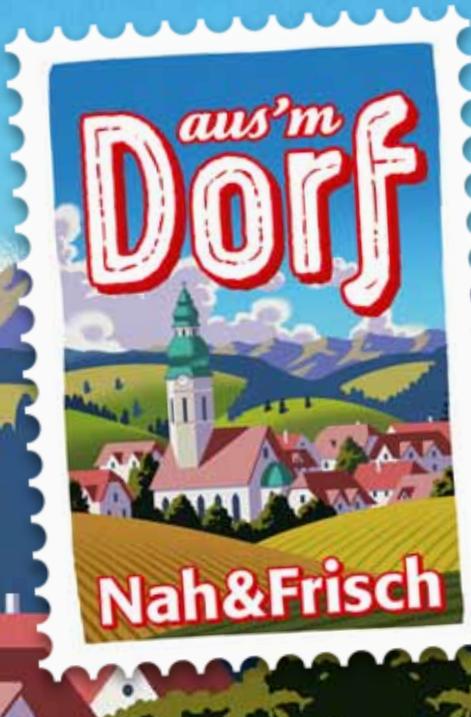
1 GRATIS PEZ PLAY APP HERUNTERLADEN



2 CODE AUS DER PACKUNG SCANNEN, SPIELE FREISCHALTEN UND SPASS STARTEN!

HINWEIS FÜR ELTERN:
ES SIND KINDGERECHTE SPIELE,
DIE KREATIVITÄT, FANTASIE UND
GESCHICKLICHKEIT FÖRDERN.

Lokal ist die beste Wahl!



Bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann bekommst du viele Produkte „aus'm Dorf“. Das heißt, dass diese Sachen in deiner unmittelbaren Nähe erzeugt werden. Dadurch haben viele Menschen auch in der Umgebung deines Wohnorts einen Arbeitsplatz!

Vielleicht kennst du sogar einen der Bauern, der etwas an deinen Nah&Frisch-Kaufmann liefert. So weißt du genau, wo die Lebensmittel angebaut und verarbeitet werden. Gesunde Ernährung ist wichtig! Wenn das Produkt „aus'm Dorf“ kommt, weißt du auch, was drin ist. Außerdem haben diese Lebensmittel nur kurze Lieferwege. Das schont die Umwelt, weil die LKWs keine weiten Strecken zurücklegen müssen und damit weniger Abgase (CO₂) in die Luft geblasen werden.



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!

Daheim schmeckt's!

Spezialitäten aus Österreichs Bundesländern!



Jedes Bundesland in Österreich ist berühmt für seine Spezialitäten. Ob Obst- oder Gemüsesorten, spezielle Produkte oder kulinarische Gerichte – kannst du die regionalen Schmankerln richtig zuordnen? In der richtigen Reihenfolge ergeben die Lösungsbuchstaben das Lösungswort.



SACHERTORTE

BERGKÄSE

- 1 VORARLBERG
- 2 TIROL
- 3 SALZBURG
- 4 KÄRNTEN
- 5 OBERÖSTERREICH
- 6 NIEDERÖSTERREICH
- 7 STEIERMARK
- 8 WIEN
- 9 BURGENLAND



WEINTRAUBEN



ÄPFEL



SPECK



REINDLING



BIRNEN



WACHAUER MARILLEN



... NOCKERLN

PIATNIK-MEGAGEWINNSPIEL!



Mitmachen & gewinnen!

Wir verlosen insgesamt 30 der hier abgebildeten PIATNIK-Spiele!

Spielespaß für Groß & Klein!

Bioblo®

Schluss mit Plastik – Zeit für Bioblo!

Bioblo® – das Baumaterial für kleine Architekten mit großer Fantasie. Und natürlich auch für Große mit unbändiger Freude am Bauen. Bioblos werden aus einem neuartigen Werkstoff namens Bio-Fasal hergestellt. Dieser verfügt über einen Holzanteil von rund 60 %, der Rest ist hochwertiger Recyclingkunststoff. Mehr Infos auf www.bioblo.com.



Spooky Wooky

Auf dem Dachboden geht's rund. Dort toben die Geisterkinder! Mama Geist und alle Mitspieler müssen ganz schön schnell reagieren, um die Kleinen einzufangen!

Für 2–6 Spieler ab 5 Jahren

Carotina 10 Spiele

Vorschul-Lernspiele

10 Vorschul-Lernspiele mit jubelndem und leuchtendem elektronischen Lernstift in Form einer lustigen Karotte.

Für 1 Spieler von 3 bis 6 Jahren



Omama im Apfelbaum

Wer denkt sich die tollsten Abenteuer aus? Der Apfelbaum aus der berühmten Kindergeschichte von Mira Lobe wird zum Abenteuerspielplatz und zur spannenden Erzählwerkstatt.

Für 2–5 Spieler ab 8 Jahren



Spielesammlung

200 bekannte und beliebte Spiele in einer Sammlung. Da kommt garantiert keine Langeweile auf!

Ab 2 Spielern ab 6 Jahren

Splatto

Bei diesem Laufspiel geht's um alles! Figur aus Knete selber formen, Karte ziehen und Fersengeld geben, denn sicher vor Deformation durch den Gegner ist man nur im Ziel!

Für 2–4 Spieler ab 6 Jahren



GEWINNFRAGE:

Wie heißt der Werkstoff, aus dem Bioblo® hergestellt wird?

Richtig Antwort: **BIO** - _ _ _ _ _

1 VON 30 SPIELEN GEWINNEN!

Einfach die richtige Antwort der Gewinnfrage per Mail an kinderpost@nahundfrisch.at schicken!

Teilnahmebedingungen für das Gewinnspiel: Schicke eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Antwort und dem Kennwort „Piatnik“ 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 2017 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 30. November 2017. Eine Barablöse 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.

Damit du in der Schule genug Energie hast, solltest du gesund und abwechslungsreich essen. Probiere doch mal diese Pausen-Snacks aus!

PAUSEN-JAUSE!

Bunt durchgemischt

Gemüse ist gesund und hält fit. Die bunte Mischung aus Karotten, Paprika, Gurken, Oliven, Paradeisern eignet sich aber auch für essbare Kunstwerke. Und welches Krafttier lässt du dir heute schmecken?



Mix it!

Smoothies sind ein echter Energiekick. Sie enthalten viele Vitamine und der Fruchtzucker macht dich munter! Einfach dein Lieblingsobst mit etwas Wasser oder Saft mixen und in einer dichten Trinkflasche in die Schultasche packen.



Snack dich fit!

Beeren, Trockenfrüchte und Nüsse eignen sich ebenfalls perfekt als Snack. Sie sind gesund, geben Kraft und sind als Fingerfood einfach zu essen. So einen Beeren-Nuss-Mix nennt man übrigens nicht umsonst „Studentenfutter“!



Ach du dickes Ei!

Auch ein hartgekochtes Ei ist ein super Pausensnack. Der Vorteil ist klar: Die Natur hat es schon verpackt. In der Schule brauchst du es nur noch zu schälen und schon hast du wieder neue Energie. Mit Karottenscheiben als Rüssel, Mandelsplitter als Ohren und Pfefferkörnern als Augen lassen sich zu Hause aus gekochten Eiern süße Ei-Schweinchen zaubern.



GOAL®



Der fruchtige Drink für schlaue Kids!

Der ideale Durstlöscher in verschiedenen leckeren Geschmacksrichtungen sorgt für spritzige Abwechslung!



Welches Getränk steckt voller gesunder Äpfel?



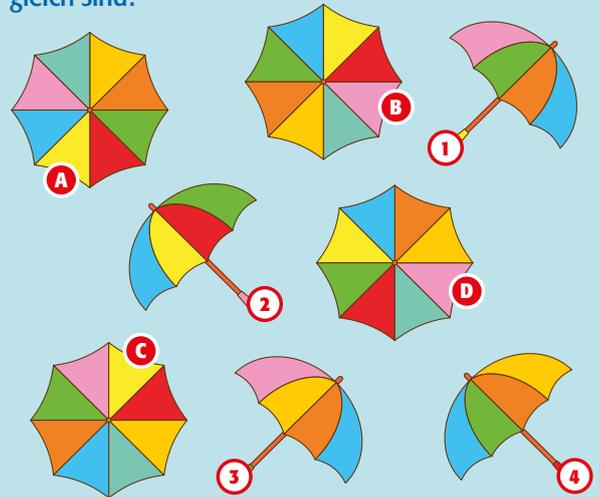
Rätsel-Labyrinth

Peter hat fleißig Schwammerl im Wald gesammelt. Kannst du ihm helfen, den Weg aus dem Labyrinth heraus zu finden?



Finde die Paare!

Jeden Schirm gibt es zweimal: Einmal von oben gesehen und einmal von der Seite. Kannst du anhand der Farbanordnung herausfinden, welche Schirme gleich sind?



Lösung: 1C | 2A | 3D | 4B

Freu dich schon auf die nächste Ausgabe der Kinderpost. Diese erscheint am 1. Dezember 2017 bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann!

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



Duftende Orangen

Das braucht ihr für eine duftende Orange:

ZUTATEN: 1 Orange
Kotányi Nelken ganz

SO GEHT'S: Nimm die Orange und steck die Nelken mit dem langen Ende in die Orange - kunterbunt wo es dir gefällt oder als Muster. Auch Formen wie zum Beispiel ein Herz oder einen Stern schauen sehr hübsch aus. Wenn du fertig bist wirst du schon merken – es duftet wunderbar!

Was tüt' i ohne Kotányi?

www.kotanyi.at

NEU

Soooo schokoladig!



Wir sind alle auf **Casali**
casali.at