

Nah&Frisch

KINDERPOST

GRATISHEFT

NR. 4/OKTOBER 2018



Jubiläumsgewinnspiel:

1 von 35 tollen

Spielen gewinnen!

35
JAHRE

Nah&Frisch



Gewinnspiel

Rezept-Idee
von Kotanyi



GOAL® Pure
Erfrischung



Der Jausentrick



Erschrocken öffnet Eric, das kleine Eichhörnchen, die Augen, als es neben ihm laut rumpelt. Matt sieht er sich im Klassenzimmer um. War er etwa eingeschlafen? Neben ihm grinst ihn sein Freund Paul an und fragt: „Bist du denn schon vor der Schule müde?“

Doch Eric brummt nur: „Musst du so einen Lärm machen? Wie kann man bloß in aller Früh schon so munter sein?“ „Neuer Tag, neues Glück und mein Jausentrick!“, entgegnet Paul zwinkernd. Eric rollt bei so viel guter Laune nur verständnislos mit den Augen.

Schon betritt die Lehrerin das Klassenzimmer. „Uff, Rechnen! Auch das noch“, seufzt Eric, als der Unterricht beginnt. Während der Stunde versucht er zu verstehen, was die Lehrerin an die Tafel schreibt. Immer wenn er „Jetzt hab ich’s!“ denkt, unterbricht heftiges Gähnen seine Überlegungen.

Er schielt zu Paul hinüber. Doch der sitzt mit glänzenden Augen neben ihm und schreibt ab und zu in sein Heft. Eric seufzt.

Jetzt meldet sich auch noch der Hunger! Sein Magen knurrt so laut, dass sich die anderen Eichhörnchen in der Klasse neugierig umdrehen. „Kein Frühstück“, murmelt Eric peinlich berührt. Endlich ist die Pause da!

„Ui, Paul!“, ruft Eric, als er Pauls Jause sieht. „Dein Toast ist ganz verbrannt!“ Doch Paul sieht ihn nur verständnislos an und sagt: „Das ist Vollkornbrot und schmeckt super! Außerdem ist es gesund und macht fit!“

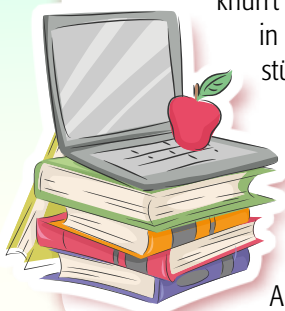
Das ist mein Jausentrick!“ Genüsslich beißt er in sein Pausenbrot. Neugierig blickt Eric zu Paul. Neben dem Brot liegen noch Weintrauben und Nüsse.

„Na, ich weiß nicht. Obst und Nüsse? Da mag ich mein Essen aber mehr!“ Stolz zeigt er auf seine Wurstsemmel und ein Stück Schokolade. „Willst du etwas davon?“ Doch Paul schüttelt den Kopf. „Mir ist meine Jause lieber. Nüsse sind gut fürs Gehirn und Weintrauben sind süß UND gesund!“, sagt er und bietet Eric eine Weintraube an.

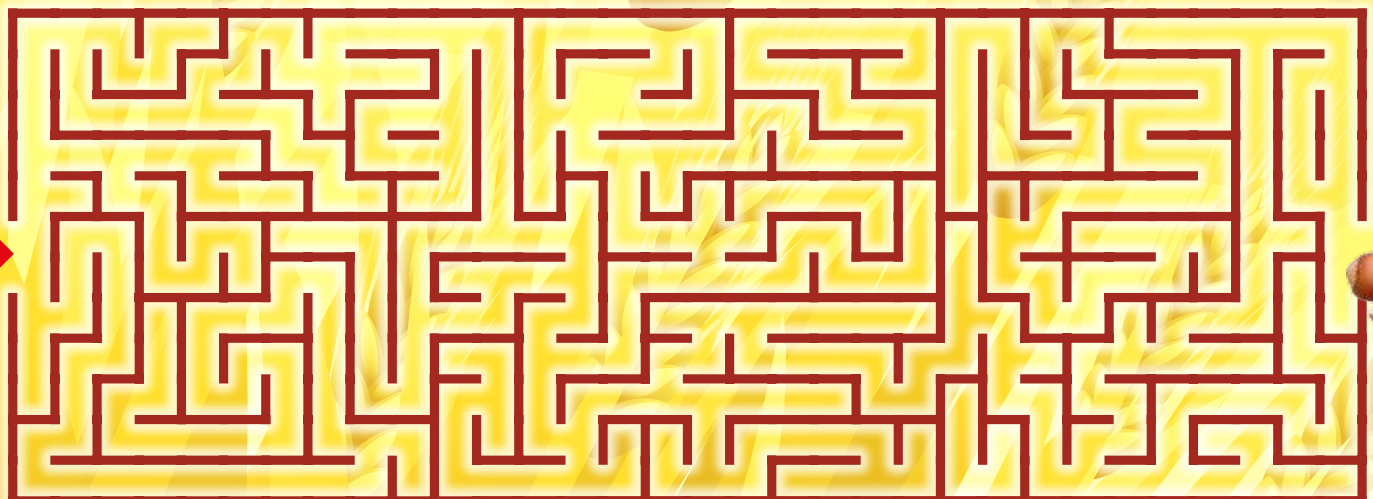
„Schmeckt wirklich gut!“, nuschelt Eric mit vollem Mund. „Ob es wohl am Essen liegt, dass ich so müde bin? Vielleicht klappt Pauls Trick ja wirklich“, überlegt er. Am nächsten Tag sieht Eric schon munterer aus, als Paul das Klassenzimmer betritt. „Heute habe ich gefrühstückt!“ erklärt er. „Und ich fühle mich viel besser!“ Auch in der Pause ist jetzt etwas anders. „Schau mal, ein Apfel und Vollkornbrot!“, sagt Eric stolz.

Auch Paul öffnet seine Jausenbox. Neben einem Paradeiser und dem Brot liegt ein Schokokeks. Ein Keks! „Echt jetzt?“, entfährt es Eric. „Ich dachte, du isst so etwas nicht!“ Paul grinst. „Hat meine Mama selbst gebacken! Und natürlich mag ich Süßes, aber eben nur ab und zu.“

Ab jetzt tauschen die beiden oft: Paradeiser gegen Gurken oder Nüsse gegen Rosinen. Mit dem Jausentrick hat Eric es geschafft! Gestern hat er während des gesamten Unterrichts kein einziges Mal gähnt!



Labyrinth Findest du den Weg zu den Nüssen? Zeichne ihn für das Eichhörnchen ein!



JUBILÄUMSGEWINNSPIEL!

Jetzt mitmachen & gewinnen!

Zum Jubiläum „35 Jahre Nah&Frisch“ verlosen wir unter allen Einsendungen 35 tolle Piatnik-Spiele!

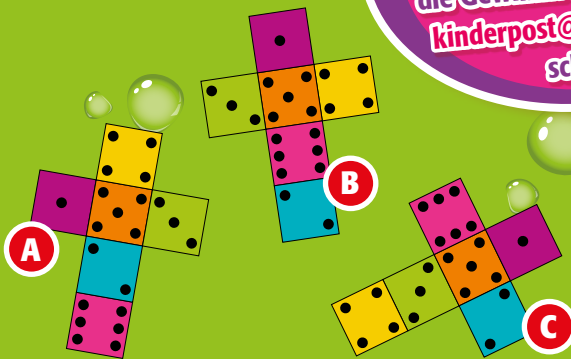
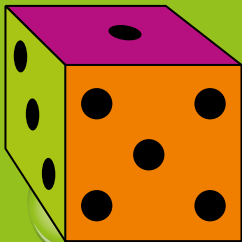


GEWINNFRAGE:

Nur aus einer der Vorlagen kann man den abgebildeten Würfel basteln. Aus welcher?

1 VON 35 SPIELEN GEWINNEN!

Einfach die richtige Antwort auf die Gewinnfrage per E-Mail an kinderpost@nahundfrisch.at schicken!



Teilnahmebedingungen für die Gewinnspiele in diesem Heft: Schicke eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Antwort und dem Kennwort „Piatnik“ bzw. „Kiddy Contest“ 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 2018 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 30. November 2018. Eine Barabgabe 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.



Monte

Mal uns aus!



MONTE IST ZAUBERHAFT ABGEFAHREN MIT BARBIE™ UND HOT WHEELS™!



© Mattel



Genuss-Molkerei
seit 1926

Lokal ist die beste Wahl!



Frische Weintrauben aus deiner Region findest du jetzt in der Obst- und Gemüseabteilung bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann! Weintrauben sind Kletterpflanzen und gehören zu den Beeren.

Winzer, das sind die Weinbauern, sagen zu den einzelnen Früchten „Beeren“.

Wenn sie noch am Stiel hängen, nennen sie sie „Trauben“. Weintrauben sind gesund, denn sie enthalten viel Kalium, Calcium und Vitamine. Je nach Sorte haben sie unterschiedliche Farben.



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!

WEINTRAUBEN

Die süßen Trauben werden bei uns im Herbst geerntet. Die Ernte nennt man „Lese“. Deshalb sagt man dazu auch „Weinlese“. Das Wort „Lese“ kommt von „Auslese“. Und „auslesen“ heißt, dass man etwas ganz genau aussortieren muss. Die Trauben werden also gelesen, damit nur gesunde Früchte geerntet werden.

Die meisten Trauben werden bei uns mit der Hand gelesen. Manche Bauern setzen auch schon Maschinen ein. Diese bewegen sich über die Reihen der Weinreben. Dabei klopfen und rütteln sie die Weinstöcke. So fallen die Trauben ab und werden dann aufgefangen.

Weintrauben gibt es in verschiedenen Farben. Sie können gelblich, grünlich, bläulich oder sogar fast schwarz sein. Sie eignen sich gut für Marmelade. Sogar ihre Kerne kann man verwenden. Sie werden zu Öl gepresst. Dazu braucht man aber ganz schön viele Kerne!

Traubenmost

ist der Saft der Weintraube. Dafür werden die Weintrauben gepresst und Kerne und Schalen entfernt. Most ist süß und schmeckt köstlich.

Man kann ihn auch mit Wasser verdünnt genießen.



Wusstest du, dass ...

... Rosinen getrocknete Weintrauben sind? So können wir die süßen Früchte auch im Winter naschen!

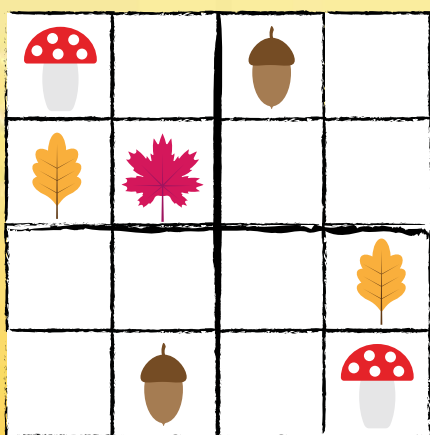
Einzelgänger gesucht!

Jeder Handschuh hat ein passendes Gegenstück. Finde die zusammengehörenden Paare. Ein einzelner Handschuh bleibt übrig. Welcher?



Lösung: 11

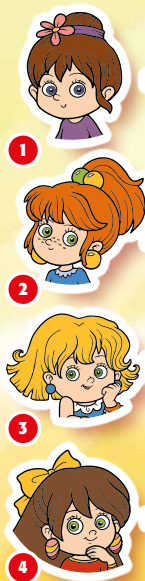
Bilder-Rätsel



Jedes Symbol darf in jeder Spalte und in jeder Zeile nur einmal vorkommen. Kannst du die leeren Felder richtig ergänzen? Zeichne die Symbole ein!



Lösung:



Welcher Schirm gehört wem?

Erkunde das Labyrinth und finde heraus, welches Mädchen welchen Schirm besitzt.

Lösung: 1D | 2B | 3C | 4A



ILLUMINATION #TheGrinch
The movie *Dr. Seuss' The Grinch* © 2018 Universal Studios. Based on *How the Grinch Stole Christmas* book and characters TM & © 1957 Dr. Seuss Enterprises, L.P. All Rights Reserved.



GEWINNE EINEN FAMILIENURLAUB

für 1 Woche in Österreich oder 1 von 10 Grinch-Fanpackages!

Teilnahme, weitere Infos & Teilnahmebedingungen:
www.pez.at/gewinne



ILLUMINATION PRESENTS
Dr. Seuss'

The GRINCH

ab 29.11. im Kino

Jetzt ist wieder
MARONI-ZEIT

Maroni selber braten ist ganz einfach!

Zuerst gibst du die Maroni in einen Topf mit lauwarmem Wasser. Falls welche an die Oberfläche schwimmen, entferne sie. Dann lass die guten Maroni eine halbe Stunde im Wasser stehen. Anschließend werden die Maroni auf der runden Seite eingeschnitten. Hierfür gibt es auch spezielle Maronizangen. Damit geht es einfacher!

Lass dir beim Einschneiden und Braten auf jeden Fall von einem Erwachsenen helfen!



Heize das Backrohr auf 220° auf und gib eine kleine Schüssel mit Wasser hinein. So werden deine Maroni schön saftig!

Jetzt kommen die Maroni auf dem Backblech in den Ofen. Dort bleiben sie für 30 Minuten. Und schon kannst du die selbstgebratenen Maroni genießen!



Roskastanie ...

... oder Esskastanie?

Genießbar sind nur die Früchte der Esskastanie!

Diese gehört zu den Buchengewächsen und wird auch „Edelkastanie“ genannt. Praktisch ist, dass die Maroni zur Erntezeit ganz von alleine vom Baum fallen. Esskastanien sind nicht ganz rund und haben eine kleine Spitze.

Roskastanien stehen auf dem Speiseplan von vielen Tieren wie Rehen und Wildschweinen.

In Österreich wachsen viele Roskastanien. Die sind nicht mit den Esskastanien verwandt. Sie gehören zu einer anderen Pflanzenfamilie. Ihre Früchte sind rund und haben keine Spitze. Roskastanien sind nicht essbar! Man bekommt davon Bauchschmerzen und Übelkeit.



Aus Kastanien und mit etwas Fantasie kannst du lustige Figuren basteln! Ausreichend Bastelmaterial findest du im Wald!



**Kochen -
Kinderleicht!**



LIPTAUER AUFSTRICH

ZUTATEN: 250 g Topfen, 2 EL weiche Butter, 150 g Crème fraîche, 1 Packung Kotányi Liptauer Gewürzzubereitung

SO GEHT'S: Die weiche Butter mit dem Mixer sehr schaumig rühren. Dann nach und nach den Topfen und die Liptauer Gewürzmischung dazu geben und gut mischen.

TIPP: Probiere Soletti Salzstangerl zum Liptauer Dip!

www.kotanyi.at

Was tut' i ohne Kotányi?

GEWINNSPIEL!

Mitmachen & gewinnen!

Wir verlosen 3 Kiddy-Contest-CDs.



Kiddy 4 contest



**1 VON 3
CDs GEWINNEN!**

Schicke die richtige Antwort
des Rätsels per E-Mail an
kinderpost@nahundfrisch.at

Schatten-Rätsel

Welcher Schatten passt genau zur Figur?



Gewinnspiel-Teilnahmebedingungen siehe Seite 3!

**Freu dich schon auf die nächste Ausgabe der Kinderpost. Diese erscheint am
1. Dezember 2018 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

SPITZ

seit 1857



Der fruchtige Drink für schlaue Kids!

Die fruchtige Erfrischung:
Der ideale Durstlöcher für
zu Hause und unterwegs.
Verschiedene Geschmacks-
richtungen sorgen für
Abwechslung.

www.goal.at

Feines aus  Österreich

Bio-Wiesenmilch

Das Beste für kleine und große Genießer!



Die Bio-Wiesenmilch ist das Beste für mich, weil sie **die beste Bio-Rohmilch der Welt ist!** Die Kühe, die diese Milch geben, dürfen besonders lange auf den saftigsten Wiesen grasen und sich in der gesunden Natur wohlfühlen. Deshalb geht es ihnen besonders gut und deshalb schmecken die Bio-Wiesenmilch-Produkte so unglaublich köstlich!

Die Kärntnermilch macht aus der weltbesten Bio-Rohmilch frische Milch, leckeren Kakao Genuss, fruchtige Joghurts, feinen Käse und vieles mehr.

Probieren jetzt die neuen, köstlichen Bio-Wiesenmilch Fruchtjoghurts!

Damit aus der weltbesten Bio-Rohmilch köstliche Milchprodukte werden, achtet die Kärntnermilch ganz besonders auf **schonende Verarbeitung und besondere Sorgfalt**. Das schmeckt man! Überzeuge dich selbst und probiere jetzt die fruchtigen Bio-Wiesenmilch Joghurts im 150 g-Becher! Bei **sieben fruchtig-frischen Sorten** findest auch du garantiert dein Lieblingsjoghurt!

www.kaerntnermilch.at
www.biowiesenmilch.at



Bio-Wiesenmilch
Mal Spaß

