

Nah & Frisch

KINDERPOST

GRATISHEFT

NR. 5/DEZEMBER 2018



Deko-Tipp:
Essbarer Christbaum-
schmuck

**JETZT GRATIS
WEIHNACHTSMÜTZE
HOLEN!**



Mitmachen & gewinnen!

Es warten tolle
PREISE!



Rätselspaß
mit Monte

Basteltipp
von Milka

Malspaß
mit Haas



Backen mit
Fini's Feinstes





Christkind oder Weihnachtsmann?



„Du lieber Himmel!“ Seufzend blickt der Weihnachtsmann auf die vielen Pakete. „Wie soll ich das alles nur rechtzeitig schaffen?“

In diesem Jahr waren die Kinder besonders brav und werden viele Geschenke bekommen. Verzweifelt blickt der Weihnachtsmann auf. Pakete, Pakete, so weit das Auge reicht. „Immer dieser Stress! Alle Welt feiert gleichzeitig Weihnachten.“

„Niemand denkt an mich und an die großen Entfernungen“, murmelt er in seinen Bart und kratzt sich unter der Mütze. Auf der anderen Seite des Himmels gibt es ein ähnliches Problem. Hier sitzt das Christkind mit glühenden Bäckchen.

„Ich habe schon richtige Flügelschmerzen!“, stöhnt es. Osten, Süden, Norden, Westen – so viele Kinder bekommen Pakete und alle müssen natürlich rechtzeitig ausgeliefert werden.



„Wenn ich links beginne, muss ich so lange ausliefern, bis ich wieder beim Anfang bin“, denkt er logisch. In der Himmelsmitte treffen die beiden also plötzlich zufällig zusammen und blicken einander überrascht an.

Denn wisst ihr was? Die beiden wussten gar nichts voneinander! „Ich bin der Weihnachtsmann und bringe die Geschenke zu den Kindern!“, erklärt der Weihnachtsmann hastig dem verblüfften Christkind.

„Wieso du? Das mache ich doch auch!“, ruft dieses aus. „Aber ich schaffe es nicht alleine. Dieses Jahr sind es einfach zu viele Geschenke!“

Wissend nickt der Weihnachtsmann. Er kennt das. „Weißt du was? Wir teilen uns die Aufgabe. Du verteilst auf der einen Seite und ich auf der anderen!“, schlägt er vor. Das Christkind nickt eifrig.

Und so werden auch in diesem Jahr alle Kinder rechtzeitig ihre Geschenke bekommen. Manche vom Christkind und manche vom Weihnachtsmann. Aber bei allen Kindern ist die Freude über die Weihnachtspäckchen gleich groß!



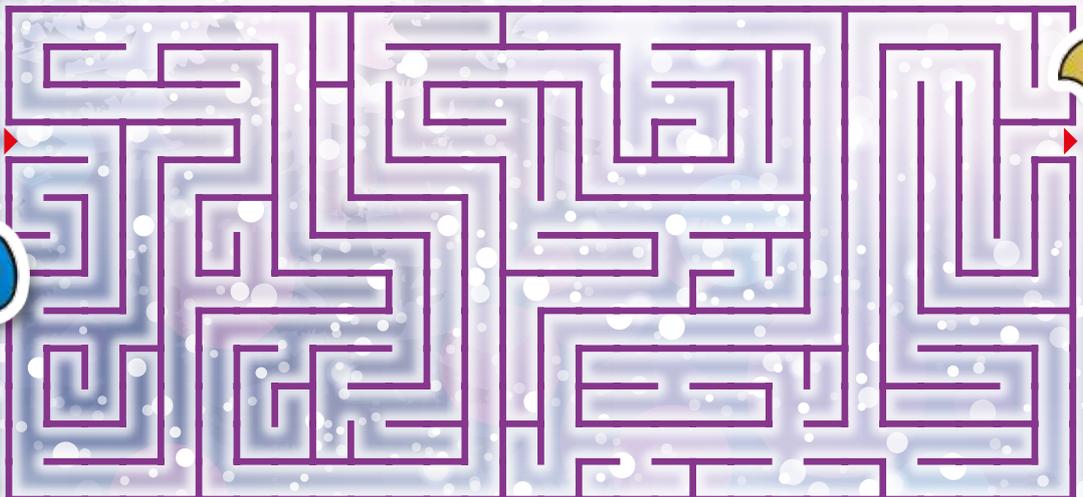
Auch hier gibt es eine lange, lange Reihe von Päckchen. „Ich brauche einen Plan!“, beschließt das Christkind. „Ich fange auf der rechten Seite an und dann arbeite ich mich Haus für Haus vor.“

Der Weihnachtsmann fährt in- dessen mit seinem Schlitten ebenfalls vollbepackt los.



Labyrinthrätsel

Hoppala! Der Schneemann hat seinen Besen auf der anderen Seite verloren. Kannst du ihm den Weg durch das Labyrinth zeigen?



Lokal ist die beste Wahl!



Bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann gibt es auch Brot und Gebäck aus deiner Region. Viele Bäcker erzeugen spezielle Brotsorten. Mit vielen gesunden Körnern oder als resches Weckerl schmeckt Brot besonders gut!

Brot und Gebäck gehören bei uns zu den Grundnahrungsmitteln. Das bedeutet, dass sie einen großen Teil unserer Ernährung ausmachen. Brot macht nicht nur satt. Je nach Brotsorte enthält es auch viele unterschiedliche Nährstoffe, die unser Körper braucht.



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!

UNSER BROT

Die alten Ägypter haben schon vor mehr als 2000 Jahren Brot gebacken. Deshalb hat man sie auch „Brotesser“ genannt. Über Griechenland und das Römische Reich kam das Handwerk später nach Europa.

In Österreich gibt es viele unterschiedliche Brotsorten. Da ist die Auswahl oft gar nicht so einfach!

Dunkles Brot enthält mehr Nährstoffe als helles Brot! Vollkornbrot hält besonders lang satt und ist nahrhafter als Weißbrot!



Wusstest du, dass ...

... das Gute im Getreidekorn in der Schale steckt? In ihr sind die meisten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten! Wenn viele Anteile von der Schale oder Körnern im Brot enthalten sind, macht es besser satt und enthält mehr gesunde Fitmacher!



Weizenbrot

Das nennt man auch Weißbrot. Weizen wird zum Beispiel für Semmeln, Baguettes und Toastbrot verwendet.

Roggenbrot

Damit man aus Roggenmehl Brot machen kann, benötigt der Bäcker Sauerteig. Dieser gärt und lässt das Brot schön aufgehen! Der Teig wird für die meisten Landbrote und Bauernbrote verwendet.

Mischbrot

Wie der Name schon sagt, enthält Mischbrot sowohl Roggenmehl als auch Weizenmehl. Je nachdem, wovon mehr verwendet wird, heißt es dann entweder Roggenmischbrot oder Weizenmischbrot.

Spezielle Sorten

Es gibt noch weitere Brotsorten: Knäckebrot, Pumpernickel, Dinkelbrot, Vollkornbrot und viele mehr. Und welches schmeckt dir am besten?



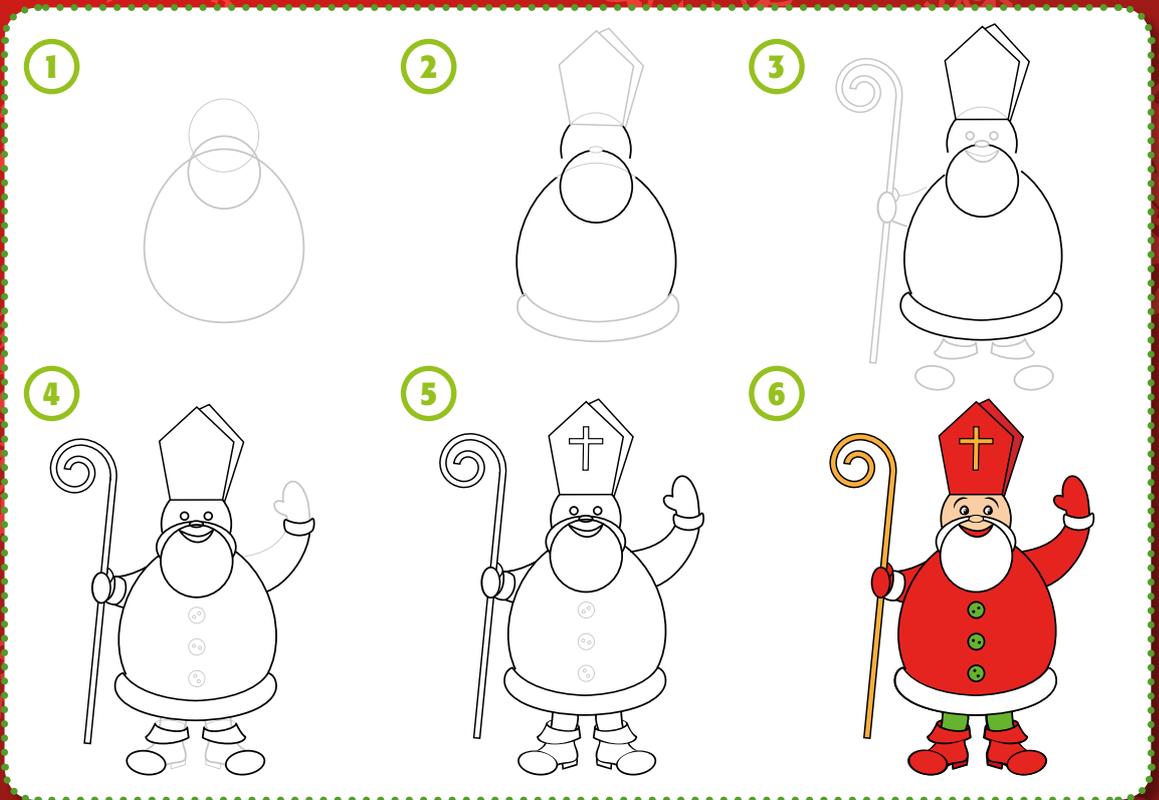
Einen Nikolaus zeichnen!

Einen Nikolaus zu zeichnen ist ganz einfach! Die Zeichnung kannst du zum Beispiel verschenken oder tolle Weihnachtskarten daraus machen! Probier's aus!

So geht's:

Am besten malst du die Zeichnung mit einem Bleistift vor. So kannst du Striche, die du nicht brauchst, wegradieren.

- 1 Zuerst zeichnest du Kopf, Bart und Körper als Kreise.
- 2 Zeichne nun die Mütze und das Fell unten an der Jacke. Die schwarzen Linien kannst du jetzt schon nachziehen!
- 3 bis 5 Jetzt kommen nach und nach die anderen Dinge dazu. Schon bald hat er Hände, Füße, Schuhe, Augen etc.
- 6 Zum Schluss noch bunt ausmalen und fertig!



Monte

DER LECKERER
BEGLEITER
FÜR DEINEN TAG!



WEIHNACHTSSCHMUCK

Der Weihnachtsbaum wurde wunderschön geschmückt. Zähle, wie oft die einzelnen Gegenstände vorkommen. Anschließend kannst du alles schön bunt ausmalen.



- = Mal
- = Mal
- = Mal
- = Mal



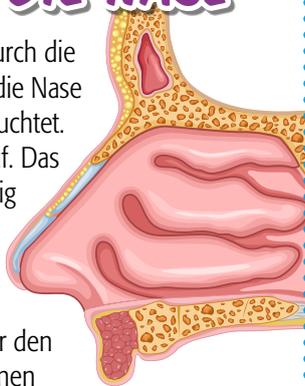
Immer der **NASE** nach!

Weihnachten und der Advent sind auch die Zeit der besonderen Gerüche. Kekse, Lebkuchen, Punsch und Gewürze verbreiten ihren Duft. Doch wie funktioniert das mit dem Riechen eigentlich?



EINATMEN DURCH DIE NASE

Wir können durch den Mund, aber auch durch die Nase ein- und ausatmen. Wenn wir durch die Nase atmen, wird kalte Luft erwärmt und angefeuchtet. Dabei nehmen wir auch feine Duftstoffe auf. Das sind chemische Verbindungen, die als winzige kleine Teilchen durch die Luft schweben. Sie heißen „Moleküle“.



Im oberen Nasenbereich ist die Riechschleimhaut. Darin sind die Sinneszellen für den Geruch. In diesen liegen Millionen von kleinen „Rezeptoren“, mit denen wir die Duftstoffe erkennen. Sie melden dann dem Gehirn „Gefahr!“ oder „köstlich!“ Die meisten Gerüche sind ein Gemisch aus vielen verschiedenen Duftstoffen.

Den Geruchssinn nennt man auch „olfaktorische Wahrnehmung“.

Wir Menschen haben gleich zwei Systeme für Gerüche. Feine Gerüche spüren wir mit dem olfaktorischen System auf. Wenn etwas besonders gut duftet, empfinden wir das als angenehm. Wenn etwas stinkt, dann ekeln wir uns davor.

Das trigeminal-nasale System nimmt nur grobe Reize auf. Es ist für uns sehr wichtig. Es warnt uns so zum Beispiel vor Rauch und Säuren und kann uns bei Gefahren alarmieren. Der Reiz kann so stark sein, dass wir husten, niesen oder würgen müssen.

Schnuppern

Beim Schnuppern gelangt besonders viel Luft in die Nase. Wir nehmen daher auch besonders viel von den angenehm duftenden Molekülen wahr.



Geruch und Geschmack

Diese beiden Sinne hängen zusammen! Oft glauben wir, dass wir etwas schmecken, dabei riechen wir es mehr! Deshalb schmeckt auch das Essen nicht so gut, wenn man verkühlt ist und die Nase verstopft ist.

Wusstest du, dass ...

... Hunde 40-mal so viele Riechzellen haben wie Menschen? Wir haben in unserer Nase um die 5 Millionen Riechzellen. Beim Hund sind es bis zu 200 Millionen. Kein Wunder, dass er deshalb auch viel besser schnüffeln kann als wir.



Unsere fünf Sinne

Mit unseren Sinnen nehmen wir die Umgebung wahr. Es sind: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Welches Sinnesorgan benutzt du hauptsächlich für die Gegenstände?

Trage die Nummern der Gegenstände in die richtigen Spalten ein!

 sehen	 hören	 riechen	 schmecken	 fühlen



Lösung: sehen = 1 + 4 + 12 / hören = 2 + 7 + 13 / riechen = 5 + 10 + 14 / schmecken = 8 + 9 + 15 / fühlen = 3 + 6 + 11

Was passt nicht?

In jeder Zeile passt eine Zeichnung nicht zu den anderen. Welche?



Lösung: ein Dachts ist kein Hund | eine Teekanne ist kein Roboter | zu den Weihnachtsmännern hat sich ein Zauberer dazu geschlichen | die Zahl 4 ist kein Buchstabe

Schattenrätsel

Schau genau!
Welcher Schatten passt genau zum Schneemann?



Lösung: 7

GEWINNSPIEL

Mitmachen & gewinnen!

Wir verlosen:

- 1x Nintendo Switch-Konsole
- 1x Pokémon Let's Go, Evoli
- 1x Pokémon Let's Go, Pikachu



Ein Körper ganz aus flüssigem Metall? Das neu entdeckte mysteriöse Pokémon Meltan stellt Pokémon-Forscher weltweit vor ein Rätsel. So eine Spezies hat vorher wirklich noch niemand gesehen. Und das, obwohl Meltan gar nicht scheu ist und die Welt voller Neugier erkundet. Dabei passiert dem kleinen Tollpatsch vom Typ Stahl allerdings auch gern mal das ein oder andere Missgeschick.

GEWINNFRAGE:

Wie heißt das neue mysteriöse Pokémon?



Teilnahmebedingungen für das Gewinnspiel: Schicke eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Antwort und dem 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 Jänner 2018 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 31. Jänner 2018. Eine Barablässe 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.

Baut Euer Milka Schokohaus



So gehts:



1. Schneidet je eine Tafel Milka Schokolade für die Vorder- und Rückseite zurecht (vergesst nicht die Eingangstür).



2. Schneidet nun je eine Tafel Milka Schokolade für die Seiten zurecht (denkt daran, die Fenster auszuscheiden).



3. Schmelzt die übrig gebliebene Milka Schokolade ein (die Eingangstür benötigt ihr allerdings noch).



4. Nutzt Zuckerguss für Verzierungen und die geschmolzene Milka Schokolade als Kleber.



5. Fügt alle Bauteile zusammen und fixiert das Dach, während es trocknet.



6. Dekoriert euer Milka Schoko- haus nach Herzenslust!

Viel Spaß
beim Basteln!

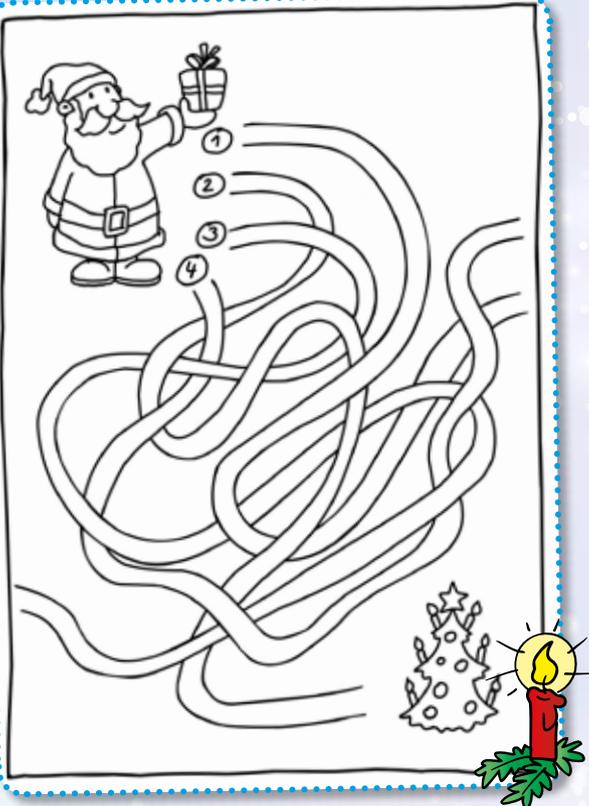


Milka

Im Herzen zart.

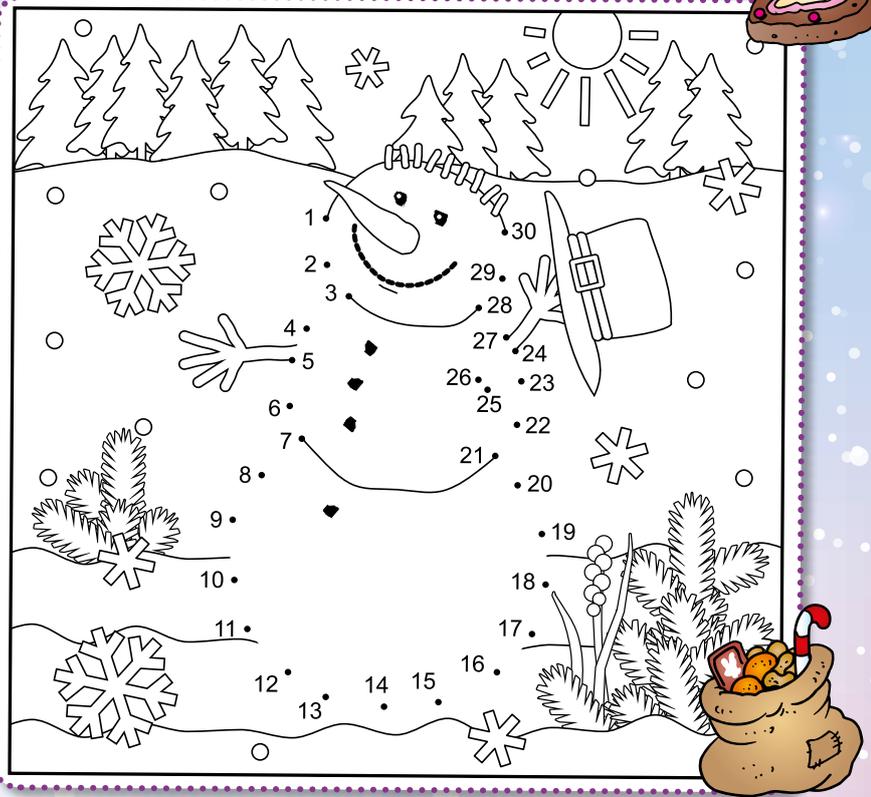
Rätsel-Labyrinth

Ob der Weihnachtsmann das Geschenk wohl rechtzeitig ausliefern kann? Hilf ihm, den richtigen Weg zu finden, und male das Bild in weihnachtlichen Farben aus!



Malen nach Zahlen

Verbinde die Zahlen in der richtigen Reihenfolge. So bekommst du einen Schneemann. Die fertige Zeichnung kannst du ebenfalls bunt ausmalen!



Fini's Feinstes



Die „Nur-für-Kinder“-Muffins.

Back was Feines! Piñata Muffins



- Zutaten -

Für 12 Stück
80 g Öl
2 Eier
90 g Kristallzucker
100 g Fini's Feinstes Weizenmehl universal
100 ml Milch
1 TL Backpulver
100 g Kokosraspeln

200 g Doppelrahmfrischkäse
120 g Staubzucker
Bunte Zuckerkugeln
Kleine Smarties

- Zubereitung -

1. Eigelb mit Zucker schaumig rühren, Öl, Mehl, Kokosflocken, Backpulver und Milch unterrühren. In der Zwischenzeit Eiklar zu Schnee schlagen und am Schluss unter den Teig heben.
2. In Förmchen füllen und für 20 Minuten im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad backen.
3. Für die Piñatafüllung die Muffins in der Mitte aushöhlen und die kleinen Smarties in die Kuhle füllen. Für das Frosting den Staubzucker sieben und mit dem Frischkäse verrühren. In einen Spritzbeutel füllen und auf die ausgekühlten Muffins spritzen. Mit bunten Zuckerkugeln bestreuen.

30 Minuten, davon 20 Minuten Backzeit



Schau genau!

Das Christkind hat viele Geschenke gebracht! Trotzdem fehlt auf dem rechten Bild etwas. Kannst du die zehn Unterschiede finden?



Lösung: Im rechten Bild fehlen der Mond / das Haus ganz links hinten / der Vogel am Christbaum / die orangefarbene Weihnachtskugel links unterhalb des Vogels / der weiße Berg rechts hinten / der zweite, kleinere Innenbaum rechts vorne / der Teddybär bei den Geschenken / der Keks im Schnee vorne bei den Geschenken / die Schneekugel bei den Geschenken links / ein Teil vom Zaun links

Ausmal- und Backspaß mit Edi Haas!



Edi Haas' Puddingkekse

Zutaten Zubereitung

- ½ Pkg. Haas Backpulver
- 1 Pkg. Haas Vanillinzucker
- 1 Pkg. Haas Vanillepudding
- 200 g Mehl
- 200 g weiche Butter
- 2 Eier
- 90 g brauner Zucker
- ca. 100 g kleine Schokoladenstückchen

Zum Dekorieren:
Haas Kuchenglasur
Streusel

Zu Beginn wiegst du alle Zutaten ab und vermischt das Mehl mit dem Haas Backpulver. Gib Butter, Zucker, Haas Vanillinzucker und Puddingpulver in eine Schüssel und rühre sie mit dem Mixer cremig. Am besten bittest du deine Eltern dir zu helfen. Dann füge die ganzen Eier hinzu und rühre noch einmal alles durch. Sobald nichts mehr von den Eiern sichtbar ist, mengst du noch das Mehl-Backpulvergemisch unter. Zum Abschluss gib noch die Schokostückchen hinzu.

Zum Kekse formen einfach löffelgroße Portionen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech setzen. Bei 200 °C ca. 8 Minuten backen. Wenn die Kekse fertig sind, können sie mit Schokolade überzogen und nach Herzenslust dekoriert oder einfach gleich gegessen werden.

Christbaum für Naschkatzen

Als essbaren Christbaumschmuck kannst du jeden Keks mit einem Loch verwenden. Einfach ein Band durchziehen und fertig!



Zu Weihnachten gehört ein schön geschmückter Baum! Neben Kugeln und Kerzen gibt es auch viele essbare Dinge. Viele davon, wie Schokoschirmchen oder Zuckerstangen, kann man fertig kaufen.



WUSSTEST DU, DASS ...

... der erste Christbaumschmuck Äpfel waren? Deshalb sind viele Christbaumkugeln auch heute noch rot.



BLACK DUCKS



Freue dich auf die nächste Ausgabe der Kinderpost, die ab 1. März 2019 bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann erhältlich ist!

ZEICHNUNGEN VON IGOR ŽAKOWSKI



FROHE

YIPPY

FESTTAGE!

