

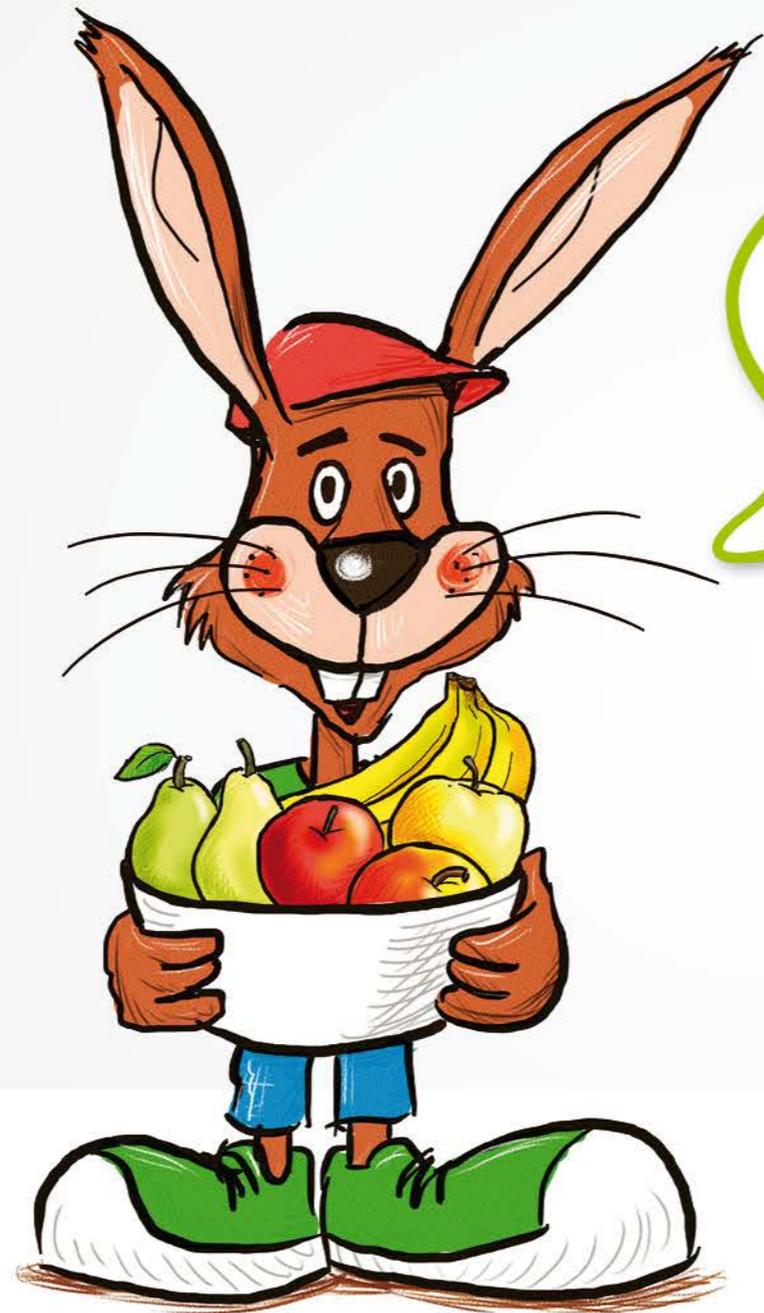
**Jausenhits
zum Selbermachen**
für Kinder ab 3 Jahren

**Hente
koche
ich!**



Eine Gesundheitsinitiative des Landes Oberösterreich

Hallo
ihr großen und
kleinen Köchinnen
und Köche!



Mein
Name ist Benni
Besseresser.

Ich habe lange Ohren, ein glänzendes Fell und ganz flinke Beine. Am liebsten hopple ich im Garten herum, liege in der Sonne UND knabbere gerne an einer köstlichen Jause.

Meine liebsten Leckerbissen habe ich für euch in diesem Buch gesammelt. Blättert die Seiten doch einmal gemeinsam durch. Ich bin mir sicher, dass ihr Rezepte entdeckt, die ihr gerne nachkochen möchtet.

Ihr findet bei meinen Jausen immer die notwendigen Küchenmaterialien wie Messer, Schneidebretter oder Schüsseln und die benötigten Lebensmittel wie Brot, Käse oder Apfel. Die einzelnen Kochschritte habe ich für euch bebildert, damit ihr genau wisst, wie ich meine Speisen zubereitet habe.

Ich wünsche euch einen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Euer
**Benni
Besseresser**

Literaturverzeichnis

Kasper, Heinrich (2009): Ernährungsmedizin und Diätetik. München
DGE, ÖGE, SGE, SVE (2008): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 1. Auflage, Neustadt
Heseker, H., Stahl, A. (2011): Magnesium, Physiologie, Funktionen, Vorkommen, Referenzwerte und Versorgung in Deutschland. In: Ernährungsumschau, Ausgabe 7
Schauder, P., Ollenschläger, G. (2006): Ernährungsmedizin, Prävention und Therapie. 3. Auflage
Schulze-Lohmann, P. (2012): Ballaststoffe, Grundlagen – präventives Potenzial – Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl. In: Ernährungsumschau, Ausgabe 7
Bundesministerium für Gesundheit (2012): Gesund genießen. 2. Auflage, Wien
Elmadfa, Ibrahim/Aign, Waltraute/Muskat, Erich/Fritzsche, Doris (2005): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. München



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.

In Kooperation mit



Studiengang
Diätologie

Gutes Gelingen wünschen



Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer
Gesundheitsreferent



Landesrätin Mag. Doris Hummer
Bildungsreferentin

Gemeinsam kochen

mit Benni Besseresser

Kochen macht eine Menge Spaß und ist gar nicht so schwer. Benni Besseresser erklärt dir dabei die wichtigsten Regeln:



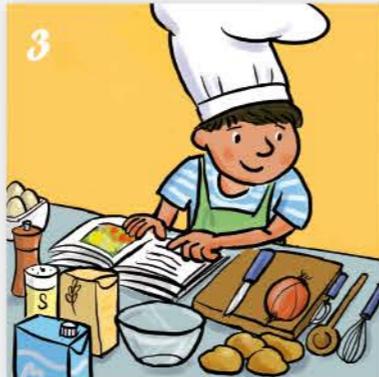
Richtige Küchenbekleidung
Trage immer eine Kochmütze und Kochschürze.



Obst und Gemüse gut waschen
Wasche Obst und Gemüse immer unter fließendem Wasser.



Hände waschen
Vor dem Start brauchst du saubere Hände.



Gut vorbereiten
Rezepte vor dem Start genau durchsehen. Die Lebensmittel und Küchenmaterialien gehören zuerst vorbereitet.



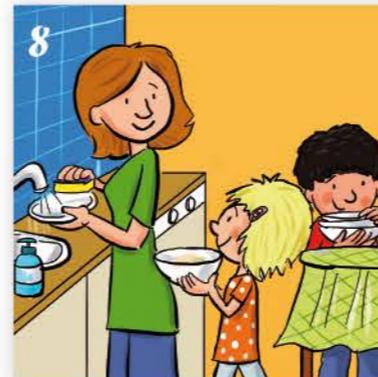
Müll trennen
Verpackungen aus Plastik, Papier, Metall oder Glas gehören in einen eigenen Kübel. Schalen von Bananen oder auch das Kerngehäuse vom Apfel kommen zum Bioabfall.



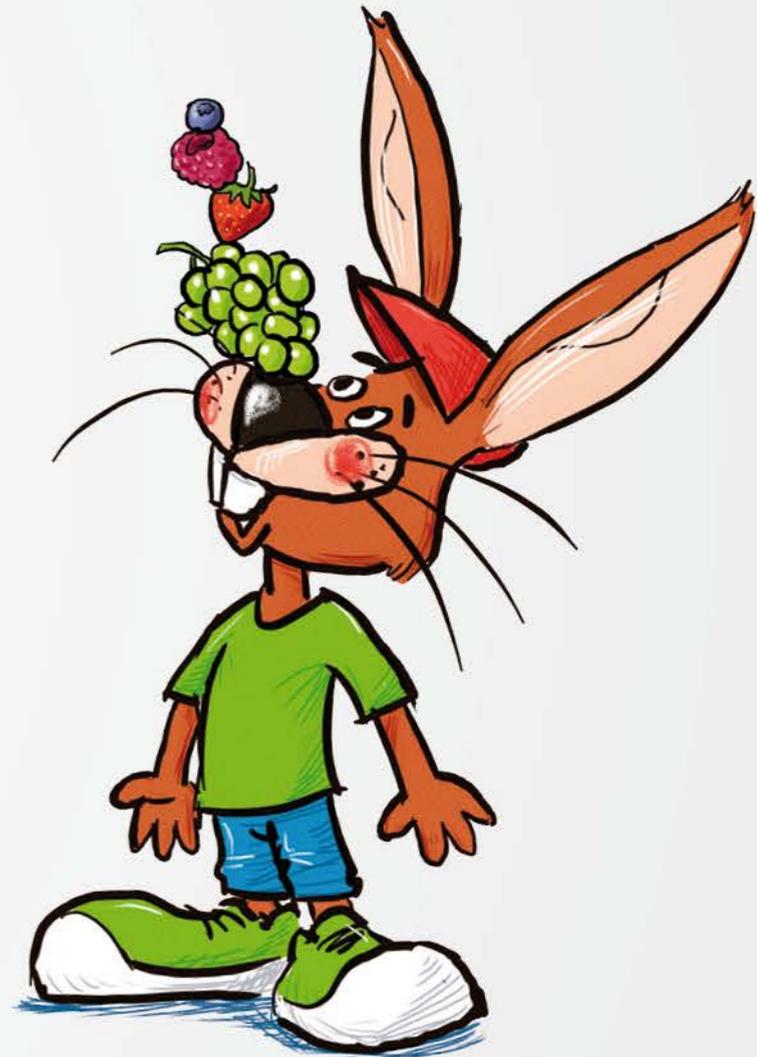
Vorsicht – heiß, scharf, spitz, ...
Erwachsene unterstützen die kleinen Köchinnen und Köche, wenn Vorsicht geboten ist.



Gemeinsam essen
Mit Freunden, Mama, Papa oder den Geschwistern am Tisch schmeckt es noch besser.



Gemeinsam aufräumen
Tische abräumen, abwischen und ein gemeinsamer Abwasch gehört zum Kochen dazu.



So wird die Jause ein Hit

Wichtige Informationen vor dem Kochstart ...

Diese Bereiche findest du im Kochbuch:



Einkaufsliste



Kochmaterialien



Zubereitungsschritte

So kocht Benni Besseresser die Jausenrezepte:

 <p>schneiden Zum Schneiden unbedingt ein Schneidebrett verwenden!</p>	 <p>mixen</p>
 <p>verstreichen</p>	 <p>würzen</p>
 <p>verrühren / mischen</p>	 <p>reiben</p>
 <p>mit Wasser auffüllen</p>	 <p>mit Gabel zerdrücken</p>
 <p>Kräuter mit Kräuterschere schneiden</p>	 <p>schälen</p>
 <p>Lebensmittel ausstechen</p>	 <p>Vorsicht Bei diesen Tätigkeiten ist Benni besonders vorsichtig und bekommt Unterstützung durch Erwachsene.</p>

Die Kochprozesse immer unter Aufsicht eines Erwachsenen durchführen!

Der Jausenkreis

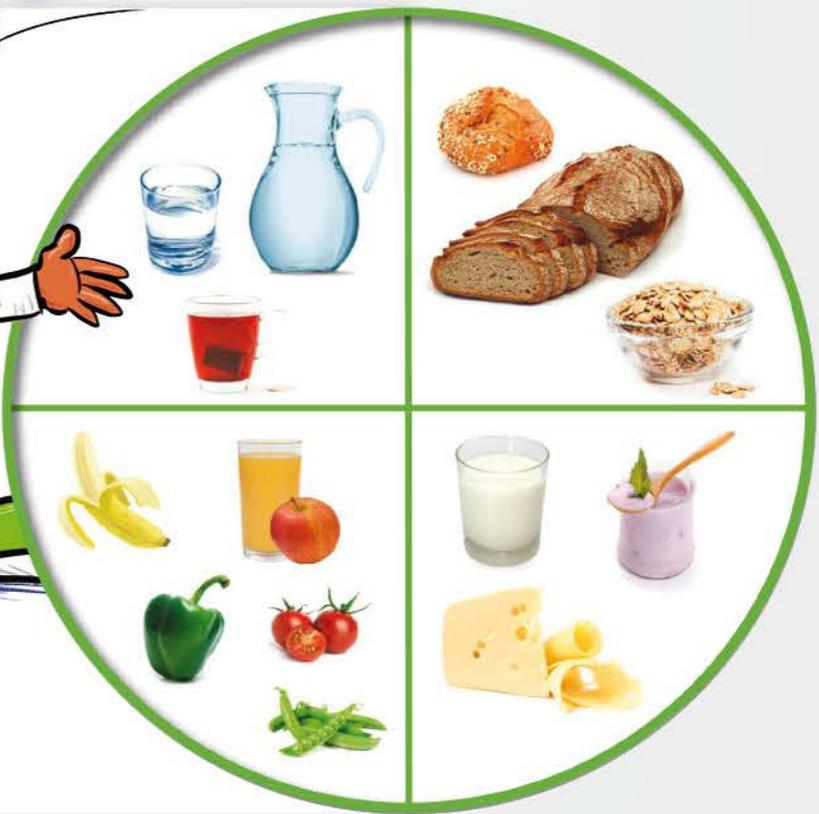


Die "Großen 4 der gesunden Jause" sind...

- Getränke
- Getreide und Getreideprodukte
- Milch und Milchprodukte
- Obst und Gemüse

Kennst du schon die „Großen 4 der gesunden Jause“? Benni Besseresser kennt sie ganz genau.

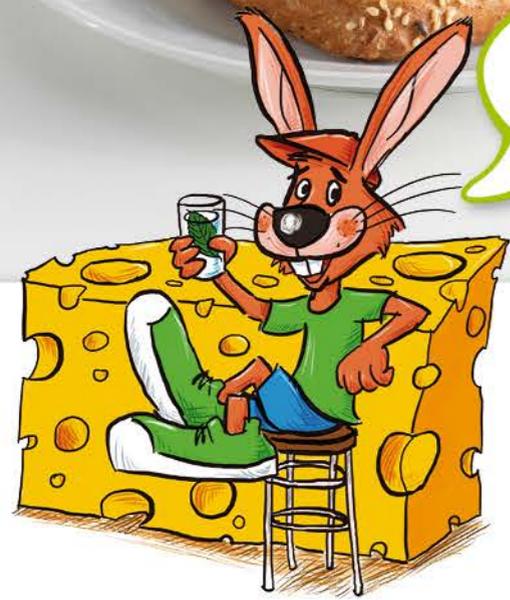
Jeder Teil des Kreises ist für eine gute Jause ganz wichtig. Getränke, Getreide, Milch, Obst und Gemüse machen nicht nur Benni, sondern auch dich fit für den Kindergarten und zuhause. Mit so einer Jause kannst du schnell laufen, lange spielen oder auch Schlösser und hohe Türme mit deinen Freunden bauen. Die Rezepte von Benni Besseresser in diesem Kochbuch bestehen alle aus den „Großen 4 der gesunden Jause“. Wenn du eine Jause zubereitest, dann mach es so wie Benni: Nimm dir den Jausenkreis zur Hand und schau genau, ob du schon alle Teile des Kreises in deiner Jause entdeckst!



Vollkorn-Kraftweckerl mit Minzwasser



Wähle so oft als möglich Brot oder Gebäck mit vollem Korn als dein Jausenbrot.



Tipp:

Das Vollkorn-Kraftweckerl ist eine optimale Ballaststoffquelle. Ballaststoffe sind besonders wichtig für deine Verdauung und halten deinen Darm gesund.

Einkaufsliste



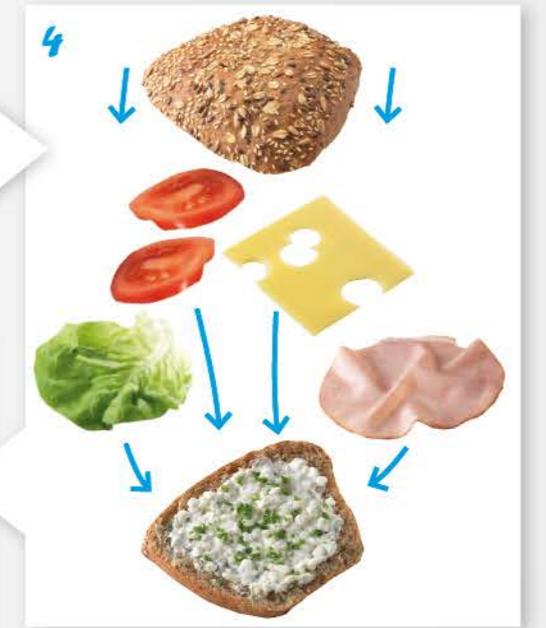
- 1 Vollkornweckerl
- 1 EL Landfrischkäse mit Kräutern
- 1 Salatblatt
- ½ Tomate
- 1 Scheibe Schinken
- 1 Scheibe Käse
- Minzeblätter

Kochmaterialien



- Wasserglas
- Wasserkrug
- Streichmesser
- Schneidmesser
- Schneidebrett
- Esslöffel
- Teller

Zubereitungsschritte



- ▶ Minze in das Glas geben und mit Wasser übergießen, etwas durchziehen lassen.
- ▶ Landfrischkäse auf den Unterteil des Vollkorngebäcks streichen. ▶ Tomate in Scheiben schneiden. ▶ Vollkorn-Kraftweckerl mit Salatblatt, Tomatenscheiben, Käse und Schinken belegen.

Schlaue Köpfe-Müsli

mit Orangensaft und Weintraubenmännchen



2-3 knackige Nüsse passen ideal in deine Jausenbox!



Einkaufsliste



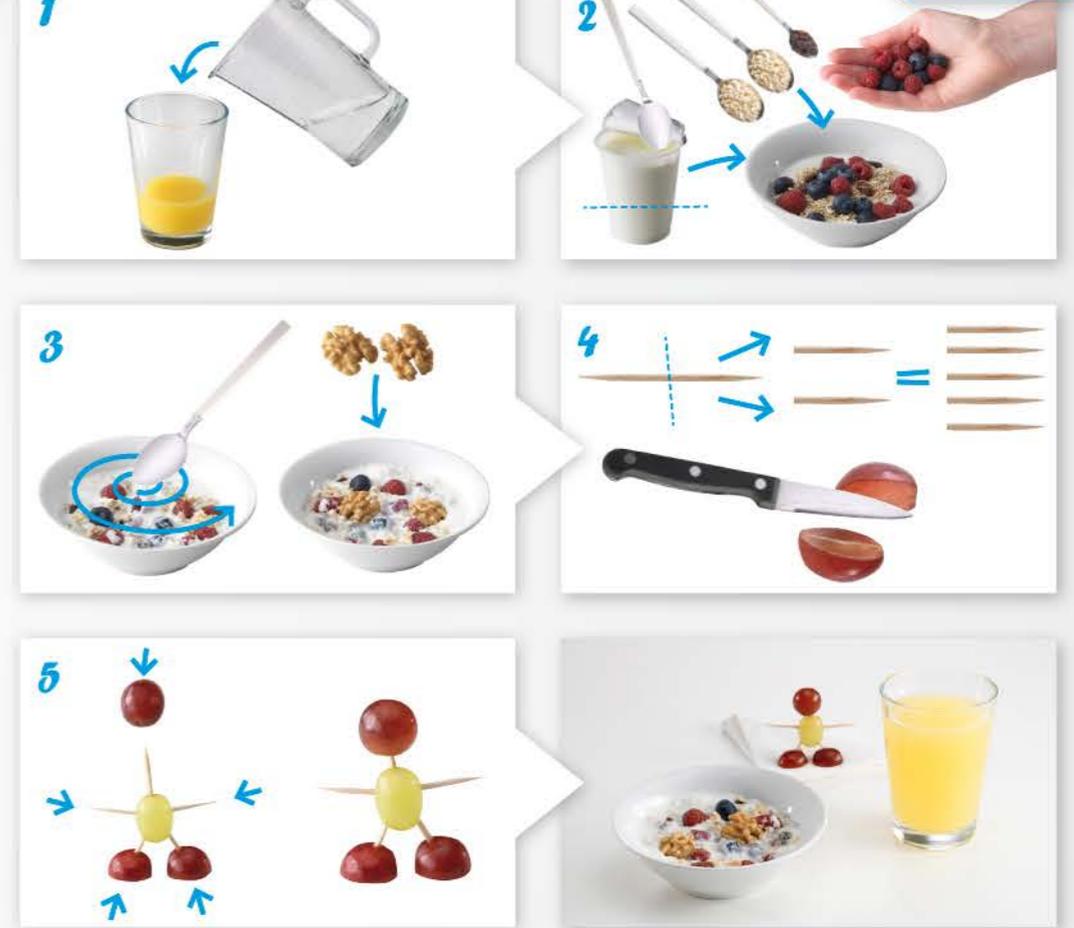
- 50 ml Orangensaft (100 % Saft)
- 150 g Naturjoghurt
- 2 EL beliebige Getreideflocken (Hafer, Dinkel, Hirse, Roggen, ...)
- 1 TL Rosinen
- 1 Kinderhand Beeren der Saison
- 2 Walnusshälften
- 3 Stück Weintrauben (blau und grün)

Kochmaterialien



- Saftglas
- Wasserkrug
- Schneidmesser
- Schneidebrett
- Esslöffel
- Teelöffel
- Müslischale
- 3 Stück Zahnstocher

Zubereitungsschritte



► Orangensaft mit Wasser auffüllen. ► Alle Müslizutaten in die Schüssel geben, verrühren und zum Schluss die Walnüsse darauf verteilen. ► Für das Weintraubenmännchen die blaue Weintraube und die Zahnstocher in der Mitte halbieren. ► Füße, Oberkörper und Kopf des Männchens zusammensetzen.

Tipp:

Vitamine sind unsichtbar, aber für alle Teile des Körpers besonders wichtig. Nüsse liefern wertvolle B-Vitamine. Diese Vitamine machen dich fit und steigern deine Konzentration. Dadurch kannst du schwierige Aufgaben leichter lösen und dir Vieles leichter merken!

Kuddel- muddel Wurstsalat

mit Traubensaft
und Vollkorngebäck

Buntes schmeckt
lecker! Paprika, Mais
und Schnittlauch bringen
Farbe in deine Jause.



Einkaufsliste



- 50 ml Traubensaft (100 % Saft)
- 2 Blätter Krakauer
- 1 kleines Stück Schnittkäse
- ¼ roter Paprika
- 1 Essiggurke
- 1 EL Maiskörner
- 1 TL Kürbiskernöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 Stück Dinkel-Vollkorngebäck
- etwas Schnittlauch

Kochmaterialien



- Saftglas
- Wasserkrug
- Schneidmesser
- Schneidebrett
- Esslöffel
- Teelöffel
- Schale für Salat
- Kinderschere

Zubereitungsschritte



- ▶ Traubensaft mit Wasser auffüllen.
- ▶ Käse, Krakauer, Essiggurke und Paprika in kleine Stücke schneiden und in die Salatschüssel geben.
- ▶ Essig, Maiskörner und Öl hinzufügen.
- ▶ Kräftig umrühren.
- ▶ Zum Schluss Schnittlauch schneiden und über den Salat streuen.

Tipp:

Flavonoide in den roten Trauben sind sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe und färben die Trauben und den Saft rot-blau. Diese sind aber nicht nur ein Farbstoff, sondern stärken auch dein Immunsystem. Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen bleiben dir dadurch erspart.

Apfel-Sternen-creme

Topfen-Apfelcreme mit Zitronenwasser und Reiswaffeln



Kocht aus den Resten des Apfelsterns ein fruchtiges Apfelmus!

Tipp:

Äpfel haben fast das ganze Jahr Saison und sind von Juli bis April aus Österreich erhältlich. Es gibt viele verschiedene Sorten. Welcher Apfel ist dein Lieblingsapfel?

Einkaufsliste



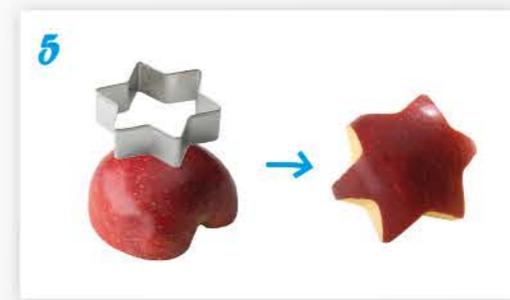
- 2 Zitronenscheiben
- 3 EL Apfelmus
- 2 EL Naturjoghurt
- 2 EL Topfen
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt
- ½ Apfel
- 2 Stück Reiswaffeln

Kochmaterialien



- Wasserglas
- Wasserkrug
- Schneidmesser
- Schneidebrett
- Esslöffel
- Teelöffel
- Schüssel für Creme
- Glasschale für Apfelmus
- Keksausstecher in Sternform
- Gesteller für Endprodukt

Zubereitungsschritte



► Zitronenscheibe in vier Teile schneiden, in das Glas geben und mit Wasser auffüllen. Die zweite Scheibe zur Mitte einschneiden und auf den Glasrand stecken. ► Joghurt, Topfen und Honig in einer Schüssel verrühren. ► Apfelmus in die Glasschüssel geben, Topfen-Joghurtcreme darüber verteilen und zum Schluss den Zimt durch die Sternform streuen. ► Apfel auf ein Schneidebrett legen und mit dem Keksausstecher ausstechen.



Zebra-türmchen

Pumpernickel-Frischkäsetürmchen mit Mandarine und Wasser



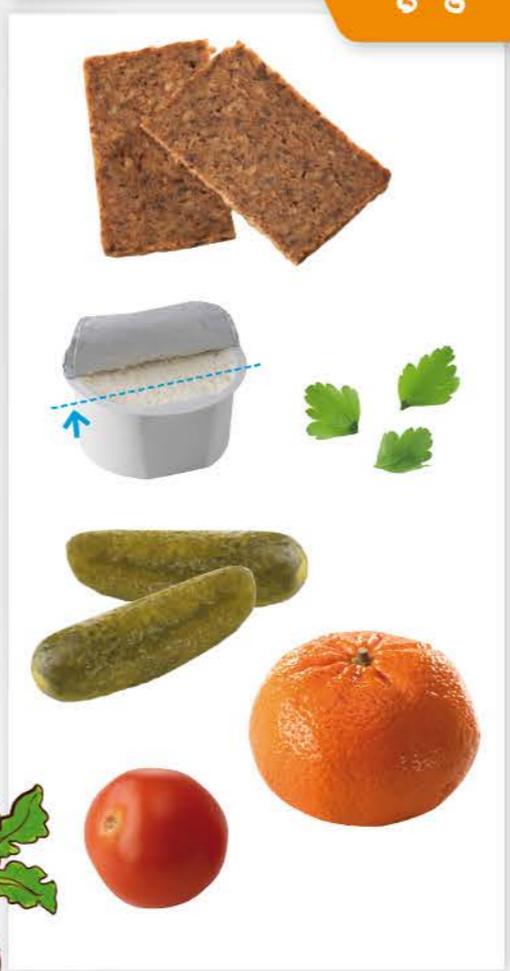
Iss täglich drei Hände voll Gemüse!



Tipp:

Mandarinen enthalten reichlich Vitamin C, wodurch deine Abwehrkräfte gestärkt werden.

Einkaufsliste



- 2 Stück Pumpernickel
- 2 EL Frischkäse natur
- Petersilienblätter
- 2 Essiggurkerl
- 1 Cocktailtomate
- 1 Stück Mandarine

Kochmaterialien



- Wasserglas
- Wasserkrug
- Streichmesser
- Schneidebrett
- Esslöffel
- Kinderschere
- Teller
- Keksausstecher in Kreisform
- Schüssel für Mandarine

Zubereitungsschritte



► Wasser in ein Glas leeren. ► Mandarine schälen und in eine Schüssel legen. ► Aus den Pumpernickelscheiben vier runde Kreise ausstechen. ► Drei Scheiben mit Frischkäse bestreichen. ► Je ein Petersilienblatt auf den bestrichenen Scheiben verteilen. Die belegten Pumpernickelscheiben aufeinanderstapeln und mit der unbestrichenen Scheibe abschließen. ► Essiggurkerl fächerartig einschneiden. Cocktailtomate vierteln und neben dem Zebra-türmchen platzieren.

Affen-Buttermilchshake

Bananen-Buttermilch mit Vollkornkeksen und Orangenwasser

Nach anstrengenden Spielen im Garten oder Turnsaal machen Bananen wieder fit!



Einkaufsliste



- 1 Orangenscheibe
- 200 ml Buttermilch
- ½ reife Banane
- 1 Prise Zimt
- 2 Stück Vollkornkekse

Kochmaterialien



- Wasserglas
- Wasserkrug
- Schneidmesser
- Schneidebrett
- Mixer
- Glas für Milchshake
- Glasteller

Zubereitungsschritte



- ▶ Orangenscheibe vierteln, in ein Glas geben und mit Wasser übergießen.
- ▶ Banane schälen und in Stücke schneiden.
- ▶ Bananenstücke, Buttermilch und Zimt in das Mixglas geben und mixen.
- ▶ Fertigen Shake in ein Milchshakeglas leeren. Nach Belieben mit einer Prise Zimt bestreuen.
- ▶ Kekse auf einen Glasteller legen.

Tipp:

Bananen enthalten Kohlenhydrate und viele Mineralstoffe wie z. B. Kalium oder Magnesium. Damit sind sie richtige Kraftpakete, die dich optimal beim Laufen, Hüpfen, Rutschen oder Radfahren unterstützen.

Gemüse- sticks

mit Kressedip
und Apfelsaft

Bau dir deine
eigene Kresse an.
Schon nach wenigen
Tagen kannst du
diese ernten!



Tipp:

Senföle verleihen der Kresse ihren leicht pfeffrigen bis scharfen Geschmack.
Für die Pflanze sind diese Stoffe ein Schutz, um nicht von Tieren gefressen zu werden.
Dir und mir stärken sie das Immunsystem und tragen zu unserem Wohlbefinden bei.

Einkaufsliste



- 50 ml Apfelsaft (100 %)
- 1 kleine Karotte
- ½ kleiner Kohlrabi
- 2 TL Kresse
- 2 EL Naturjoghurt
- 2 EL Frischkäse natur
- 1 Scheibe Zitrone
- Pfeffer
- 1 Scheibe Vollkornbrot

Kochmaterialien



- Saftglas
- Wasserkrug
- Schneidmesser
- Schneidebrett
- Sparschäler
- Schüssel für Dip
- Esslöffel
- Jausenbrett

Zubereitungsschritte



▶ Apfelsaft mit Wasser auffüllen. ▶ Kohlrabi und Karotte schälen und in längliche Stücke (Gemüsepommes) schneiden. ▶ Joghurt und Frischkäse in eine Schale geben. Saft der Zitrone hineinpressen und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. ▶ Kresse zum Dip geben und durchrühren. ▶ Brotscheibe in vier Teile schneiden. ▶ Gemüsesticks und Brotstücke auf einem Jausenbrett anrichten. ▶ In der Mitte noch etwas Kresse platzieren.

Käse- mäuse

Landfrischkäseaufstrich mit
Sonnenweckerl und
Zitronenmelissenwasser



In die
Jausenbox gehört
jeden Tag Milch oder
ein Milchprodukt!

Tipp:

Topfen und Landfrischkäse sind eine ideale Kalziumquelle. Kalzium ist besonders wichtig, damit deine Knochen und Zähne wachsen können und dabei so hart und kräftig wie möglich werden.

Einkaufsliste



- 1 EL Topfen
- 1 EL Landfrischkäse
- 1 Karotte
- 1 Salatblatt
- 1 Radieschen
- 2 Stück Sonnenblumenkerne
- Zitronenmelisse
- Rundes (Sonnen-) Vollkornweckerl
- Schnittlauch

Kochmaterialien



- Wasserglas
- Wasserkrug
- Schneidmesser
- Schneidebrett
- Esslöffel
- Sparschäler
- Schüssel zum Verrühren
- Schüssel für Gemüse
- Teller

Zubereitungsschritte



- ▶ Wasser in Glas mit Zitronenmelisse leeren.
- ▶ Topfen und Landfrischkäse in einer Schüssel vermischen.
- ▶ Salatblatt auf ein Teller legen.
- ▶ Mit einem Esslöffel aus der Topfen-Landfrischkäse-Mischung einen Mauskörper auf das Salatblatt setzen.
- ▶ Karotte schälen und in längliche Karottensticks schneiden.
- ▶ Radieschen in Scheiben schneiden.
- ▶ Mäuseohren (Radieschenscheiben), Mäuseschwanz (Karottenstick), Mäuseaugen (Sonnenblumenkerne) und Barthaare (Schnittlauch) einsetzen.
- ▶ Die restlichen Gemüsestücke gemeinsam mit der Käsemaus genießen.

Couscous-salat

mit Schafkäse und Multivitaminensaft



Couscous schmeckt auch als Beilage oder als Süßspeise.

Tipp:

Couscous wird aus Hartweizengrieß hergestellt und stammt ursprünglich aus der nordafrikanischen Küche. Getreideprodukte versorgen dein Gehirn mit Energie, damit du dich konzentrieren kannst.

Einkaufsliste



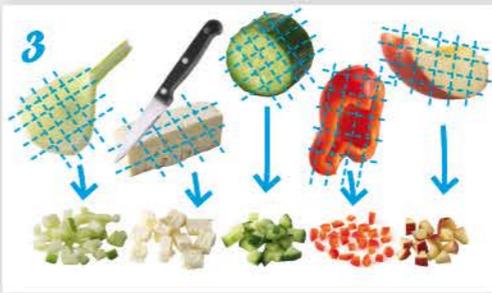
- 2,5 EL Couscous
- Salz
- 5 EL heißes Wasser
- 1 TL Öl + 1 TL Essig
- 1 EL Maiskörner
- ¼ roter Paprika
- 1 Stück Gurke
- 1 Fenchelscheibe
- 30 g Schafkäse/Feta
- ¼ Apfel
- Petersilie
- 1 Zitronenscheibe
- 50 ml Obst-Gemüsesaft (100%)

Kochmaterialien



- Wasserkrug
- Saftglas
- Schneidmesser
- Schneidebrett
- Esslöffel
- Teelöffel
- Kinderschere
- Schüssel
- Teller
- Wasserkocher

Zubereitungsschritte



► Saft mit Wasser auffüllen. ► Couscous mit Wasser aus dem Wasserkocher übergießen, Öl und Salz zugeben. ► Fenchel, Schafkäse, Gurke, Paprika und Apfel in kleine Würfel schneiden. ► Klein geschnittenes Gemüse und Maiskörner dem Couscous beimengen, mit Essig, Zitronensaft und Petersilie würzen.

Erdbeerzweig

Erdbeertopfencreme mit Maiswaffeln und Erdbeerwasser



Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Zitronen, Orangen oder Mandarinen!



Tipp:

Erdbeeren liefern viel Folsäure und Eisen. Diese Stoffe brauchen du und ich, damit das Blut den eingeatmeten Sauerstoff der Luft im Körper transportieren kann.

Einkaufsliste



- 2 EL Topfen
- 2 EL Naturjoghurt
- 3 Erdbeeren für Zwerg
- 2 Stück Maiswaffeln
- Je 1 Erdbeere für Dekoration und das Erdbeerwasser
- 1 TL Honig
- 1 Scheibe Zitrone

Kochmaterialien



- Wasserglas
- Wasserglas
- Gabel
- Esslöffel
- Teelöffel
- Schneidemesser
- Schneidebrett
- Schüssel zum Verrühren
- Glasschale für Erdbeerzweig

Zubereitungsschritte



- ▶ Eine Erdbeere in Scheiben schneiden, in das Wasserglas geben und mit Wasser auffüllen.
- ▶ Drei Erdbeeren in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. ▶ Joghurt, Saft einer Scheibe Zitrone, Honig und Topfen zugeben und verrühren. ▶ Erdbeerzweigmasse in eine Glasschale umfüllen. ▶ Die letzte Erdbeere vierteln und als Dekoration auf dem Erdbeerzweig verteilen.

Fruchtigel auf grüner Wiese

Avocadoaufstrich auf Bauernbrot mit Fruchtspießen und Wasser



Übriggebliebener Avocadoaufstrich wird nicht braun, wenn du den Kern in den Aufstrich steckst!



Tipp:

Avocados enthalten pflanzliches Fett, wodurch die Frucht sehr weich wird. Fette brauchen wir im Körper zur Wärmespeicherung, als Schutz für Organe oder auch als Energiespeicher. Um uns wohlfühlen, sind vor allem die pflanzlichen Fette für unseren Körper ganz wichtig.

Einkaufsliste



- 1 Scheibe Roggenbrot
- 1 Stück Avocado
- 1 EL Topfen
- 1 Scheibe Zitrone
- Salz, Pfeffer
- ½ Birne
- Je 5 Stück grüne und blaue Weintrauben
- 2 Gewürznelken
- 1 Heidelbeere oder blaue Weintraube
- Schnittlauch

Kochmaterialien



- Wasserkrug
- Wasserglas
- Gabel
- Esslöffel
- Streichmesser
- Schneidmesser
- Schneidebrett
- Sparschäler
- Schüssel zum Verrühren
- 6 Zahnstocher oder Spieße
- Teller für das Endprodukt

Zubereitungsschritte



▶ Wasser in ein Glas leeren. ▶ Avocado schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. ▶ Avocado mit einer Gabel zerdrücken. ▶ Topfen hinzugeben. ▶ Salz und Pfeffer zugeben, Zitronenscheibe ausdrücken und in den Aufstrich rühren. ▶ Aufstrich auf das Brot streichen. ▶ Je eine blaue und eine grüne Weintraube auf einen Zahnstocher/Spieß aufstechen. ▶ Spieße in den Igelkörper (Birne) stecken, Gewürznelken als Augen und eine Heidelbeere auf einem Spieß als Nase einsetzen. ▶ Fruchtigel mit Schnittlauch und Brot auf dem Teller anrichten.

Fischers Fritz-Aufstrich-Brot

Fischaufstrich auf Nussbrot mit knackigem Obstsalat und Orangenwasser



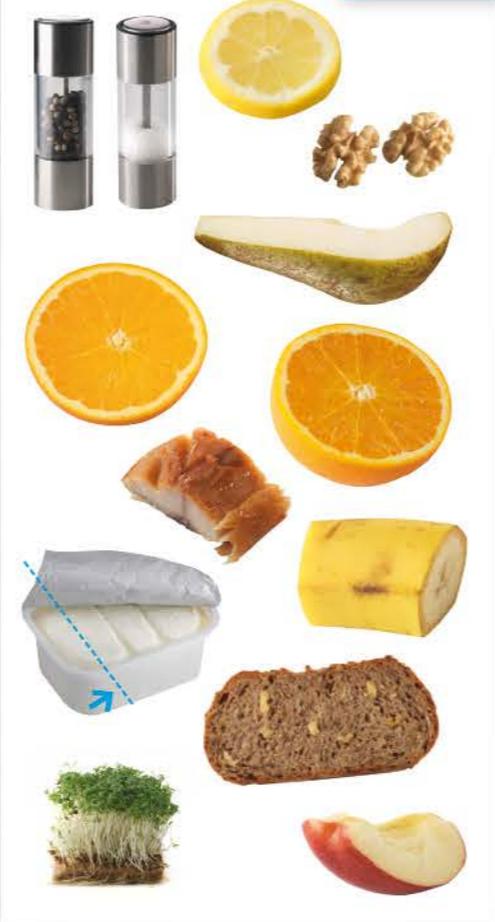
Iss mindestens 1-2 x pro Woche Fisch!



Tipp:

Thunfisch, Saibling, Hering, Lachs oder auch Makrele liefern viele Omega-3-Fettsäuren. Diese sorgen dafür, dass das Blut gut durch deinen Körper fließen kann und sich keine Engstellen bilden, an denen es nicht mehr vorbei kommt.

Einkaufsliste



- 1 Scheibe Nussbrot
- 1 TL Kresse
- 1 EL Thunfisch oder geräucherter Fisch
- ¼ roter Apfel
- 1 EL Topfen
- ¼ Birne
- Salz und Pfeffer
- ¼ Banane
- 1 Scheibe Zitrone
- ½ Orange
- 1 Orangenscheibe
- 2 Walnusshälften

Kochmaterialien



- Wasserkrug
- Wasserglas
- Gabel
- Esslöffel
- Streichmesser
- Schneidmesser
- Schneidebrett
- Schüssel zum Verrühren
- Schüssel für Obstsalat
- Teller für das Endprodukt
- Zitronenpresse

Zubereitungsschritte



- ▶ Orangenscheibe vierteln, in ein Glas geben und mit Wasser übergießen.
- ▶ Fisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
- ▶ Topfen hinzufügen.
- ▶ Salz, Pfeffer und Zitrone zum Aufstrich geben, anschließend vermischen.
- ▶ Aufstrich auf ein Brot streichen und mit Kresse bestreuen.
- ▶ Obst schneiden und in eine Schüssel geben.
- ▶ Orangenhälfte auspressen und Orangensaft zum geschnittenen Obst leeren.
- ▶ Walnüsse zerbrechen und über den Obstsalat streuen.

Regenbogen-salat

mit Knusperbrot und heißer Orange

Trink über den Tag verteilt 6 Gläser voll mit Wasser, Tee oder verdünntem Saft!



Tipp:

Dein Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Wasser ist in deinem Körper ein Transportmittel für alle wichtigen Stoffe, so wie Lastwägen und Autos auf einer Straße.

Einkaufsliste



- ½ Karotte
- 1 Stück Gurke
- 1 Stück Porree/Lauch
- ¼ Apfel
- 1 EL Topfen
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 Scheibe Zitrone
- Salz
- Petersilie
- 1 Scheibe Knäckebrot
- ½ Orange
- 1 Beutel Früchtetee

Kochmaterialien



- Teetasse
- Zitronenpresse
- Wasserkocher
- Esslöffel
- Schneidmesser
- Schüssel zum Verrühren
- Schneidebrett
- Kinderschere
- Küchenreibe
- Glasschüssel für das Endprodukt
- Sparschäler

Zubereitungsschritte



- ▶ Teetasse mit Teebeutel zu 2/3 mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher befüllen.
- ▶ Orangenhälfte auspressen und den Orangensaft zum heißen Tee leeren. ▶ Gurke in dünne Scheiben schneiden und die Glasschüssel damit auslegen. ▶ Karotte schälen, anschließend reiben und gemeinsam mit dem geriebenen Apfel auf den Gurkenscheiben verteilen. ▶ Porree in Ringe schneiden und auf die Karotten-Apfelraspel verteilen. ▶ Joghurt und Topfen in eine Schüssel geben. ▶ Saft einer Zitronenscheibe, 1 Prise Salz und geschnittene Petersilie zugeben, verrühren und über den Schichtsalat leeren.

Obst-palmen

mit Joghurt, Haferflocken, Rosinen und Tee



Anstelle der Mandarinspalten eignen sich auch Apfelspalten als Palmenwedel.

Tipp:

Rosinen und Bananen sind reich an Kalium, welches du für deinen Herzschlag und für die Weiterleitung der Nervenimpulse benötigst. Durch unsere Nerven spüren wir, ob etwas heiß oder kalt ist, spitz oder stumpf, weich oder hart ...

Einkaufsliste



- ½ Banane
- ½ Kiwi
- 1 kleine Mandarine
- 150 ml Naturjoghurt
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Rosinen
- 1 Beutel Früchtetee

Kochmaterialien



- Teetasse
- Wasserkocher
- Esslöffel
- Teelöffel
- Schneidmesser
- Sparschäler
- Schneidebrett
- Schüssel zum Verrühren
- Teller für das Endprodukt

Zubereitungsschritte



- ▶ Heißes Wasser aus dem Wasserkocher in die Teetasse mit Teebeutel leeren.
- ▶ Banane schälen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.
- ▶ Kiwi schälen und in Scheiben schneiden.
- ▶ Mandarine schälen und in Spalten teilen.
- ▶ Obstpalmen aufbauen: Kiwi als Gras, Bananenscheiben als Palmenstamm und die Mandarinen als Palmenwedel.
- ▶ Joghurt, Haferflocken und Rosinen in eine Schüssel geben und mit einem Esslöffel verrühren.



Gelbe Kraftjause

Dinkelbrot mit Eiaufstrich, Paprika und Wasser

Schenke das übrig gebliebene halbe Ei deinen Freunden für ihren Kraftaufstrich.



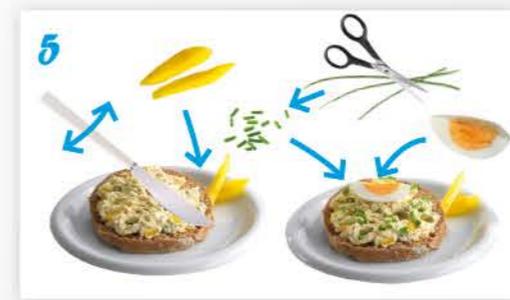
Einkaufsliste



Kochmaterialien



Zubereitungsschritte



Tipp:

Ein Ei enthält viel Eiweiß, welches deinen Muskeln Kraft verleiht. Das enthaltene β -Carotin ist auch ein Farbstoff und färbt den Eidotter gelb-orange.

- 1 EL Topfen
- 1 EL Frischkäse natur, fettarm
- 1/2 hartgekochtes Ei
- 1/2 Essiggurkerl
- 1/4 gelber Paprika
- 1 Prise Curry
- 1/2 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch
- 1 Scheibe Dinkelbrot

- Wasserkrug
- Wasserglas
- Esslöffel
- Gabel
- Streichmesser
- Schneidmesser
- Schneidebrett
- Glasschüssel
- Schüssel zum Verrühren
- Kinderschere
- Teller für das Endprodukt
- Edelsteine

- ▶ Wasser aus dem Wasserkrug in das Glas leeren.
- ▶ Ei schälen und mit einem Messer halbieren (eine Hälfte auf einem Teller ablegen).
- ▶ Die Eihälfte vierteln, ein Viertel vom Ei in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
- ▶ Topfen und Frischkäse zum zerdrückten Ei geben.
- ▶ Paprikastück in Streifen schneiden.
- ▶ 2 Streifen vom Paprika und das Essiggurkerl in kleine Würfel schneiden und zum Ei geben.
- ▶ Curry, Senf, Salz und Pfeffer zugeben und gut verrühren.
- ▶ Aufstrich auf das Dinkelbrot streichen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit dem 1/4 Ei belegen.
- ▶ Die restlichen Paprikastreifen neben dem Brot platzieren.

Vollkorn-tausendfüßler

Vollkorngebäck mit Karotten-Apfelaufstrich, Gemüsestreifen und Apfeltee



Kräuter und Gewürze machen deine Jause zum Hit!



Tipp:

Salz ist in großer Menge bereits in Brot, Käse, Wurst, Essiggurkerl oder auch Chips enthalten. Verwende Salz immer ganz sparsam, da zu viel Salz deinem Körper nicht gut tut.

Einkaufsliste



- 1 getrocknete Apfelscheibe
- 2 EL Topfen
- 1 EL Buttermilch
- 1 Karotte
- 1 Apfelspalte
- 1 Grahamgebäck
- Stücke vom gelben und grünen Paprika
- Salz, Pfeffer
- 2 Gewürznelken
- Petersilie

Kochmaterialien



- Teetasse
- Wasserkocher
- Esslöffel
- Streichmesser
- Schneidmesser
- Kinderschere
- Sparschäler
- Schneidebrett
- Schüssel zum Verrühren
- Teller
- Teller für das Endprodukt
- Küchenreibe

Zubereitungsschritte



- ▶ Apfelscheibe in eine Teetasse geben. Mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen.
- ▶ Topfen und Buttermilch in eine Schüssel geben. ▶ Karotte schälen und teilen; zwei Drittel der Karotte auf einem Teller ablegen. ▶ Ein Drittel der Karotte und das Apfelstück reiben und zu Topfen und Buttermilch geben. ▶ Mit Salz und Pfeffer würzen, gemeinsam mit der geschnittenen Petersilie verrühren. ▶ Grünen und gelben Paprika sowie den Rest der Karotte in Streifen (Tausendfüßlerfüße) schneiden. ▶ Aufstrich in das Grahamweckerl streichen und zusammenklappen. ▶ Die Gewürznelken als Augen ins Weckerl einstecken und die Füße beliebig anordnen.

Piraten-jause

Vollkorngebäck mit Karotten-Sesamaufstrich, Gemüsestreifen, Zitronen-Orangenwasser und Apfelchips



Mit Fett oder Öl (z. B. aus Sesam) kann dein Körper den Pflanzenfarbstoff (β-Carotin) besser aufnehmen!



Tipp:

Karotten enthalten einen orangenen Pflanzenfarbstoff (β-Carotin). Dieser sorgt für eine gute Sehkraft und starke Knochen. Kennst du Tiere, die besonders scharfe Augen besitzen?

Einkaufsliste



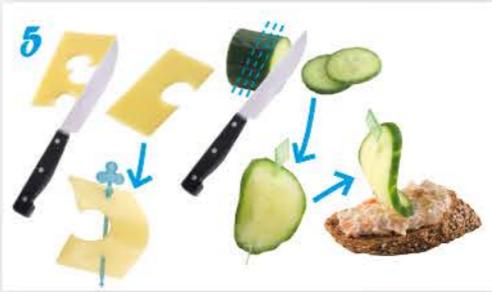
- ½ Scheibe Zitrone
- ½ Scheibe Orange
- ½ längliches Vollkornweckerl
- 1 Karotte
- 1 Gurkenstück
- 1 TL Sesam
- 2 EL Topfen
- 1 EL Naturjoghurt
- Salz
- 1 Scheibe Käse
- 1 Kinderhand Apfelchips

Kochmaterialien



- Wasserkrug
- Wasserglas
- Esslöffel
- Schneidmesser
- Streichmesser
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Schneidebrett
- Schüssel zum Verrühren
- Teller für das Endprodukt
- 3 Spieße

Zubereitungsschritte



- ▶ Orangen- und Zitronenscheibe vierteln, in ein Glas geben und mit Wasser auffüllen.
- ▶ Karotte schälen, ein Drittel abschneiden und in eine Schüssel reiben; den Rest der Karotte in Streifen schneiden. ▶ Joghurt, Sesam, Salz und Topfen zur geriebenen Karotte hinzugeben und durchrühren. ▶ Vollkornweckerl auf einem Schneidebrett mehrmals schräg teilen; den Aufstrich darauf verteilen. ▶ Käseblatt halbieren; die halben Käsescheiben je auf einen Spieß als Segel stecken. ▶ Gurke in Scheiben schneiden; ein Gurkenstück auf einen Spieß als Segel stecken. ▶ Alle Segel auf den Aufstrichbroten platzieren und los geht die Regatta.

Hei-Ba-Mi

Heidelbeer-Bananen-Milchshake mit Fantasiespießen

Koche deine Ostereier mit Heidelbeeren. Die Farbe der Beeren färbt auch die Hühnereier.



Einkaufsliste



- ½ Banane
- 1 Scheibe Zitrone
- 1 EL und 3 Stück Heidelbeeren
- 130 ml Milch
- 30 ml Orangensaft (100%)
- 1 Scheibe Vollkorntoastbrot
- 2 kleine Kugeln Mini-Mozzarella
- 2 Stück Cocktailtomaten
- Basilikum

Kochmaterialien



- Wasserkrug
- Wasserglas
- Mixer
- Esslöffel
- Schneidmesser
- Schneidebrett
- 1 Spieß
- Teller für den Spieß
- Milchshakeglas
- Keksausstecher

Zubereitungsschritte



► Wasser in ein Glas leeren. ► Banane schälen, schneiden und in das Mixglas geben. ► Saft der Zitronenscheibe dazu pressen, den Esslöffel mit Heidelbeeren, Milch und Orangensaft zugeben. ► Mixen und in ein Milchshakeglas einfüllen. Die drei Heidelbeeren als Garnitur auf dem Shake verteilen. ► Vollkorntoastbrot mit Keksausstecher ausstechen. ► Cocktailtomaten, Mozzarellakugeln und Brotstern beliebig auf einen Spieß stecken. Basilikum schmeckt lecker zum Spieß.

Tipp:

Eine Handvoll Heidelbeeren enthält so viele Ballaststoffe wie eine Scheibe Vollkornbrot. Ballaststoffe machen dich nach einer Jause lange satt.

**Viel Spaß beim
Kochen meiner
Jausenhits und einen
guten Appetit!**



**Vielen Dank für die
kreative Unterstützung an:**

Gemeindekindergarten Kirchdorf am Inn
Gemeindekindergarten Arnreit
Gemeindekindergarten Mühlheim am Inn
Gemeindekindergarten Öpping
Pfarrcaritaskindergarten Buchkirchen
Pfarrcaritaskindergarten Neuhofen, Kremsallee
Gemeindekindergarten Neuhofen im Innkreis
Gemeindekindergarten Windhaag bei Perg
Stadtgemeindekindergarten Marchtrenk 1
Gemeindekindergarten Kallham
Pfarrcaritaskindergarten Ulrichsberg
Gemeindekindergarten Kirchsschlag bei Linz
Pfarrcaritaskindergarten St. Gallus/Gallneukirchen
Pfarrcaritaskindergarten Unterweißenbach
Kindergarten Freinberg



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Soziales und Gesundheit, Abteilung Gesundheit
4021 Linz, Bahnhofplatz 1 – Tel.: 0732/7720-14133 – Fax: 0732/7720-214355 – E-Mail: post@gesundess-oberoesterreich.at
www.gesundes-oberoesterreich.at – **Grafik:** upart Werbung und Kommunikation – Schillerstraße 10, 4020 Linz – www.upart.at
Fotos: © Michael Maritsch - www.maritsch.com – **Illustrationen:** Ulf Kossak – **Druck:** Friedrich VDV Vereinigte Druckereien-
und Verlags- GmbH & Co KG