

Was ist JUMPAKIDS?

JUMPAKIDS ist eine bundesweit einzigartige Stelle für Kinder, Jugendliche und Familien, die Spaß und Ideen für ein glückliches, gesundes, genussvolles und fittes Leben entdecken wollen. Dazu kann jede*r aus Stadt und Landkreis einen Termin vereinbaren und bei unseren Angeboten mitmachen.

Wer ist JUMPAKIDS?

JUMPAKIDS ist ein interdisziplinäres Team, bestehend aus einer Ernährungswissenschaftlerin, einem Psychologen, einer Sozialpädagogin, einem Sportlehrer und einer Verwaltungsfachkraft.

Was bietet JUMPAKIDS?

Neben individueller Beratung und fachlicher Begleitung nach Bedarf bieten wir u.a.:

- Bewegungstreffs in Stadt und Landkreis,
- Powertage und Freizeittreffs,
- Kochtreffs für Familien und Jugendliche,
- Elterntraining, Einkaufstrainings u.v.m.

Wir sagen herzlichen Dank!

Schau doch bei uns vorbei!

Wir freuen uns auf dich!

Regensburger Adipositas-Zentrum
für Kinder und Jugendliche
Prävention und Beratung

Blumenstraße 16 a
93055 Regensburg
Telefon: 09 41 7 98 87-1 41
E-Mail: info@jumpakids.de
Internet: www.jumpakids.de



JUMPA K!DS

REZEPTE



**Leckerer für Kinder und Jugendliche:
JumpA Basics**



Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.

Basic Zutaten „was immer zuhause ist“

Im Vorratsschrank oder Keller:

Vollkornmehl, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Hirse
Getreideflocken (z. B. Hirseflocken, Haferflocken)
Müsli zuckerfrei oder Selbstgemachtes Müsli aus „My Jumpa Müsli“
Zucker (z. B. Rohrzucker), Honig
Milch 1,5 % Fett
Tomatenmark, Tomatenpüree, stückige Tomaten
Kartoffeln, Linsen, Kichererbsen
Zwiebeln und Knoblauch
Backpulver, Vanillepulver, (Trocken-)Hefe
Gemüsebrühe, Senf
Olivenöl, Sonnenblumenöl, Bratöl, n. B. Nussöl
Pestos (für Nudelsauce, Brotaufstrich)
Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Gelbwurz (Kurkuma), Ingwer, Zimt, Kardamom, Muskat, indische Gewürzmischung (Garam Masala)
Kräuter: Kräuter der Provence, Ital. Kräutermischung, Thymian, Majoran, Rosmarin, Basilikum

Im Garten/auf dem Balkon:

Melisse, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Minze

Im Tiefkühlfach:

Gemüse pur: Spinat, Brokkoli, Blumenkohl, Erbsen, Suppengemüse, Karotten, Pilze, TK-Kräuter
Obst: Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren
Fischfilet natur (Wildlachs) (MSC-Siegel beachten)
VK-Toast, Vollkornbrot in Scheiben

Im Kühlschranks:

Bio-Eier, Butter
Parmesan, anderer Käse (Gouda, Mozzarella)
3-4 Gemüsesorten nach Jahreszeit, z. B. Karotten, Lauch, Süßkartoffeln, Paprika, Salat, Rote Bete frisch oder vakuumiert

Gemischter Salat

Zutaten für 4 Personen:

2 Handvoll Blattsalat, Eisbergsalat oder Feldsalat, 1 - 2 Karotten, kleine Zucchini, 1 EL Kürbiskerne, 1 EL Olivenöl, 1 EL Kürbiskernöl, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Aceto Balsamico oder Himbeeressig, 2 TL Honig, n. B. 1 TL Feigensenf, Salz, Pfeffer, 150 g Hirtenkäse

Zubereitung:



- ▶ Salat waschen, trockenschütteln und bei Bedarf in grobe Streifen schneiden
- ▶ auf 2 Salatteller verteilen
- ▶ Karotte und Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in möglichst lange Gemüse-Spaghetti schneiden
- ▶ Restliches Gemüse schneiden und über den Salat streuen Käse in Würfel schneiden
- ▶ Gemüsespirali, Käsewürfel und Kürbiskerne über den Salatblättern anrichten.
- ▶ aus den restlichen Zutaten ein Dressing bereiten und über den angerichteten Salat verteilen

Gemüse-Blitz-Suppe mit Meerrettich

Zutaten für 4 Personen:

600 g Erbsen, Erbsen-Karotten-Mischung oder Brokkoli oder Blumenkohl (frisch oder tiefgekühlt), 2 Kartoffeln, 2 Zwiebeln, n. B. 2 Knoblauchzehen, n. B. 1-2 EL Meerrettich, 1 Prise Muskat, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, 75 g Sauerrahm

Zubereitung:

- ▶ Kartoffeln und Zwiebeln schälen, waschen und in Würfel schneiden

- ▶ Zwiebel in einen eingölten Topf geben und anschwitzen, bis sie glasig sind
- ▶ Kartoffel zugeben, kurz mitbraten, mit Brühe begießen und 5 Minuten garen
- ▶ Erbsen zugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen, dann mit einem Pürierstab pürieren
- ▶ mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken
- ▶ Sauerrahm n. B. mit Meerrettich verrühren und im angerichteten Teller unter die Suppe ziehen



Gemüsesuppe italienische Art – Minestrone

Zutaten für 4 Personen:

1 kleine Zwiebel, 75 g Lauch, 1 Knoblauchzehe, 50 g Sellerie, 1 EL fein gehackte Petersilie, 100 g Kohlrabi, 1 Kartoffel, 1 - 2 Karotten, 1 kleine Zucchini, 100 g Tomaten, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, eine Prise Muskat, 750 ml Gemüsebrühe wenn die Suppe die Hauptspeise ist: zusätzlich: 100 g Vollkorn-Makkaroni oder 3 weitere Kartoffeln zugeben

Zubereitung:

- ▶ Gemüse putzen und in Würfel schneiden
- ▶ Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, dann mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen
- ▶ Tomaten vierteln und würfeln
- ▶ Zwiebel in Öl anschwitzen, Gemüse (außer Zucchini und Tomaten) und Kartoffel zugeben und ca. 15 Minuten dünsten, Tomatenmark unterrühren
- ▶ mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen, dann Zucchini und Tomaten zugeben
- ▶ Suppe noch 10 Minuten köcheln lassen



- ▶ in der Zwischenzeit Knoblauch fein hacken, sowie die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken
- ▶ Knoblauch unter die Suppe rühren, mit Petersilie anrichten
- ▶ wenn die Suppe als Hauptspeise gegessen wird: 10 Minuten vor Garende Makkaroni zugeben und mitköcheln lassen, bis diese gar sind oder Kartoffelmenge auf 4 Stück erhöhen

Backgemüse, Backkartoffel mit Quarksalat

Zutaten für 4 Personen:

ca. 1 kg verschiedene Gemüsesorten, (Möhren, Zucchini, Fenchel, Kohlrabi, Zwiebeln, Paprikaschote, Süßkartoffeln, Hokkaido-Kürbis), 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer nach Belieben: Kümmel, Paprikagewürze, 2 - 3 EL Sonnenblumenkerne oder Sesamkerne zum Bestreuen für den Quarksalat: 400 g Quark, 2 TL Feigen-Senf, 1 TL Honig, 2 TL Kräutersalz, 1 Frühlingszwiebel, 1/2 gelbe Paprikaschote, 1/2 Apfel, 1 Stück Salatgurke (ca. 200 g), 1 - 2 TL Currypulver, je 1 EL geschnittene Petersilie und Schnittlauch, bei Bedarf etwas Milch oder Öl

Zubereitung:

- ▶ Gemüse waschen, putzen und in 1 cm dicke Stücke schneiden (Pommes-Größe), mit Zitronensaft, 2 EL Öl, Kräutern und Gewürzen mischen
- ▶ Gemüse auf Backblech legen, mit Kräutern der Provence, Salz, Pfeffer oder Kümmel bestreuen
- ▶ im Backofen ca. 30 Minuten bei 180 Grad backen, nach 15 min Kerne darüber streuen
- ▶ Quark, Öl, Senf, Honig und Kräutersalz miteinander verrühren
- ▶ Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden, Apfel, Paprika und Gurke waschen und sehr fein würfeln
- ▶ alles gemeinsam mit Kräutern unter den Quark mischen und nochmal abschmecken

