

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, 2 Adipositas-Trainern 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:
Bowls... ab in die Schüssel



Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.

Buddha Bowl

Buddha Bowl Grundrezept:

Unten auf dem Boden der Schüssel werden immer Salatblätter verteilt und darauf dann in einzelnen Abteilen die anderen Bestandteile gelegt. Keine Angst, an die Prozentzahlen müsst ihr euch natürlich nicht genau halten, die sind nur zur Orientierung. Damit geht ihr sicher, dass eure Buddha Bowl auch in Balance bleibt und gesund und lecker ist.

Salatbasis (ca. 10%)

Baby-Spinat, Wurzelsalat, Feldsalat, Grünkohl, Frühlingszwiebeln, Minze, Koriander, Basilikum, Blätter von Brunnenkresse, Rucola, Mangold

Kohlenhydrate (ca. 15%)

Süßkartoffeln, (brauner) Reis, Couscous, Amaranth, Quinoa, Mais, Hirse, Reis-, Buchweizen-, Dinkel- oder Glasnudeln

Gemüse (ca. 30%)

Hier ist es egal ob roh, gekocht, gebraten oder geröstet

Möhren, Tomaten, Paprika, Salatgurken, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl, Rote Bete, Pilze

Proteine (ca. 20%)

Fleisch, Fisch, Kichererbsen, Tofu, Hanfsamen, Linsen, Eier, Bohnen, Edamame (grüne Bohnen)

Gesunde Fette (ca. 10%)

Avocado, Samen (z.B. Kürbiskerne oder Sesam), Nüsse (z.B. Cashew-Kerne, Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse...), Früchte (ca. 10%), Mangos, Äpfel, Erdbeeren, Trauben, Birnen, Goji-Beeren

Topping (ca. 5%)

Hummus, Feta, Ziegenkäse, Sprossen, Kokosflakes, Sonnenblumenkerne, Saft einer halben Limette

Bowl mit Gemüse und Reis (vegan)

Zutaten

für 4 Personen:

75 g VK-Reis, 50 g Wildreis, 1 rote Bete, 2 TL Olivenöl, 1 TL Salz, 250 g Hokkaido-Kürbis, ½ TL Honig, ½ TL schwarzer Pfeffer, 2 EL Kürbiskerne, 200 g Tofu, „Natur“, ½ EL Kokosöl, ½ Frühlingszwiebel, 1 Avocado, ein paar Blätter Chicoree
je nach Belieben: frische Sprossen für das Dressing: 1 Schalotte, 1 TL Öl (Sesamöl, Rapsöl), 1 TL frisch geriebener Ingwer, 1 TL Kurkumapulver, 3 EL Tahin (Sesampaste), Saft ½ Zitrone, 1 ½ EL Weißweinessig, 1 TL Honig, 1 TL Salz, 100 ml Wasser



Zubereitung:

- ▶ braunen Reis und Wildreis mischen, mit doppelter Menge Wasser und einer Prise Salz aufkochen und 40 – 45 Minuten garen
- ▶ Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen
- ▶ Rote Bete in Würfel schneiden und mit 1 TL Olivenöl und ½ TL Salz mischen
- ▶ Kürbis in kleine Würfel schneiden und mit 1 TL Olivenöl, ½ TL Salz, Honig und schwarzem Pfeffer mischen
- ▶ alles mit der Roten Bete auf ein Blech geben, 35 Minuten garen
- ▶ Kürbiskerne in heißer Pfanne ohne Öl ca. 2 – 3 Minuten rösten
- ▶ Tofu abtropfen, in Würfel schneiden und mit Sesamöl oder Rapsöl in der Pfanne kross anbraten
- ▶ Schalotte fein hacken, Kokosöl in die Pfanne geben und Schalotten anschwitzen, mit Ingwer und Kurkuma würzen

- ▶ alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer geben und pürieren
- ▶ Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden
- ▶ Bowls nach Belieben mit allen Zutaten anrichten, jeweils mit der Hälfte des Dressings übergießen und mit Kürbiskernen garnieren
- ▶ die zweite Hälfte des Dressings in ein gut verschließbares Gefäß füllen und kurz vor dem Verzehr darüber gießen

Bowl mit gerösteten Süßkartoffeln

Zutaten

für 1 Person:

100 g Baby-Spinat, 1 kleine Rote Bete, 100 g Brokkoli, 100 g Kichererbsen (aus der Dose) oder 1 EL Kürbiskerne, ¼ Mango oder ¼ Orange, 50 g Feta, 1 kleine Süßkartoffel, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zimt, Chillipulver



Für das Dressing

½ Knoblauchzehe, ½ Chillischote, 1 TL Sesamöl, Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:



- ▶ Salz, Pfeffer, Zimt und Chilipulver mit dem Olivenöl verrühren und die Stücke darin wälzen bis sie komplett mariniert sind. Z.B. mit einer verschließbaren Frischhaltedose die man durchschüttelt
- ▶ Danach kommen die Süßkartoffeln auf ein Blech mit Backpapier und für 20 - 25 Minuten bei 200 °C in den Ofen
- ▶ In der Zwischenzeit könnt ihr den Brokkoli putzen und in etwas Salzwasser bissfest kochen (3 – 5 min)
- ▶ Alle anderen Zutaten müssen nur noch gewaschen, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten werden

Bowl mit Hähnchen

Zutaten

für 4 Personen:

500 g Hähnchenbrustfilet, 80 g Reis, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Karotten, 2 Stangen Bleichsellerie (ca. 60 g), 250 g braune Champignons, 2 EL Öl, 600 ml Hühnerbrühe, 200 g grüne Bohnen (TK) Petersilie, Salz, schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

- ▶ Hähnchenbrust abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden, salzen und pfeffern
- ▶ Bulgur in ein Sieb geben und kalt abbrausen. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel hacken. Karotten, Sellerie und Champignons in feine Scheiben schneiden
- ▶ In einem Topf das Öl erhitzen. Darin die Hähnchenbrustwürfel anbraten. Geputztes Gemüse und Bulgur dazugeben. Mit Hühnerbrühe ablöschen und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 25 Minuten gar köcheln lassen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die gefrorenen Bohnen dazugeben. Zwischendurch immer mal wieder umrühren
- ▶ Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Tipp: schmeckt warm und kalt gut