

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, einer Psychologin, einer Sozialpädagogin, einem Sportlehrer, 1 Adipositas-Trainer 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



Leckeres für Kinder und Jugendliche: ...Mediterranea...Mediterr



Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.

Spirali-Nudeln in Orangen-Kurkuma-Soße mit Ziegenkäse

Zutaten

für 4 Personen

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 rote oder orange Paprikaschote, 2 EL Rapsöl, 1/2 l Gemüsebrühe, 200 ml Orangensaft, 1 - 2 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer, 2 EL Sahne, 1 Orange, 200 g Vollkorn-Spaghetti, 1 kleine Zucchini, 1 - 2 dicke Karotten, n. B. 200 g Ziegenkäserolle, 4 TL Honig, Schnittlauchröllchen



Zubereitung:

- ▶ Zwiebeln und Knoblauch schälen, Paprika waschen und entkernen, alles fein würfeln und in einem Topf in Rapsöl glasig dünsten. Brühe und Saft zugießen und einköcheln lassen, Kurkuma einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Die Orange dick schälen, dabei die weiße Haut mit entfernen. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Zucchini und Karotten waschen und mit einem Spiralschneider in feine Spaghetti schneiden. Spaghetti in Salzwasser bissfest garen, dabei die Zucchini und Karotten-Spirali in den letzten 2 min mit - garen, dann abschöpfen und gut mischen. Wer will, kann die Gemüsespaghetti auch roh untermischen.



- ▶ Käse in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Honig beträufeln und unter dem vorgeheizten Backofengrill ca. 5 min gratinieren.
- ▶ Die Soße pürieren, Sahne unterrühren und abschmecken. Orangenfilets darin erhitzen. Die Spaghetti auf Teller servieren, mit der Soße anrichten und mit Ziegenkäse belegen. Mit Schnittlauch bestreuen.

Polenta mit Gemüse-Käse Kruste



Zutaten

für 4 Personen:

1 TL Thymian und Oregano (getrocknet), 2 EL Olivenöl, 1/2 l Gemüsebrühe, 150 g Polenta (Maisgries), 1 TL Butter, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel, 2 Msp. Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, 80 g Bergkäse, geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone, je 2 EL gehackte Petersilie und Oregano, 300 g Zucchini, 2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- ▶ Thymian und Oregano in 1 EL Olivenöl anschwitzen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Polenta einrühren und unter ständigem Rühren 3 min kochen lassen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 min nachquellen lassen
- ▶ Auflaufform mit Butter einpinseln, Polentabrei darauf streichen
- ▶ Zwiebeln, Knoblauch schälen und hacken. Die Paprikaschoten in Würfel schneiden
- ▶ Restliches Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und die Gewürze darin andünsten
- ▶ Geraspelter Bergkäse, Zitronenschale und Gewürze unter das Gemüse rühren
- ▶ Zucchini in 3 mm breite Streifen schneiden, mit Zitronensaft und Salz würzen und auf die Polenta schichten Paprikagemüse über die Zucchini verteilen
- ▶ Den Auflauf bei 200 °C 20 – 25 Minuten backen

Pizzabrötchen

Zutaten

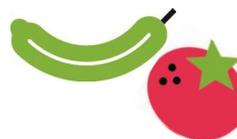
für 4 Personen:

4 Vollkornbrötchen, 1 milde Zwiebel, 200 g passierte Tomaten, 2 - 3 Tomaten, 1 kleine Zucchini, 1 Paprikaschote, 200 g Maiskörner (Dose), 200 g Mozzarella gerieben (30 % Fett), n. B. 2 Knoblauchzehen, Paprika, Pfeffer, Salz, n. B. Chili

Zubereitung:

- ▶ Vollkornbrötchen halbieren
- ▶ Zwiebeln fein hacken
- ▶ Tomaten, Paprikaschote, Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden
- ▶ Maiskörner abgießen
- ▶ Alles Gemüse mit dem Mozzarella vermischen, ggf. überstehende Flüssigkeit von der Masse abschöpfen
- ▶ Abschmecken, dann gleichmäßig auf die VK-Brötchen verteilen und bei 180 - 200 °C ca. 20 Minuten im Backofen grillen (Grillstufe)

▶ Dazu passt ein bunter Salat



JumpA Pizza



Zutaten (Teig)

für 4 Personen:

300 g Dinkelvollkornmehl (Typ 1050) und Mehl zum Arbeiten, 1/2 Würfel Hefe, 1 EL Olivenöl, 1 TL Salz

Für den vegetarischen Belag:

nach Vorliebe, alles in Streifen oder Würfel schneiden:

1 Paprikaschote, 1 kleine Zucchini, 50 g Schinken oder Lachs, 2 EL fein geschnittener Lauch, 50 g Champignons in Scheiben, 1 Handvoll Rucola, 75 g Pizzakäse (z. B. geriebener Mozzarella)

Belag für Nicht-Vegetarier: 50 g Kochschinken, Räucherschinken, Lachsstreifen oder Salami

Für die Tomatensauce:

1 - 2 Frühlingzwiebeln fein gewürfelt und 4 - 5 Tomaten in Würfel geschnitten (alternativ fertige Pizza-Tomaten-Sauce), Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ▶ Mehl mit Hefe, 225 ml lauwarmem Wasser, Olivenöl und Jodsalz in eine Schüssel geben. Mit den Kneithaken des Rührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen mindestens 10 Minuten gut durchkneten. Teig zu einer Kugel kneten und an einem warmen Ort zugedeckt mindestens 2 - 3 Stunden ruhen lassen
- ▶ Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen
- ▶ Die Pizza mit Tomatensauce bestreichen und nach Wunsch belegen, anschließend behutsam auf das heiße Backblech gleiten lassen.
- ▶ Pizza auf einem Backblech für ca. 6 bis 8 Minuten bis zur gewünschten Bräunung auf ca. 240 °C Pizzastufe oder Ober-/Unterhitze (unterste Schiene) backen