

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



**Leckeres für Kinder und Jugendliche:
Aus dem Suppentopf exotisch...**



Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.

Indische Tomatensuppe mit roten Linsen

Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

1 kg passierte Tomaten, 175 g rote Linsen, 2 Zwiebeln fein geschnitten, 2 Knoblauchzehen (geschnitten), Zitronenscheiben, 15 g Butter, 300 ml Kokosmilch, 3 TL Zitronensaft, 1 EL Sonnenblumenöl, 600 ml Gemüsebrühe, 4 EL Koriandergrün gehackt, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma, 1 TL Garam Masala, ¼ TL Chilipulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ▶ Gewürze in einer kleinen Schale mischen
- ▶ Zwiebel und Knoblauch andünsten, Gewürzmischung hinzugeben und alles zusammen kurz dünsten
- ▶ Butter mit Öl in einem Topf zerlassen
- ▶ Tomaten, Linsen, Zitronensaft, Gemüsebrühe und Kokosmilch aufkochen
- ▶ 25 – 30 Minuten köcheln lassen (bis Linsen weich sind) – sollten Linsen zu trocken sein, einfach ein wenig Wasser hinzufügen
- ▶ mit Salz und Pfeffer abschmecken
- ▶ mit Koriander und Zitronenscheiben garnieren und servieren



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, 1-2 Tomaten, 2 EL Toma-
tenmark, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, eine Prise Muskat,
750 ml Gemüsebrühe

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. 10 Minuten dünsten, Tomatenmark unterrühren
- ▶ mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen, dann Zucchini und Tomaten zugeben, 20 Minuten köcheln lassen
- ▶ in der Zwischenzeit Knoblauch schälen und fein hacken, sowie die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken
- ▶ Knoblauch unter die Suppe rühren, mit Petersilie anrichten

wenn Suppe die Hauptspeise ist:

- ▶ 10 Minuten vor Garende Makkaroni zugeben und mitköcheln lassen, bis diese gar sind

Hinweis:

- ▶ Suppe als Hauptspeise: Zusätzlich: 100 g Vollkorn-Makkaroni oder 3 weitere Kartoffeln

Erbsen-Blitz-Suppe mit Meerrettich

Zutaten

für 4 Personen:

600 g Erbsen oder Erbsen-Karotten-Mischung, 2 Kartoffeln,
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 - 2 EL Meerrettich,
2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, 100 g Sauerrahm

Zubereitung:

- ▶ Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden, gleicher Vorgang mit Zwiebel
- ▶ Zwiebel in eingeeölten Topf geben und anbraten, bis sie glasig sind
- ▶ Kartoffel zugeben, kurz mitbraten
- ▶ mit Gemüsebrühe begießen, bis Kartoffeln bedeckt sind und 5 Minuten garen
- ▶ Erbsen zugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen
- ▶ Inhalt pürieren, bis gewünschte Konsistenz erreicht ist
- ▶ mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken
- ▶ Sauerrahm cremig rühren, ggf. weiteren Meerrettich unterrühren
- ▶ Meerrettich-Sauerrahm-Mischung zur Suppe servieren



Gazpacho – sommerlich erfrischende Gemüsesuppe

Zutaten

für 4 Personen:

1 Paprikaschote, 4 Tomaten, 1 Gurke, 1 – 2 Knoblauchzehen,
1 EL Tomatenmark, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, , 1 EL
Zitronensaft, 1 kleine Handvoll Minzeblätter, n. B. Eiswürfel,

Zubereitung:

- ▶ Paprikaschoten putzen, vierteln und entkernen
- ▶ Minzeblättchen waschen und trocknen
- ▶ Tomaten, Paprikaschoten, 2/3 der Gurke, 4 Minzeblättchen und Knoblauchzehen grob würfeln und zusammen mit Tomatenmark und 3 EL Öl pürieren, ggf. 4 Eiswürfel mit mixen
- ▶ mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Zitronensaft würzen
- ▶ für die Suppeneinlage die Paprikaschote und ½ Pfefferschote putzen, entkernen und mit dem Rest der Gurke und 6 Minzeblättchen fein würfeln
- ▶ Suppe vor dem servieren noch einmal pürieren und zum servieren anrichten
- ▶ mit gewürfeltem Gemüse, restlichen Minzeblättchen und je ½ EL Olivenöl dekorieren

