

## 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,
- Elterntrainings, 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](mailto:info@jumpakids.de)  
Internet: [www.jumpakids.de](http://www.jumpakids.de)



# JUMPA K!DS

## REZEPTE



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



Träger:  
Katholische  
Jugendfürsorge  
der Diözese  
Regensburg e.V.

## Süßkartoffel-Sellerie-Suppe




### Zutaten

für 4 Personen:

350 g Süßkartoffeln, 250 g Knollensellerie, 150 g saure Sahne,  
1 Zwiebel, 1 Walnussgroßes Stück Ingwer, 1 kleine Chilischote,  
1 Bund Schnittlauch 1 EL Öl, 1 Liter Gemüsebrühe, Kräutersalz,  
Pfeffer aus der Mühle, 1/2 TL Gelbwurz, 1 Prise Muskat

### Zubereitung:

- 
- ▶ Sellerie und Süßkartoffeln schälen und grob zerschneiden
  - ▶ Zwiebel pellen und würfeln
  - ▶ Ingwer schälen und fein würfeln
  - ▶ Chili putzen, abspülen und hacken
  - ▶ Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Chili darin andünsten
  - ▶ Sellerie und Süßkartoffeln zugeben und die Gemüsebrühe angießen; zugedeckt ca. 25 min weichkochen
  - ▶ alles pürieren und mit Salz, Pfeffer, Gelbwurz und einer Prise Muskat würzen
  - ▶ die Hälfte der sauren Sahne unterrühren und noch einmal abschmecken
  - ▶ Schnittlauch abbrausen, trocknen und in feine Röllchen schneiden
  - ▶ Suppe in Teller geben, restliche saure Sahne darauf geben und mit Schnittlauch bestreuen

# Paprika-Suppe

## Zutaten

für 4 Personen:

3 rote Paprikaschoten, 2 Tomaten, 1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark  
500 ml Bio Gemüsebrühe, 1 EL Olivenöl, 1 TL Paprikapulver  
edelsüß, 50 ml Sahne, 1 TL Weißweinessig, 1 TL Honig, 1 Prise  
Pfeffer, Jodsalz mit Fluorid, einige Zweiglein Thymian



## Zubereitung:

- ▶ Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen, in 2 cm große Stücke schneiden.
- ▶ Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Thymian waschen und die kleinen Blätter von den Stielen zupfen, beiseitestellen
- ▶ Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin etwa 3 Minuten glasig dünsten.
- ▶ Paprikastücke hinzufügen und weitere 3 Minuten dünsten.
- ▶ Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- ▶ Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen
- ▶ Suppe vom Herd nehmen und fein pürieren, 3/4 der Thymianblättchen, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Sahne, Honig und Weißweinessig hinzufügen.
- ▶ Nochmals 5 Minuten auf schwacher Hitze köcheln lassen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Kürbis-Suppe

## Zutaten

für 4 Personen:

1 EL Öl, 1 - 2 Zwiebeln, 2 cm Ingwerwurzel, 500 g Hokkaido-Kürbisfleisch, 1 Karotte, 1 saurer Apfel, 1 Liter Gemüsebrühe, 1 – 2 Knoblauchzehen, 1 EL Sahne oder 50 ml Milch, 1 TL Curry, 1 Prise Muskat, Salz, Zitronenpfeffer, 1 halber Bund Petersilie je nach Belieben: 1/2 TL Kumin (Kreuzkümmel), 2 EL Mandelblättchen oder Kürbiskerne zum Garnieren



## Zubereitung:

- ▶ Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und würfeln
- ▶ Karotten und Äpfel bei Bedarf schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, Kürbis samt Schale vierteln und Kerne mit einem Löffel herauschälen
- ▶ Kürbis in Würfel schneiden
- ▶ Öl in Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Ingwer darin glasig dünsten, Gemüse nach und nach dazugeben und ca. 5 min leicht anbraten
- ▶ mit Gemüsebrühe ablöschen, Gewürze (außer Knoblauch) zugeben und ca. 20 min köcheln lassen
- ▶ 5 Minuten vor Garende Knoblauch und Äpfel zugeben und die Suppe ziehen lassen
- ▶ Petersilie fein hacken
- ▶ Suppe pürieren, nach Bedarf Wasser zugeben und abschmecken, Sahne bzw. Milch zugeben
- ▶ fertige Suppe in Teller geben und mit Petersilie oder Kernen bestreuen,

**Hinweis:** Du kannst auch Butternut- oder Muskatkürbis verwenden. Die musst du aber schälen

# Brokkoli-Suppe

## Zutaten

für 4 Personen:

500 g Brokkoli-Röschen, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Prise geriebener Muskat, 2 TL Sonnenblumenöl, 600 ml Gemüsebrühe, 200 ml Milch, 40 g Sauerrahm, Salz, Pfeffer  
je nach Belieben: 2 kleine rote Chilischoten



## Zubereitung:

- ▶ Brokkoli-Röschen waschen
- ▶ Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln
- ▶ Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten
- ▶ Brokkoli zufügen und etwa 5 Minuten mitdünsten
- ▶ Gemüsebrühe zugießen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen
- ▶ in der Zwischenzeit Chilischote waschen, entkernen und fein hacken
- ▶ Milch in die Suppe rühren, aufkochen lassen und fein pürieren
- ▶ Sauerrahm unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- ▶ je nach Belieben: Suppe in Schälchen füllen und mit Chili garnieren