

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



Glasnudelsalat

Zutaten

für 4 Personen

200 g Glasnudeln, 150 g rote Paprika, 2 Karotten, 1 Stange Staudensellerie, 20 g Ingwer, 75 g Cashewkerne, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Sesamöl, 3 EL Sojasoße, 5 EL Limettensaft, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Chiliflocken, 3 Stängel Koriander, 1/2 EL Honig, Pfeffer

Zubereitung:

- ▶ Glasnudeln in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und für ca. 10 Min. einweichen. Abtropfen lassen und in die gewünschte Länge schneiden. Anschließend Nudeln in einen Topf mit heißem, nicht kochendem, Wasser geben und für ca. 1 Min. einweichen. Abtropfen lassen und zur Seite stellen
- ▶ Karotten in feine Streifen schneiden
- ▶ Sellerie putzen und in feine Streifen schneiden
- ▶ Ingwer schälen und ganz fein reiben
- ▶ Koriander waschen und fein hacken
- ▶ Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken
- ▶ Cashewkernen ohne Öl in der Pfanne anrösten
- ▶ Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, Chiliflocken, Pfeffer, Koriander, Essig und Limettensaft in ein hohes Gefäß und verrühren, danach pürieren
- ▶ Pürierte Soße mit Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen, danach Sojasoße und Honig unterrühren.
- ▶ Soße mit Cashewkernen über die Glasnudel geben und vermischen.

Leckeres für Kinder und Jugendliche:
JumpA Thai editer



Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.

Gebratene Reismudeln

Zutaten

für 4 Personen:

200 g Reismudeln, 2 EL Pflanzenöl, 2 Knoblauchzehen, 200 g Brokkoliröschen, 1 rote Paprika, 2 EL Wasser, 200 g Tofu oder Hühnchen, 2-3 EL Sojasauce, Chili, 2 EL Sesamöl

Zubereitung:

- ▶ Nudeln 8-10 min. in ca. 2 L Wasser kochen
- ▶ Öl in Pfanne erhitzen Gemüse, Gewürze, **Tofu oder Hühnchen** zusammen anbraten
- ▶ Wasser dazu gießen und dünsten bis das Gemüse noch leicht bissfest ist.
- ▶ Mit Nudeln gut vermischen und servieren



Curry mit Kichererbsen und Zucchini

Zutaten

für 4 Personen:

160 g Vollkornreis, 1 EL Ghee oder Butterschmalz, 1 cm Ingwer frisch, 1 TL grüne Currypaste, 1 TL Kurkuma, 2 Zucchini, 1 Dose Kichererbsen, 1 Tasse grüne Erbsen (ca. 200 g), 100 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 1 EL Speisestärke Salz, 1/2 Bund Koriander

Zubereitung:

- ▶ Vollkornreis mit der Doppelten Menge Wasser und 1/2 TL Salz zum Kochen bringen und für 15 - 20 Minuten quellen lassen. Aufpassen, dass der Reis nicht anbrennt und ggf. mehr Wasser dazu geben.
- ▶ Den Ingwer schälen und fein hacken. In einem zweiten Topf Ghee erhitzen und den Ingwer, Kurkuma und die Currypaste darin kurz andünsten. Die Zucchini in Würfel schneiden und zusammen mit den Erbsen und den Kichererbsen (samt Wasser) dazu geben. Alles mit Kokosmilch und ca. 200 ml Gemüsebrühe aufgießen
- ▶ Das Curry für 5 - 10 Minuten köcheln lassen. Wenn ihr eine dickflüssigere Konsistenz mögt, dann gebt noch 1 EL Speisestärke dazu, die ihr vorher in etwas Wasser auflöst. Sonst klumpt es!
- ▶ Den Koriander fein hacken und unter das fertige Curry geben. Mit Reis servieren und genießen

HINWEIS: Du kannst auch getrocknete Kichererbsen nehmen. Diese lässt du mehrere Stunden (oder über Nacht) einweichen und kochst sie dann für 45 min. Dann Weiterverwenden wie oben beschrieben. Das ist auf jeden Fall **ÖKOLOGISCHER**.



Curry mit Spinat, Süßkartoffeln und Mungobohnen

Zutaten

für 4 Personen:

160 g Vollkornreis, 200 g grüne Mungobohnen, 1 Süßkartoffel, 200 g Spinat, 2 EL Sesamöl, 1 Zwiebel, 100 g Ingwer, 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Chili, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL Koriandersamen, 2 EL Sojasoße, 150 ml Kokosmilch, 150 ml Wasser, 1/2 Zitrone, 2 TL Salz

Zubereitung:

- ▶ Die Mungobohnen und den Reis über Nacht oder für 12 Stunden in getrennten Schüsseln in kaltem Wasser einweichen. Vor dem Kochen den Reis und die Mungobohnen abgießen und abtropfen lassen
- ▶ Den Reis mit reichlich Wasser und 1 TL Salz zum Kochen bringen und 25 - 30 Minuten weichkochen (kann auch 40 Minuten dauern ohne einweichen). Die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Süßkartoffel schälen und in 1 cm große Stücke schneiden.
- ▶ Sesamöl in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmelsamen, Koriandersamen im Öl erhitzen, Zwiebeln und Ingwer in den Topf geben und ebenfalls andünsten
- ▶ Mungobohnen, Süßkartoffeln und Kurkuma dazu geben und für 1 - 2 Minuten anbraten. Kokosmilch und Wasser darüber gießen und für 30 - 40 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Mungobohnen weich sind. Sie bleiben relativ bissfest!
- ▶ Wenn die Mungobohnen gar sind den Herd ausmachen und den Spinat, den Saft einer halben Zitrone sowie 1/2 TL Salz, Reis dazugeben und alles gut unterrühren.

