

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 Adipositastrainern 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: JumpA... Veggie



Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.

Paella

Zutaten

für 4 Personen:

80 g Cashewnüsse, je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote, 4 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 2 Karotten, 200 g Brokkoliröschen, 200 g Tofu, 1 rote Chilischote, 4 EL kalt gepresstes Olivenöl, 150 g TK-Erbsen, 200 g Risotto-(Vollkorn)-Reis, 400 ml Gemüsebrühe, 60 ml Weißwein, 50 g schwarze Oliven, 2 TL Kurkuma, 1 TL Safranpulver, Cayennepfeffer, Curry, Meersalz, 1 ganze unbehandelte Zitrone



Zubereitung:

- ▶ Cashewnüsse ohne Fett goldgelb anrösten, Zwiebel hacken, 2 EL Öl in Pfanne geben und erhitzen
- ▶ Zwiebel zusammen mit Reis anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Weißwein angießen
- ▶ Safran, Curry und Kurkuma zugeben und garen, bis der Reis körnig ist (30 – 40 min)
- ▶ Paprika, Karotten und Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden
- ▶ Tofu-Würfel mit fein gewürfelter Chilischote (die Samen entfernen) in 1 EL Öl anbraten
- ▶ Erbsen und Knoblauch zugeben und 10 – 15 min dünsten (bissfest)
- ▶ 10 min vor Garende Gemüse und Tofu unter Reis mischen
- ▶ Oliven zugeben, mit Cayennepfeffer und Salz würzen und noch weitere 10 min auf niedriger Stufe ziehen lassen
- ▶ vor dem Servieren Cashewnüsse untermischen, Zitrone in dünne Scheiben schneiden und über die Paella legen

Gefüllte Kartoffeln

Zutaten

für 4 Personen:

500 g mittelgroße bis große gekochte Kartoffeln, 6 Walnusshälften (oder andere Nüsse), 125 g körniger Frischkäse, 1 Karotte, 1 rote Paprikaschote, 1 kleine Zucchini, 50 g Lauch, 1 Lauchzwiebel incl. Lauchgrün, 1 Stangensellerie, 2 Knoblauchzehen, 3 EL gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Thymian, Rosmarin), Paprika, Pfeffer



Zubereitung:

- ▶ gekochte Kartoffeln längs halbieren, auf der Unterseite etwas begradigen und mit einem Löffel leicht aushöhlen
- ▶ Gemüse fein schneiden
- ▶ Kräuter fein hacken
- ▶ Knoblauchzehe zerdrücken
- ▶ Nüsse grob hacken.
- ▶ Alle Zutaten mit dem Frischkäse verrühren und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken
- ▶ Mischung in die Kartoffelhälften füllen
- ▶ bei 160 °C Umluft ca. 20 min backen



Ofen Falafel

Zutaten

für 4 Personen:

250 g getrocknete Kichererbsen, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Kichererbsenmehl, 4 EL Hirsemehl oder Kartoffelstärke, 1 Karotte oder 1 kleine Zucchini, 1 TL Backpulver, Saft einer halben Zitrone, 1 Bund Petersilie, 10 Stängel frischer oder 1 EL getrockneter Koriander, ca. 20 Minzeblätter, 1 TL Kreuzkümmel, Chili, Salz

Variationen: 2 EL Sesammus (Tahin), Paprika, Curry, Chili, getrocknete Tomaten, Oliven, Wildkräuter

Zubereitung:

- ▶ Kichererbsen mind. 8 Stunden (über Nacht) einweichen, Einweichwasser mind. 1 Mal wechseln
- ▶ Zwiebeln und Knoblauchzehe würfeln, Gemüse raspeln
- ▶ Kichererbsen gut abspülen und in einem Mixer zusammen mit Zwiebel, und Gemüse klein häckseln
- ▶ Mehl und Backpulver untermischen, je nach Konsistenz mehr Mehl dazugeben
- ▶ Petersilie klein hacken und untermischen
- ▶ Kräftig würzen, Zitronensaft und n. B. Tahin und weitere Gewürze, Kräuter und gewünschte Zutaten zugeben
- ▶ den Teig zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben
- ▶ je nach Belieben mit Öl bestreichen und bei 200 °C 15 – 25 Minuten backen

Gemüselasagne

Zutaten

für 4 Personen:

3 Zwiebeln, 1 kg Gemüse nach Saison (Zucchini, Paprika, Karotten, Auberginen, Pilze, Champignon) Thymian und Majoran, 2 Knoblauchzehen, 50 g gehackte Oliven, Basilikum, 1 Bund Petersilie, 4 EL Olivenöl, 1 kg Tomaten fisch oder stückige Tomaten aus der Dose, 200g Vollkorn Lasagneplatten, Salz, Pfeffer, 2 EL Vollkornmehl, 300 ml Milch (Mandel, Reismilch), 75g Parmesan frisch gerieben

Zubereitung:

- ▶ Zwiebeln schälen und fein würfeln
- ▶ Das Gemüse waschen und in nicht zu kleine Würfel bzw. Scheiben schneiden
- ▶ Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin glasig dünsten
- ▶ Das Gemüse dazu geben, kurz mit dünsten
- ▶ Gewürze, Kräuter, Oliven, Knoblauch mit Tomaten für 10 min. garen
- ▶ Für die Soße etwas Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, unter Rühren Mehl und Milch hinzufügen und eine Bechamelsauce zubereiten
- ▶ Mit Salz, Pfeffer, Muskat und getrockneten Kräutern würzen
- ▶ Zum Schluss Gemüse, Bechamelsoße, Lasagneplatten abwechselnd in einer Auflaufform schichten
- ▶ Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 40 min. garen.
- ▶ 10 min. vor Garende mit Parmesan bestreuen und fertig backen

