

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, 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



Bild: T. Krug

**Leckeres für Kinder und Jugendliche:
... so spiessig....**



Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.

Beilagen zu verschiedenen Spießen

Zutaten

für 4 Personen

1/2 Bund Frühlingszwiebeln, 2 Karotten, 1 Zucchini, 1 rote Paprika, 160 g Hirse, 1 EL Rapsöl, 400 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran, Basilikum, Muskat, 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

- ▶ Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden
- ▶ Gemüse in ca. 1/2 cm große Würfel schneiden, Petersilie fein hacken
- ▶ Hirse und die Hälfte des Gemüses fettfrei in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten
- ▶ Mit Brühe aufgießen, 10 Minuten köcheln lassen, restliches Gemüse zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen
- ▶ Mit Salz, Pfeffer, Petersilie, Rosmarin, Thymian und einer Prise Muskat abschmecken

Tip: Statt Hirse kannst du auch Reis oder Couscous nehmen!

Bunte Fisch-Spieße

Zutaten



für 4 Personen:

300 g Lachs, 1 gelbe und 1 rote Paprika, 2 kleine Zucchini, 2 Zwiebeln, 1/4 Ananas, 25 Cocktailtomaten, 8 – 10 kleine Champignons, Holzspieße

Marinade: 2- 3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, EL Zitronenabrieb von einer unbehandelten Zitrone

Soße: 1 kleine Zwiebel, 2 - 3 EL Olivenöl, 4 Tomaten, Salz, Pfeffer, frische Kräuter (Basilikum, Majoran, Thymian, Rosmarin, oder Kräuter der Provence) Paprika

Zubereitung:

- ▶ Zwiebeln, Paprika waschen, in 2 cm große Stücke schneiden, Champignons nach Bedarf putzen
- ▶ Lachs würfeln, Zucchini in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden
- ▶ Abwechselnd Fisch, Gemüse, Cocktailtomaten auf Spieße stecken. Die Marinade verrühren und die Spieße großzügig einpinseln, ca. 10 Minuten ziehen lassen
- ▶ Backofen auf 180 ° C Umluft vorheizen
- ▶ Spieße auf Backblech legen und ca. 20 Minuten backen
- ▶ Paprika und Zucchiniwürfel die nicht auf die Spieße gesteckt wurden fein hacken
- ▶ Die Zwiebel fein würfeln und mit Öl anschwitzen, Paprika, Tomatenwürfel und Zucchini dazu und gut anschwitzen
- ▶ mit Gewürzen und Gemüsebrühe abschmecken danach pürieren

Puten-Spieße mit Mango-Chutney-Soße

Zutaten



für 4 Personen:

300 g Puten- oder Hähnchenfleisch, 1 gelbe und 1 rote Paprika, 2 kleine Zucchini, 2 Zwiebeln, 1/4 Ananas, 15 Cocktailtomaten, Holzspieße

Marinade: 2 EL Sojasoße, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe gepresst, 1 EL Öl, 1 TL Curry

Mango-Chutney Soße: 200 g Naturjoghurt, 1 EL Zitronensaft, 1 EL geriebener Ingwer, 2 EL Mango Chutney, 1 Zwiebel, 1 Apfel

Zubereitung:

- ▶ Gemüse waschen, Zwiebeln schälen und würfeln.
- ▶ Zucchini in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
- ▶ Ananas schälen, Strunk rausschneiden, ein 1/4 der Ananas in Würfel schneiden.
- ▶ Abwechselnd Fleisch, Gemüse, Tomaten und Ananas auf Spieße stecken. Die Marinade verrühren und die Spieße großzügig einpinseln, ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- ▶ Backofen auf 180 ° C Umluft vorheizen.
- ▶ Spieße auf Backblech legen und ca. 15 - 20 min. backen, die letzten 5 Minuten Grill zuschalten.
- ▶ Zwiebel und Apfel für die Soße ganz fein hacken, mit allen anderen Zutaten verrühren und kühlstellen.

Veggie- Spieße mit Erdnuss-Soße (Satay-Spieße)

Zutaten

für 4 Personen:

Für die Spieße: 300 g Veganer Fleischersatz (z. B. Veggie Geschnetzeltes, Veganer Schnitzel oder Tofu), 200 g Süßkartoffeln, 2 kleine Zucchini, 15 Cocktailtomaten, 1 Zwiebel, n. B. 12 Champignons, n. B. 3 Scheiben Ananas, Holzspieße

Marinade: 4 EL Sojasoße, 2 EL Öl, 1 EL Zitronensaft, 2 Knoblauchzehen, 1 kleines Stück Ingwer, Salz, Pfeffer

Für das Ofengemüse: 600 g Wurzelgemüse (Karotte, Pastinake, Petersilienwurzel) oder Hokkaidokürbis, Paprika, Zwiebel

Erdnusssoße: 1/2 EL Kokosöl, 1/2 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g Erdnüsse ungesalzen, 200 ml Kokosmilch, 30 ml Wasser, 2 EL Sojasoße

Zubereitung:



- ▶ Backofen auf 190 ° C Umluft vorheizen
- ▶ Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.
- ▶ Alle Zutaten für die Spieße in ca. 2 cm große Stücke schneiden, alle Zutaten auf 8 Spieße verteilen, mit der Marinade bestreichen und auf das Backpapier legen.
- ▶ Ofengemüse waschen und in Streifen oder Scheiben schneiden, in die Marinade-Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Auf Backpapier verteilen und zusammen mit den Spießen 25 Minuten backen.
- ▶ Erdnussauce: Knoblauch und Zwiebeln zusammen in einer Pfanne mit 1/2 EL Kokosöl dünsten.
- ▶ Zusammen mit allen anderen Sauce-Zutaten sämig mixen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben. Das Frühlingszwiebel-Grün unter das Gemüse heben und mischen. Die Satay-Spieße zusammen mit dem Gemüse und der Erdnussauce anrichten und servieren.