

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 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: Jumpakids

Leckeres für Kinder und Jugendliche: Salat-Träume - Traum-Salate



Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.

Bunter Rohkostsalat

Zutaten:

Für 4 Personen

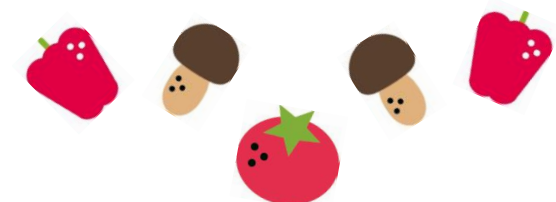
2 Karotten, 4 Frühlingszwiebeln, 100 g Champignons, 2 gelbe Paprikaschoten, 300 g Tomaten, 1 Kopf Eisbergsalat, 4 EL Olivenöl, 1 gehackte Zwiebel, 1 EL Gewürzsalz mediterraner Art aus der Mühle Oder Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence



Zubereitung:



- ▶ Karotten schälen und in feine, längliche Streifen schneiden.
- ▶ Frühlingszwiebel putzen, waschen, in (ca. 5 cm lange) Stücke schneiden und die Stücke in feine Streifen schneiden.
- ▶ Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.
- ▶ Paprikaschoten waschen, vierteln, putzen, und in feine Streifen schneiden.
- ▶ Tomaten halbieren, den Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
- ▶ Eisbergsalatblätter übereinanderlegen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.
- ▶ Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Gewürzsalz mediterraner Art aus der Mühle würzen.
- ▶ Alles vorsichtig vermengen und bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen.



Spinat-Süßkartoffel -Granatapfel Die Salat Granate

Zutaten

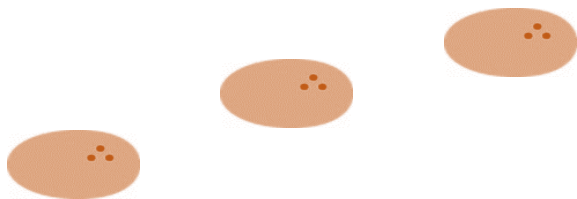
für 4 Personen

ca. 1 kg Süßkartoffel, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 60 ml Olivenöl, 2 EL Aceto Balsamico oder Himbeeressig, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, 1 EL Senf mittelscharf, 4 große Handvoll Baby-Blattspinat, 2 Äpfel (süß-sauer), 2 Handvoll Granatapfelkerne, 30 g gehackte Pistazien (oder Pinienkerne), Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- ▶ Ofen auf 210 °C vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen.
- ▶ Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit dem Paprikapulver, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und auf dem Backblech verteilen. 30 Minuten backen.
- ▶ In der Zwischenzeit für das Dressing das restliche Öl, Balsamico, Honig und Senf vermischen.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Kurz vor dem Servieren Spinat waschen und trocken schleudern. Apfel waschen, entkernen und würfeln. Spinat auf zwei Teller verteilen, dann mit Süßkartoffel-Würfeln, Apfelstücken, Granatapfelkernen und Pistazien toppen. Zum Schluss mit Honig-Senf-Dressing beträufeln und genießen.



Quinoasalat mit Edamame und würzigem Zitronen-Soja-Dressing

Zutaten für 4 Personen

für Salat:

2 Tassen (480ml) bunte Quinoa, 2 Tassen Edamame (Sojabohnenkerne), gibt es auch gefroren), 2 rote Paprikaschoten, 2 große Karotten, 4 EL Cashewkerne

für Dressing:

6 EL Zitronensaft, 6 EL Olivenöl, 4 EL Sojasauce, 2 TL flüssiger Honig, 1/2 TL Chilisauce, 1 kleine Zwiebel, 2 kleine Zehen Knoblauch, 1 St. Ingwer (walnussgroß), Pfeffer

Zubereitung:

- ▶ Quinoa unter heißem Wasser abspülen und in der doppelten Menge Wasser mit geschlossenem Deckel garen.
- ▶ Paprika fein würfeln und Karotten in feine Stifte schneiden.
- ▶ Sojabohnenkerne 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Cashewkerne in einer Pfanne rösten.
- ▶ Alle Zutaten für das Dressing mit einem Pürierstab zu einem glatten Dressing mixen um mit den restlichen Zutaten verrühren.



Rote Bete Carpaccio mit Rucola und Schafs- oder Ziegenkäse

Zutaten für 4 Personen

für das Carpaccio:

2 große Rote Bete, 80 g Rucola oder Feldsalat, 100 g Ziegen-Frischkäse oder Schafskäse, 40 g Walnüsse, Kürbiskerne oder Pinienkerne



Bild: H. Schwagerus

Für Dressing:

4 EL Olivenöl, 2 EL Walnussöl, 2 EL Zitronensaft oder Himbeeressig oder gemischt, 2 EL frisch gezupfter Zitronenthymian (optional), 2 TL flüssiger Honig, 1 TL grober Dijon- oder Feigensenf, 1 TL Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ▶ Alle Zutaten fürs Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen und abschmecken. Das Ganze gerne ein bisschen durchziehen lassen
- ▶ Rote Bete schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Dazu am besten Handschuhe anziehen, da die Rote Bete stark abfärbt
- ▶ Rucola waschen und schleudern. Walnüsse oder Kerne hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten
- ▶ Zum Anrichten die gehobelten Rote Bete Scheiben auf 4 Tellern kreisförmig auslegen. Mittig je die Hälfte des Rucola verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Zuletzt auf jede Portion die Hälfte des Ziegenkäses krümeln und die gerösteten Walnüsse oder andere Kerne darüber streuen