

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, 1 Adipositas-Trainer 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



Leckeres für Kinder und Jugendliche:
JumpA Nudelparty editor

 Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.

Vollkornnudeln mit Linsen-Kurkumasauce

Zutaten

für 4 Personen

2 Zwiebeln, 1 - 2 Knoblauchzehen, 1 - 2 EL Öl, 150 g rote Linsen, 2 TL gekörnte Brühe, 2 TL Kurkuma (Bio), 200 g VK-Spaghetti, Salz, 200 ml Milch (Mandel, Hafermilch), 1 EL Vollkornmehl, Salz, Pfeffer, 1 Bund glatte Petersilie, 50 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

- ▶ Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen. Zwiebeln und Knoblauch mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in 8 min glasig braten.
- ▶ Linsen in 200 ml kaltem Wasser mit der Brühe und Kurkuma aufsetzen. Aufkochen lassen und bei niedriger Hitze in 10 Minuten garen.
- ▶ Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
- ▶ Linsen zu den Zwiebeln geben, Milch dazu gießen mit Vollkornmehl eindicken, 6 - 8 Min. köcheln lassen, bis die Soße eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Petersilie waschen, grob hacken, unter die Soße mischen.



TIPP: Mit einem Spiralschneider aus Karotten, kleinen Zucchini oder Petersilienwurzel Gemüse-Spirali schneiden und die letzten 3 Minuten mit ins Kochwasser geben, oder auch roh untermischen

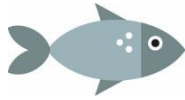
Vollkornspaghetti mit Lachs und Spinat



Zutaten

für 4 Personen:

300 g Lachsfilet, Saft 1er Zitrone, Pfeffer, Salz, 2 Knoblauchzehen, 500 g TK-Blattspinat, Muskat, 1/2 Bund Dill, 160 g Vollkorn-Spaghetti oder Bandnudeln, 1 kleine Zucchini, 1 – 2 dicke Karotten, n. B. 50 g Pinienkerne geröstet, 4 EL geriebener Parmesan zum Bestreuen

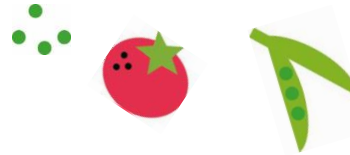


Zubereitung:

- ▶ Lachsfilet in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und in einer Pfanne leicht anschwitzen
- ▶ Salzen, pfeffern, Knoblauch zerdrücken und untermischen
- ▶ Spaghetti-Wasser leicht salzen und zum Kochen bringen.
- ▶ Zucchini waschen, Karotten putzen und schälen. Beides mit einem Spiralschneider zu Gemüse-Spaghetti schneiden.
- ▶ In der Zwischenzeit den Spinat in einem Topf erhitzen, mit Muskat und Gemüsebrühe würzen,
- ▶ Lachsfilet in große Würfel schneiden und zum Spinat geben, ca. 5 min ziehen lassen
- ▶ Die Spaghetti 10 min al dente kochen, dann die Gemüse-spirali dazu geben und noch 1 - 2 Minuten ziehen lassen.
- ▶ Die Spaghetti mit der Spinat-Lachs-Soße servieren.
- ▶ Mit Pinienkernen bestreuen. Dazu grünen oder gemischten Salat servieren.

TIPP: Wer keinen Spinat mag, kann stattdessen auch eine Tomatensauce machen!

Vollkornnudeln mit Erbsen und Kirschtomaten



Zutaten

für 4 Personen:

2 rote Zwiebeln, 500 g rote und/oder gelbe Kirschtomaten, 1 rote Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 200 g TK-Erbsen, Salz, 2 EL Olivenöl, n. B. 2 EL schwarze Oliven (ohne Stein), 200 g Linguine-Nudeln, Pfeffer, n. B. 40 g fein geschnittener Parmesan

Variation: 100 g Shrimps (frisch oder TK), 1 /2 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl, n. B. 2 EL Pinienkerne

Zubereitung:

- ▶ Zwiebeln in feine Ringe schneiden
- ▶ Kirschtomaten waschen und halbieren. Chilis putzen und in feine Ringe schneiden
- ▶ Knoblauch halbieren, Oliven in Streifen schneiden
- ▶ Erbsen in kochendem Salzwasser blanchieren, in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen
- ▶ Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten
- ▶ Chili und Oliven zugeben und 1 Minute mitdünsten
- ▶ Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen und im Sieb abtropfen lassen.
- ▶ Linguine, Erbsen und Tomaten in den Sugo geben, unter Rühren 1 Minute erhitzen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Linguine mit Sugo auf Tellern anrichten.
- ▶ N. B. mit Parmesan servieren.



Vollkornpasta mit Zucchini-Soße



Zutaten

für 4 Personen:

500 g Zucchini, 1 Zwiebel, 2 Frühlingszwiebeln, 1/2 Bund Petersilie, 200 g Vollkornnudeln, Salz, Pfeffer, 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl, 150 ml Mandel/Hafermilch, 1 EL Zitronensaft, n. B. 2 dicke Karotten

Zubereitung:

- ▶ Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden oder hobeln
- ▶ Zwiebel schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden
- ▶ Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen
- ▶ Karotten putzen, schälen und mit einem Spiralschneider zu Gemüse-Spaghetti schneiden.
- ▶ Vollkornnudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, die Karotten-Spirali in den letzten beiden Minuten mit ins Wasser geben, Alles in einem Sieb abtropfen lassen
- ▶ Butter mit Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig anschwitzen. Frühlingszwiebeln und Zucchini zufügen, kurz andünsten, die Milch angießen und noch 3 – 4 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- ▶ Die Nudeln abgießen und mit dem Zucchini-Soße mischen.

TIPP: AUFPEPPEN von Spaghetti und Nudeln mit z. B. Rucola- oder Bärlauchblätter, Cocktailtomaten, Paprikastreifen, Champignonscheiben, Frühlingszwiebel, Zucchiniwürfel, Garnelen gebraten

Grundsauce: Pesto oder Tomatensauce