

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: H. Schwagerus

Leckeres für Kinder und Jugendliche: JumpA „tomatisch“

 Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.

Ketchup „selber machen“

Zutaten

für 4 Personen:

4 Schalotten, 4 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl,
4 EL Tomatenmark, 4 EL Apfelessig, 600 g passierte Tomaten,
2 EL Honig, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- ▶ Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken, mit Olivenöl in der Pfanne leicht andünsten
- ▶ Tomatenmark, Apfelessig und passierte Tomaten unterrühren, mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten kochen lassen, danach alles pürieren
- ▶ in Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren

Tomatensoße sooo einfach und lecker

Zutaten

für 4 Personen:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL. Olivenöl, 850 g passierte
Tomaten, Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ▶ Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, Öl in einem großen Topf erhitzen und anbraten
- ▶ Tomaten dazu und kurz aufkochen lassen, danach noch ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze eindicken lassen
- ▶ Mit Kräuter, Salz, Pfeffer abschmecken

Tomaten Bruscetta

Zutaten

für 4 Personen:

1 Vollkornbaguette, 5 Tomaten, 2 – 3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer nach Belieben, 1 – 2 Zwiebeln, Kräuter nach Belieben (Basilikum, Kräuter der Provence, Petersilie) 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

- ▶ Baguette in Scheiben schneiden und im Ofen für 10 Minuten backen, damit es kross ist, Knoblauchzehen schälen und fein hacken oder zerdrücken
- ▶ Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, mit Olivenöl mischen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen
- ▶ Tomatenmasse auf den Baguette-Scheiben verteilen
- ▶ Zwiebel würfeln, Kräuter klein hacken und über die Masse geben

Gefüllte Tomaten

Zutaten

für 4 Personen:

8 große Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 3 - 4 EL Olivenöl, 300 ml Gemüsebrühe, 200 g Schafskäse, 2 Zucchini, 1 Zwiebel, 100 g Hirse oder Bulgur, 1 Handvoll Oliven, Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

- ▶ Tomaten waschen, den Deckel abschneiden, Fruchtfleisch herauslösen und klein hacken, dabei den Saft auffangen



- ▶ Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln, Oliven hacken
- ▶ Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten, Hirse und Tomatenfleisch samt Saft dazugeben, kurz unter Rühren mitdünsten, salzen und pfeffern
- ▶ Brühe dazu geben und alles ca. 5 Minuten garen, dann Zucchini dazugeben, vom Herd nehmen und abkühlen lassen
- ▶ Auflaufform mit etwas Öl auspinseln, Tomaten innen mit Salz, Pfeffer würzen
- ▶ Schafskäse klein würfeln, mit den Oliven unter die Hirse mischen, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Die Hirsemasse in die Tomaten füllen und die »Deckel« auflegen. Die Tomaten in die Form setzen und mit dem übrigen Öl beträufeln, restliche Brühe angießen. Tomaten im Ofen bei 160 °C 30 – 40 Min backen.

Provencalische Tomaten

Zutaten

für 4 Personen:

4 große Fleischtomaten, 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Thymian, Rosmarin, 2 Bund Rucola, 40 g Parmesan, 2 EL Olivenöl, 4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, nach Belieben 60 g Vollkornsemelbrösel

Zubereitung:

- ▶ Tomaten quer halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen
- ▶ Paprika in ganz kleine Würfel schneiden
- ▶ Knoblauch und Kräuter fein hacken, Zwiebel fein würfeln, Paprika, Knoblauch, Zwiebel in der Pfanne mit Olivenöl anbraten, n. B. Semelbrösel unterrühren

- ▶ Parmesan grob reiben, Rucola putzen und hacken
- ▶ Die Tomatenhälften auf ein Backblech legen und mit dem Paprikagemisch füllen, Parmesan darüber streuen
- ▶ Bei 200 °C (Gas 3 - 4, Umluft 180 °C) 20 Minuten backen
- ▶ Zitronensaft mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Den Rucola unterheben
- ▶ Die Tomaten aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit dem Rucola auf Tellern anrichten

Toskanischer Brotsalat – Panzanella

Zutaten

für 4 Personen:

200 g altbackenes Vollkornbaguette oder andere Brotreste in Würfel, 2 rote Zwiebeln oder 1 Bund Frühlingszwiebeln, 8 Tomaten, 1 Gurke, 1 gelbe Paprikaschote, 2 Handvoll Salat zerpflückt (Rucola, Eisberg, Lollo Rosso, Radicchio), 8 EL Olivenöl, 4 EL Essig, Basilikum, italienische Kräuter (Basilikum, Majoran, Thymian) oder Kräuter der Provence, n. B. Oliven in Scheiben, Kapern, Pfeffer, Salz nach Bedarf (je nach salzigen Zutaten), n. B. geröstete Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

- ▶ Alte Brotreste in Pfanne richtig Würfel schneiden, frisches Brot mit Olivenöl in der Pfanne kross anbraten.
- ▶ Zwiebel in Ringe schneiden, alles Gemüse in Würfel schneiden. Alle Zutaten mit Essig, Olivenöl, Pfeffer und Kräutern vermischen und gut durchziehen lassen. Nach Bedarf noch nachsalzen und mit Kernen und Rucola dekorieren.

