

# Zmorge und Znüni

## Lovelys Schlaumacher-Tipps



swiss  
milk

Schweiz. Natürlich.



swissmilk



**Dieses Büchlein gehört:**

---

# Hallo

Wir sind Anna und Michi und essen jeden Tag Zmorge. Unsere liebsten Zmorge und Znüni haben wir für dich gesammelt. Da hat es feine Sachen drin, zum Beispiel: Vollkornbrot, Milch, Gemüse, Früchte, Joghurt und Käse. Das Tolle ist, alle Zmorge schmecken fein und machen dich fit und schlau. Und wenn du 3-mal am Tag ein Milchprodukt isst oder trinkst, wirst du auch gross und stark. Warum das so ist, erfährst du ein paar Seiten weiter.

En Guete!

Anna

Michi





## Starte wach in den Tag

Das Zmorge hilft deinem Körper, den Tag mit guter Laune zu beginnen. Michi und Anna essen am liebsten zusammen mit ihren Eltern Zmorge. Mmmhh, heute gibt es ein grosses Glas Milch, frisches Vollkornbrot mit Butter, Konfitüre und Früchte.

Alle in der Familie dürfen einmal in der Woche ihr Lieblingszmorge wünschen. Michi hat am liebsten ein Müesli mit frischen Früchten, Jogurt und Flocken. Anna hingegen mag

am liebsten Brot mit Käse, Rüepli und ein Glas Milch. Beide Zmorge sind nicht nur fein, sondern auch gesund.

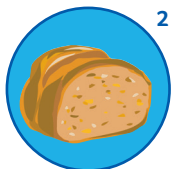
### **Das schnellste Zmorge der Welt**

Stell dir vor, Michi hat heute verschlafen. Damit er nicht hungrig aus dem Haus muss, trinkt er noch eine Ovo. Und später in der Schule gibt es ein etwas grösseres Znüni. So ist er den ganzen Morgen über wach, fit und gut gelaunt.

# Zu einem gesunden Zmorge gehören 5 wichtige Dinge:

# 1

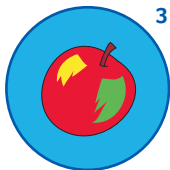
1 Milch, Joghurt,  
Käse oder Quark



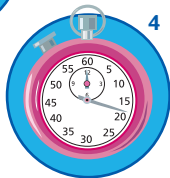
2 Vollkornbrot (mit  
Butter) oder Müesli



3 Früchte oder  
Gemüse



4 genügend Zeit



5 und danach  
Bewegung

# Jogurt-Hula-Hopp

- 1** Karkadeblüten und Apfelsaft aufkochen. Kurz ziehen lassen, absieben. Die Äpfel in der Flüssigkeit zugedeckt weich kochen. Fein pürieren, auskühlen lassen.
  - 2** Lagenweise Apfelmus und Jogurt einfüllen und garnieren.
- Schneller gehts mit gekauftem Apfelmus (ca. 4 dl Apfelmus).
  - Dazu passen Vollkornzwieback, -brot oder -cracker.
  - Apfelmus lässt sich 2–3 Tage zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Oder portionenweise 2–3 Monate tiefkühlen. Zugedeckt im Kühlschrank auftauen lassen.

## Tipps

- Karkadeblüten (Hibiskusblüten) sind in Drogerien erhältlich. Statt Karkadeblüten wenig Randensaft verwenden.
- Apfelmus nature verwenden und Himbeer- oder Erdbeeryogurt einschichten.

# 2



## Für 4–8 Kinder

4 Gläser à 2 dl Inhalt  
oder 8 Gläser à 1 dl

- 2 EL Karkadeblüten
- 1 dl Apfelsaft oder Wasser
- 4 Äpfel, ca. 500 g, geschält, gerüstet, in Stücke geschnitten
- 500 g Jogurt, z. B. nature oder Vanille, glatt gerührt
- Apfelspalten zum Garnieren

# Gurken-Schinken-Loki

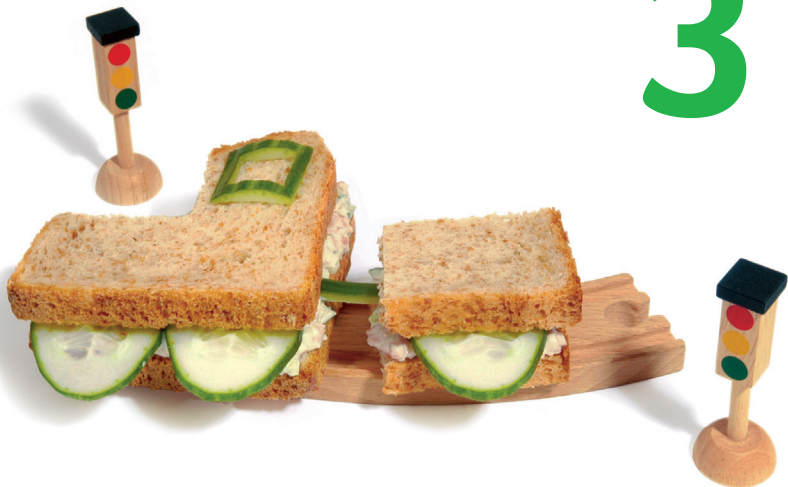
- 1 Je 2 Scheiben Toastbrot aufeinanderlegen, einen Anhängerwagen (Rechteck) ausschneiden.
- 2 Für die Füllung alle Zutaten verrühren.
- 3 Die Hälfte der Brotscheiben mit der Füllung bestreichen. Gurkenscheiben als Räder hinlegen. Restliche Brotstücke auflegen. Loki und Anhängerwagen mit Gurkenstreifen verbinden, Fenster auflegen.

## Tipps

- Statt Gurken Peperoni oder Rüeblli verwenden.
- Frischkäse durch Quark mit Kräutern ersetzen.



# 3



## Für 2 Kinder

- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 6 Gurkenrädchen, 2 Gurkenstreifen und 2 Fenster

## Füllung

- 60 g Frischkäse mit Kräutern, z. B. Gala mit Kräutern
- ca. 25 g Salatgurke, entkernt, klein gewürfelt
- 1 Tranche Schinken, fein gehackt

# Ovo-Müesli

**1** Flocken, Mandeln, Birnen und Milch mischen, kurz ziehen lassen. Müesli in Schalen verteilen, mit Ovomaltine bestreuen, servieren.

## Tipps

- Statt 7-Korn-Flocken Dinkel- oder Haferflocken verwenden.
- Birnen durch Äpfel ersetzen.
- Einen Teil Milch durch Joghurt oder Quark austauschen.



# 4



## Für 2 Kinder

- 6 EL 7-Korn-Flocken
- 1 EL Mandeln, fein gehackt
- 1–2 reife Birnen, halbiert, Kerngehäuse herausgeschnitten, an der Röstiraffel geraffelt
- ca. 2 dl Milch
- 2 TL Ovomaltine



# Gesund essen ist wichtig

Michi is(s)t gesund: «Dass gesund essen wichtig ist, habe ich von meinen Eltern und von meiner Lehrerin gelernt. Ich habe es selbst ausprobiert: Wenn ich gesund esse, geht es mir gut. Ich kann besser spielen, habe gute Laune und kann mich in der Schule besser konzentrieren.

Weil ich ein Kind bin, ist es wichtig, dass ich mehrmals pro Tag esse und trinke. Am besten sind drei grosse und zwei kleine Mahlzeiten. Darum esse ich immer Znüni und Zvieri.»



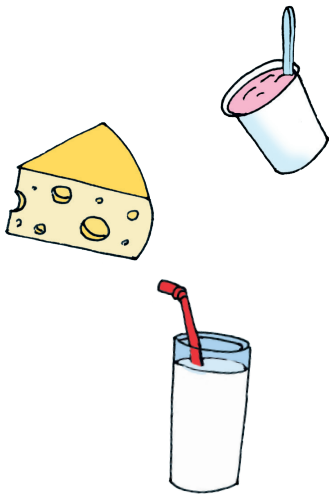
# 1, 2, 3 ... Milch ist etwas Besonderes

# 5

In einem Glas Milch stecken viele wichtige Dinge, die dein Körper täglich braucht. Ein ganz wichtiger Stoff ist das Kalzium.

Kalzium brauchst du für gesunde und starke Knochen. In Milch und Milchprodukten steckt besonders viel Kalzium drin.

Iss und trink deshalb pro Tag 3 Portionen Milch oder Milchprodukte. Zum Beispiel: 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt und 1 Stück Käse.





#### Für 4 Kinder

- 8 dl Milch
- 1 Prise Salz
- ½ Vanillestängel, längs aufgeschlitzt
- 100 g Vollgriess
- 2–3 EL Vollrohrzucker

#### Garnitur

- 1 roter Apfel, in feine Stäbchen geschnitten
- einige Erdbeeren
- Mandeln

# Griess-Gsichtli

# 6

**1** Milch, Salz und Vanillestängel aufkochen. Den Griess unter Rühren einlaufen lassen. Unter häufigem Rühren 15–20 Minuten zu einem Brei kochen. Nach Belieben Zucker daruntermischen. Vanillestängel entfernen.

**2** Brei in die Teller verteilen. Äpfel als Haare und Nase, Erdbeeren als Augen einstecken und mit den Mandeln einen Mund formen.

## Tipps

- Je nach Saison andere Früchte verwenden.
- Brei am Vorabend kochen, in kalt ausgespülte Förmchen füllen und zugedeckt über Nacht kühl stellen. Zum Frühstück auf Teller stürzen, mit Früchten oder Fruchtsauce garnieren.

# Erdbeerschaum

- 1 Erdbeeren, Joghurt, Milch und Zucker im Mixer schaumig pürieren. In die Gläser giessen.
- 2 Die Milch in einer kleinen Pfanne leicht erhitzen und schaumig aufschlagen. Den Milchschaum sorgfältig auf das Erdbeerfrappé geben, mit Löffel und Trinkhalm servieren.

## Tipps

- Statt Erdbeeren andere Saisonbeeren oder eine Beerenmischung verwenden.
- Joghurt durch Quark ersetzen.





# 7

## Für 2 Kinder

2 Gläser zu je 2,5 dl Inhalt

- 100 g Erdbeeren, gerüstet, in Stücke geschnitten
- 90 g Jogurt nature
- 1,5 dl Milch
- 1–2 TL Zucker, nach Belieben
- ca. 1 dl Milch für den Milchschaum



# Beerenquark-Herzen

- 1 Für die Waffeln Butter weich rühren. Zucker, Zimt und Eier beifügen, rühren, bis die Masse hell ist. Mehl daruntermischen.
- 2 Je 2–3 EL Teig im heißen, mit Bratcrème bestrichenen Waffeleisen backen, auskühlen lassen.
- 3 Für den Quark alle Zutaten mischen. Beerenquark auf den Waffeln verteilen, garnieren.

## Tipps

- Nach Belieben andere Saisonbeeren oder eine Beerenmischung verwenden.
- Die Waffeln 4–5 Tage trocken und kühl aufbewahren oder portionenweise tiefkühlen. Haltbarkeit 1–2 Monate.



### Für 10 Stück zu je 5 Waffelherzen

1 Waffeleisen  
Bratcrème zum Backen

### Zimtwaffeln

- 150 g Butter, weich
- 200 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 3 Eier
- 375 g Mehl

### Beerenquark

- 200 g Himbeeren, mit einer Gabel fein zerdrückt
- 500 g Halbfettquark
- 1–2 TL flüssiger Honig, nach Belieben
- 1 TL Zitronensaft
- Himbeeren zum Garnieren



## Ein Znüni gehört dazu

Anna findet das Znüni wichtig:  
«Ein Znüni nehme ich immer mit.  
Wenn ich am Morgen einmal nicht  
so recht Hunger habe, trinke ich nur  
ein Glas Milch und esse später ein  
grösseres Znüni.

Zmorge und Znüni gehören zu-  
sammen. Wenn ich kein Znüni esse,  
werde ich hungrig und durstig, kann  
nicht mehr gut denken und werde  
ganz zappelig. Ich nehme mein  
Znüni immer im Böxli mit. So geht  
es auf dem Schulweg nicht kaputt.  
Auch meine Trinkflasche habe ich  
immer dabei.»



# Das Geheimnis der Bewegung

# 9

Michi bewegt sich gerne: «Damit ich mich gut fühle, muss ich mich viel bewegen. Am liebsten spiele ich mit meinen Freunden draussen oder fahre Velo. Mein Körper braucht Energie, um zu funktionieren. Alles, was wir tun, egal ob rennen, lesen oder reden, kostet Energie. Sogar

wenn wir schlafen, verbraucht unser Körper Energie.

Nicht immer ist gleich viel Energie nötig. Beim Velofahren oder Rennen wird mehr Energie verbraucht als beim Lesen und Reden. Durch den Tag viel Energie zu verbrauchen ist gut und tut mir gut.»





### Für 10 Stück

Backpapier für das Blech

### Teig

- 400 g Weissmehl
- 100 g Vollkornmehl
- 1 ½ TL Salz
- 50 g Butter, weich

- 20 g Hefe, zerbröckelt
- ca. 2,5 dl Milch

### Garnitur

- Mandeln, Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkerne, Mehl und Sesam

# Pausen-Wichtel 10



**1** Für den Teig Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Butter zugeben. Hefe in Milch auflösen, hineingiessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

**2** Teig in 10 Stücke schneiden. Wichtel formen und garnieren, kurz kalt stellen.

**3** In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

## Tipps

- Die Wichtel ausgekühlt in Gefrierbeutel geben, gefrieren. Haltbarkeit 1–2 Monate.
- Zum Auftauen 1–2 Stunden auf ein Gitter legen.

# Tierpark

- 1** Für den Teig Butter weich rühren. Eigelb und Salz beifügen, kurziterrühren. Sbrinz, Mehl und Backpulver mischen, zugeben. Mit dem Wasser zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.
- 2** Teig auf wenig Mehl 5–7 mm dick auswallen. Tiere ausstechen. Mit Ei bestreichen, garnieren. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 12–15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

- 3** Aus dem Gemüse beliebige Tiere ausstechen, zusammen mit den Sablé-Tieren ins Znübiböxli legen.

## Tipp

- Restliche Sablé-Tiere lassen sich 1 Woche trocken und kühl aufbewahren. Oder 1–2 Monate tiefkühlen. 20–30 Minuten bei Raumtemperatur auftauen lassen.







## Für 30 Stück (6 Portionen)

Tierausstecher, Znüniböxli

### Sablés

- 75 g Butter, weich
- ½ TL Salz
- 1 Eigelb
- 75 g Sbrinz AOC, frisch gerieben
- 125 g Dinkel-Ruchmehl
- ¼ TL Backpulver
- ca. 1 EL Wasser

### Garnitur

- ½ Ei, zerquirlt
- Mohn, Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkerne

### Gemüse-Tierpark (1 Portion)

- 1–2 Streifen grosses Rüeblì
- 1 Scheibe Kohlrabi
- Je 1 Stück Peperoni

# Apfel-Marienkäfer

**1** Den Apfel als Marienkäfer mit einem Küchenmesser einschneiden: Fühler, Rücken und beliebig viele Tupfen ausschneiden.

Nach Belieben mit Zitronenwasser bestreichen.

**2** Für die Füße beidseitig am Körper mit der Messerspitze je 3 Löcher vorstechen. Salzstängeli dritteln, in die vorbereiteten Löcher stecken und nicht zu lange vorstehen lassen. Herausgeschnittene Apfelstücke als Fühler einstecken.

**3** Aus dem Käse Blättchen ausstechen, mit dem Apfel-Marienkäfer im Znübiböxli transportieren.

## Tipps

- Eventuell Salzstängeli erst kurz vor dem Essen einstecken, so bleiben sie schön knusprig.
- Statt Salzstängeli Grissini oder Rüeblstäbchen verwenden.

# 12



## Für 2 Kinder

2 Znüibögli

- 1 grosser, roter Apfel, halbiert, Kerngehäuse, Fliege und Stiel herausgeschnitten
- wenig Zitronenwasser
- ca. 4 Salzstängeli
- 1 Scheibe milder Gruyère AOC, ca. 5 mm dick, ca. 60 g



## Für 12 Kinder

- 12 Scheiben Vollkorntoastbrot
- Butter oder Kräuterbutter, weich, zum Bestreichen
- 12 Scheiben Gruyère AOC, 2–3 mm dick, in der Grösse der Toastbrote geschnitten, ca. 350 g

## Garnitur

- Nach Lust und Laune: Gemüsestückchen, Laugengebäck, Mohn, Paprika, Tomatenpüree, Cherrytomaten, Haselnüsse, Apfelspalten, Birnenkugeln, Oliven usw.

# Memory-Spiel

# 13

**1** Brotscheiben mit Butter bestreichen. Je mit einer Käsescheibe belegen, in 4 Rechtecke schneiden und auf eine Platte legen.

**2** Je 2 Brötchen mit einer gleichen Garnitur belegen. Die Kinder suchen anschliessend beim Znüni die passenden Paare. Beim Essen darf natürlich nach Lust und Laune ausgetauscht werden.

## **Tip**

- Das Memoryspiel eignet sich gut für Kindergeburtstage.

# Cooler aus dem Milchland

## **Gesunde Znüni im Kindergarten und in der Schule** (131172D)

Informationen und Anregungen für Lehrpersonen, Erziehungsfachleute und Eltern. Mit Znüniplan zum Kopieren. Gratis

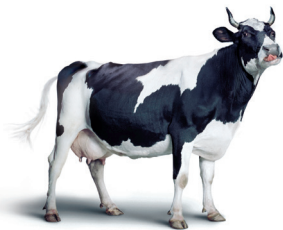
## **Znünibox** (131164)

Box mit verstellbarer Trennwand, abwaschbar (17,5 × 13 × 7 cm). Ideal für den Znünitransport. Preis: Fr. 6.– (ab 15 Stück: Fr. 4.– pro Stück)

## **Znünitäschli** (131252)

Das Täschli (20 × 20 × 10 cm) besteht aus robustem Material, ist leicht zu reinigen und hat eine verstellbare Umhängeschlaufe. Preis: Fr. 6.–

Material solange Vorrat. Bei Gratismaterialbestellungen ab 4 Exemplaren und/oder pro Bestellung mit Kostenfolge verrechnen wir einen Versandkostenanteil. Versand nur innerhalb der Schweiz. Geschäftsbedingungen unter [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch). Preise Stand Dezember 2013. Preisänderungen vorbehalten.



## **Für Bestellungen:**

Schweizer Milchproduzenten SMP  
Swissmilk  
Contact Center  
Postfach  
3024 Bern

Telefon 031 359 57 28  
Telefax 031 359 58 55  
webbestellungen@swissmilk.ch

Noch mehr Gratis-Rezepte, Bastel-  
ideen, Ernährungstipps und Menü-  
Wochenpläne gibt es unter  
[www.swissmilk.ch/family](http://www.swissmilk.ch/family).

- Herausgeberin: Stiftung Pausenmilch, Bern
- Projektleitung: Nicole Huwyler,  
dipl. Ernährungsberaterin HF, Swissmilk, Bern
- Rezepte: Judith Gmür-Stalder, Sumiswald
- Fotos: Simone Wälti, Lanzenhäusern
- Grafik: Grafix Jungo, Münsingen / Ostschweiz  
Druck AG, Wittenbach
- Litho: Denz Lith-Art, Bern
- Druck: Ostschweiz Druck AG, Wittenbach

131250D  
© Stiftung Pausenmilch, 2005  
7. Auflage Dezember 2013

Schweizer Milchproduzenten SMP  
Swissmilk  
Public Relations  
Weststrasse 10  
Postfach  
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28  
Telefax 031 359 58 55  
pr@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

