

Zmorge und Znüni

Annas und Michis Lieblingsrezepte



Dieses Büchlein gehört:

Hallo

Das sind Anna und Michi. Die beiden frühstücken fast jeden Tag. Von Montag bis Freitag, wenn die beiden in die Schule und den Kindergarten gehen, steht Gesundes auf dem Tisch. Anna und Michi mögen besonders gerne Obst, auch mal Gemüse, Joghurt und Käse, Vollkornbrot und Milch. Die beiden wissen bereits, dass ein gutes Zmorge und ein Znüni wichtig sind, wenn sie konzentriert lernen, zuhören, turnen und zeichnen wollen.



Starte wach in den Tag

Ein gutes Frühstück liefert dir morgens neue Energie, nicht nur für den Körper und deine Muskeln, sondern auch für dein Gehirn. In der Schule und im Kindergarten brauchst du einen wachen Kopf zum Denken und im Turnen oder auf dem Spielplatz Kraft in deinen Armen und Beinen.

Michi und Anna verraten dir nun ihr Lieblingszsmorge, mit dem sie am besten wach und fit werden:

- Anna mag es salzig, sie isst am liebsten Brot mit Käse, knabbert ein paar Rüblistängeli dazu und trinkt ein Glas Wasser.
- Michi ist der sportliche Typ. Er nimmt meistens ein Müesli. Flocken, frische Früchte und Joghurt – und fertig ist sein Fitnesszsmorge.

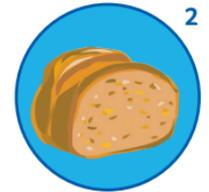
Zu einem gesunden Zsmorge gehören 5 Dinge:

1

1 Milch, Joghurt, Käse oder Quark



2 Vollkornbrot oder Vollkornflocken



3 Früchte oder Gemüse



4 genügend Zeit



5 und danach Bewegung



Joghurt-Hula-Hopp

1 Hibiskusblüten und Apfelsaft aufkochen. Kurz ziehen lassen, abseihen. Die Äpfel in der Flüssigkeit zugedeckt weich kochen. Fein pürieren, auskühlen lassen.

2 Lagenweise Apfelmus und Joghurt einfüllen und garnieren.

Tipps

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

- Schneller gehts mit gekauftem Apfelmus (ca. 4 dl).
- 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.



Für 4–8 Kinder

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

- 2 EL Hibiskusblüten
- 1 dl Apfelsaft oder Wasser

- 4 Äpfel, ca. 500 g, gerüstet, in Stücke geschnitten
- 500 g Joghurt, z. B. nature, Vanille oder halb-halb, glatt gerührt
- Apfelspalten zum Garnieren

Gurken-Schinken-Loki

3

1 Je 2 Scheiben Vollkorntoastbrot aufeinanderlegen, einen Anhängerwagon (Rechteck) heraus-schneiden.

2 Für die Füllung alle Zutaten ver-rühren.

3 Die Hälfte der Brotscheiben mit der Füllung bestreichen. Gurken-scheiben als Räder hinlegen. Restliche Brotstücke auflegen. Loki und Anhängerwagon mit Gurken-streifchen verbinden, Fenster auf-legen.

Tipps

- Statt Gurken Peperoni oder Rüepli verwenden.
- Frischkäse durch Quark mit Kräu-tern ersetzen.



Für 2 Kinder

- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 6 Gurkenrädchen, 2 Gurken-streifchen 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

Warum ist gesund essen wichtig?

Stell dir einmal vor: In deinem Körper leben Millionen von Zellen, in deinen Muskeln, in den Knochen, in deiner Haut und in den Haaren. Mit jedem Zentimeter, mit dem du grösser wirst, wachsen sie mit und es werden mehr. Dafür brauchen sie Energie, Eiweiss, Vitamine und Mineralstoffe.

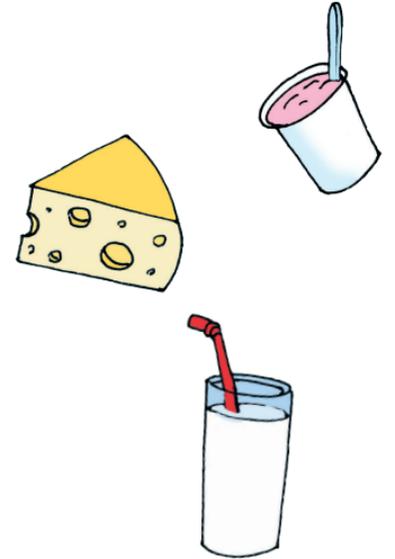
Die Nährstoffe, die du täglich brauchst, stecken leider nicht in Gummibärli und im Eistee, sondern in Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukten, in Getreide und Kartoffeln, in Fleisch, Fisch und Eiern.



Milch ist etwas Besonderes

In Milch, Joghurt und Käse stecken viele Nährstoffe, die dein Körper zum Wachsen täglich braucht. Deine Muskeln benötigen das Eiweiss und die Knochen das Kalzium. Zudem liefern Milch und Milchprodukte dir die nötige Energie, die du für Bewegung, Sport und zum Herumtoben brauchst.

Für Kinder in deinem Alter sind 3 Portionen pro Tag genau richtig: So kannst du zum Beispiel über den ganzen Tag verteilt 1 Glas Milch trinken und 1 Becher Joghurt und 1 Stück Käse essen.



5

Griess-Gsichtli



Für 4 Kinder

- 8 dl Milch
- 1 Prise Salz
- ½ Vanillestängel, längs aufgeschlitzt
- 100 g Vollgriess

Garnitur

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

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



Für 2 Kinder

2 Gläser zu je 2,5 dl Inhalt

- 100 g Erdbeeren, gerüstet, in Stücke geschnitten
- 90 g Joghurt nature
- 1,5 dl Milch
- ca. 1 dl Milch für den Milchschaum

6



Joghurt- rätsel

7

Früchtejoghurts schmecken richtig gut, findet Michi. Aber welche Frucht kommt in welches Joghurt?

Folge den Strichen und zeichne die richtige Frucht auf den Joghurtbecher.

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.



8

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

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.



9

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 TL Zitronensaft
- Himbeeren zum Garnieren

Das Znüni gehört dazu

Anna ist eine Schlafmütze, sie schafft es nicht immer rechtzeitig zum Frühstück aus dem Bett. Dann entscheidet sie sich für ihr **Ruckzuck-Zmorge**: ein Glas Milch, manchmal mit, manchmal ohne Ovo- oder Schoggipulver. Zum Ausgleich nimmt sie ein etwas grösseres Znüni mit. Auch ihre Wasserflasche ist immer dabei.

Znüni essen ist wichtig, damit du deine Batterien in der grossen Pause wieder aufladen kannst. Wenn du gut gefrühstückt hast, reicht ein Apfel oder ein Rüepli.



Wenn du morgens nur ein Glas Milch getrunken oder ein Joghurt gegessen hast, darf es mehr sein. Zum Beispiel ein Käsebrod und eine Handvoll Cherry-Tomaten.

Bewegung tut gut

10

Michi und Anna machen gerne Sport. Und du? Bist du mit dem Bike unterwegs, gehst du Fussball spielen oder ins Turnen? Das ist gut für deinen Körper, und du bekommst nach dem Lernen den Kopf frei. Beim Sporttreiben und Herumtoben verbraucht dein Körper viel Energie, das ist ge-

sund und stärkt deine Abwehrkräfte. Stille Hobbys wie Lesen, Basteln, Tüfteln oder Gamen brauchen hingegen nur wenig Energie. Deshalb müssen auch alle, die gerne lesen, kreativ sind oder am Compi spielen, regelmässig an die frische Luft.



Pausen-Wichtel

11



Für 10 Stück

Backpapier für das Blech

Teig

- 400 g Weismehl
- 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

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 Znüni-Böxli 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.



12

Für 30 Stück (6 Portionen)

Tierausstecher, Znüni-Böxli

Sablés

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

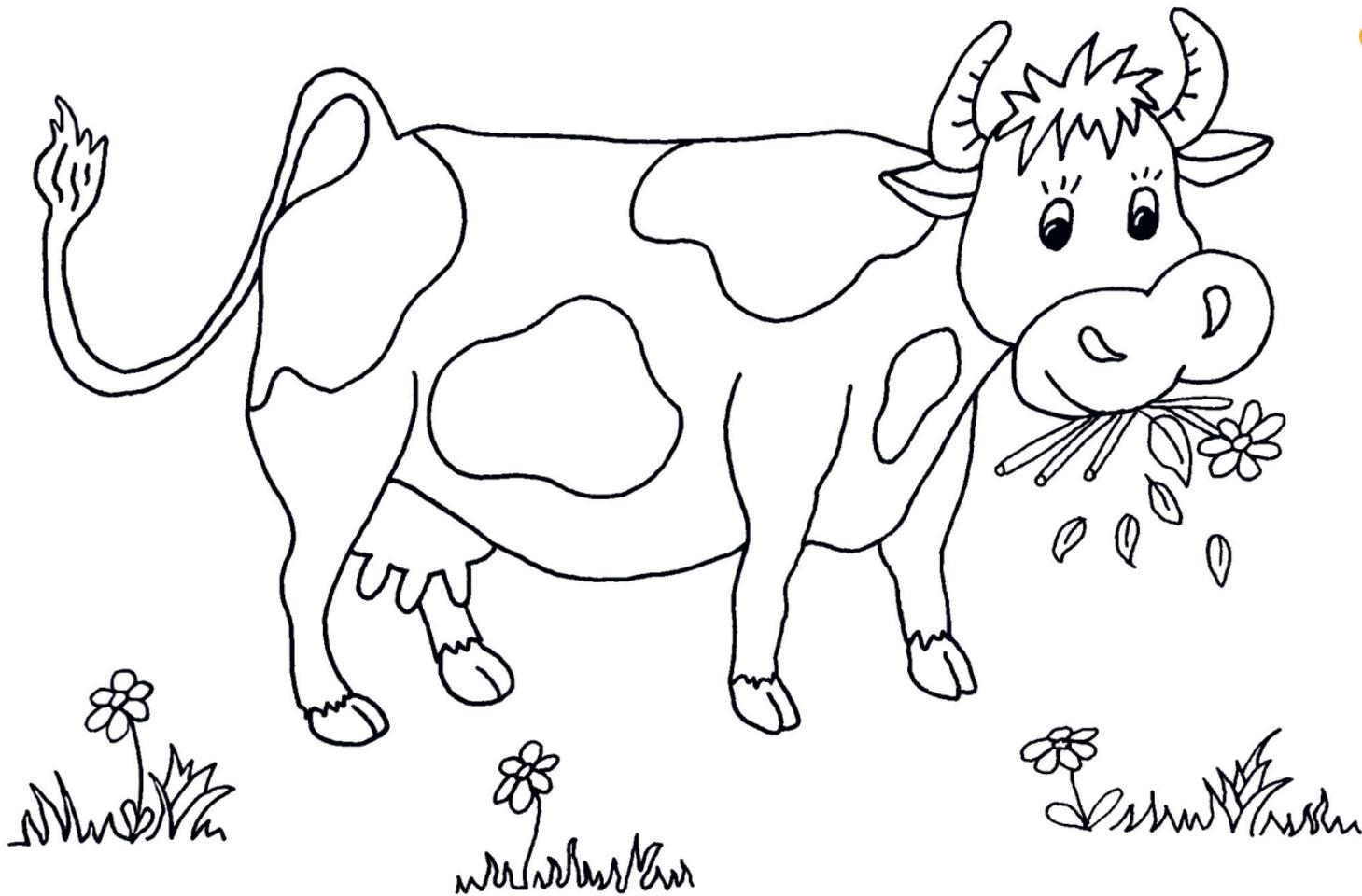
Garnitur

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

Gemüse-Tierpark (1 Portion)

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

13



Apfel-Marienkäfer

14

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

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 Znüni-Böxli transportieren.

Tipps

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



Für 2 Kinder

2 Znüni-Böxli

- 1 grosser, roter Apfel, halbiert, Kerngehäuse, Fliege und Stiel herausgeschnitten

- wenig Zitronenwasser
- ca. 4 Salzstängeli
- 1 Scheibe milder Gruyère AOP, ca. 5 mm dick, ca. 60 g



Für 12 Kinder

- 12 Scheiben Vollkorntoastbrot
- Butter oder Kräuterbutter, weich, zum Bestreichen
- 12 Scheiben Gruyère AOP, 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 15

- 1 Bratscheiben 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.

Tipp

- Das Memoryspiel eignet sich gut für Kindergeburtstage.

Zmorge- und Znüni-Broschüren und Poster

Gesunde Znüni. Schnell & einfach (131290D). Die elf Znünivorschläge entsprechen den gängigen Empfehlungen für ein gesundes Kindergarten- und Schulznüni. Gratis

Poster Kinderfrühstück (130446D) Dieses Poster liefert Ideen für fünf gesunde Zmorge mit den passenden Znüni. Format: A2. Gratis

Poster Gesunde Znüni (130445D) Dieses Poster liefert zehn Ideen für gesunde Znüni. Format: A2. Gratis

Znüni-Poster (130433D) Das Znüni-Poster dient als idealer Einstieg ins Thema «Gesunde Zwischenverpflegung.» Auf der Vorderseite werden verschiedene Znünilbilder gezeigt. Auf der Rückseite hat es Arbeitsblätter und Ideen, mit denen sich Milchthemen im Unterricht vertiefen lassen. Format: A1. Gratis

Noch mehr Rezepte, Bastelideen und Ernährungstipps gibt es unter www.swissmilk.ch/kita-hort.

Bestellen Sie unsere Broschüren via Telefon, E-Mail oder Online-Shop

16

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Contact Center
Postfach 1002
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28
webbestellungen@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/shop

Material solange Vorrat. Bei kostenpflichtigen Artikeln werden Versandkosten verrechnet. Gratisbroschüren sind bis zu 3 Exemplaren portofrei. Versand nur innerhalb der Schweiz. Geschäftsbedingungen unter www.swissmilk.ch.

Impressum

© **Stiftung Pausenmilch, 2005**
9. Auflage, Mai 2020

Herausgeber: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern • **Fachliche Beratung:** Regula Thut Borner, Ernährungsberaterin SVDE, Swissmilk, Bern • **Rezepte:** Judith Gmür-Stalder, Sumiswald • **Fotos:** Simone Wälti, Lanzenhäusern • **Grafik:** Grafix Jungo, Münsingen • **Lithografie:** Form AG, Bern • **Druck:** Ostschweiz Druck AG, Wittenbach

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Ernährung & Kulinarik
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

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

Artikel-Nr. 131250D