

YUMMI



KOST'
NIX

Dein Extra

RÄTSEL,
BASTELN

+ POSTER

**VOLLE
POWER**

So wächst die Möhre
Plus: tolle Rezepte

SO COOL!

Eis am Stiel selber machen

Sommerlaune!

SPASS IM FREIBAD

Das Fun-ABC für deinen Tag am Wasser



Mini Bananen, riesig lecker.

Mhmm,
Yummy!

Im Geschmack sind unsere Kleinsten die Größten.

Die kleinen Süßen.

Die EDEKA Yummy Mini Bananen sind herrlich intensiv-süß im Geschmack und ein köstlicher Pausensnack.



Iss' doch ganz einfach.

Die Schale am unteren Ende der Banane mit Daumen und Zeigefinger zusammen-drücken, bis sie sich öffnet – das Abziehen ist dann ein Kinderspiel.

Unten ist hier!



Tipp zur Aufbewahrung.

Bananen nicht im Kühlschrank lagern, sondern bei Zimmertemperatur. Dann halten sie sich ca. 1 Woche.



Wir ♥ Lebensmittel.

Ciao! VOLL AUF SOMMER!

... heißt „Hallo“
auf Italienisch

Denkst du dir auch so gerne Sachen aus? Wir auch! Darum haben wir eine neue **YUMMI** ausgeheckt. In unserer Titelgeschichte erfährst du, wie ein Ausflug ins 🏊 zum Fun-Tag wird.

🍦 hatte auch unser Kinder-👨 Luki, der ab sofort im Wechsel mit seiner Freundin Luca seine ★★-Gerichte für dich kocht!

In der ersten Folge gibt's 🍝. Du magst lieber 🍷? Dann back doch einen 🍩-Kuchen, oder mach 🍷 selbst. Ideen für coole 🌮, Bastelanleitungen und ein Experiment zum Nachmachen haben wir auch für dich!

In der Heftmitte findest du immer mal wieder ein Poster, diesmal von einem süßen 🐒! Und jetzt wünschen wir dir viel 🍦 beim Lesen und Entdecken! Dein **YUMMI**-Team

Benedikt und Eugena
haben haufenweise Melone
verdrückt!

HINTER DEN KULISSEN

Unser Titelbild Benedikt und Eugena tauchen im Freibad oft um die Wette. Unsere Picknick-Snacks ab Seite 9 wollen sie auf jeden Fall nachmachen!



INHALT

Voll **YUMMI**

- 4_ **Küchenexperiment**
Wie du Kohlensäure herstellst
- 6_ **Ab ins Wasser**
Sommer Spaß im Freibad von A bis Z

Voll lecker

- 12_ **Cooler Erfindung**
Mach dein Eis am Stiel doch selber!
- 14_ **Luki kocht**
Unser Kinderkoch macht Spaghetti Bolognese
- 23_ **Verrückter Kuchen**
So backst du einen Donutkuchen
- 24_ **Wo wächst ...**
... die Möhre? Alles über Herkunft und Anbau
- 36_ **Was isst ...**
... Alessandra aus Italien?

Voll fit

- 30_ **Back to School**
Sei bereit für den Schulstart
- 34_ **Laufen ist stark**
Warum Paul und Gesa nie die Puste ausgeht

Voll cool

- 16_ **Drachenzpizza**
Gesundes Fast Food, das auch schmeckt!
- 18_ **Wenn ich groß bin ...**
... werd ich Kaufmann
- 19_ **Basteln mit Bügelperlen**
Wespenschutz für Limonade
- 20_ **Poster**
Der Lebensraum des Orang-Utan
- 22_ **Geniales Geschoss**
Mit alten Dosen basteln
- 38_ **Bücher/Rätsel**
- 39_ **Impressum/Vorschau**

Küchenexperiment

KOHLLENSAURE ZAUBERN

Einen Luftballon ohne Luft aufblasen? Das geht? Na klar! Und zwar mit Backpulver und Essig. Mach einfach unser Kohlendioxid-Experiment nach!



100 Milliliter Essig kommen in die Flasche

2 Teelöffel Backpulver reichen



BLUBB Es zischt und blubbert in der Flasche



Schon gewusst
Eine Plastikflasche zerfällt erst in 450 Jahren. Darum ist es wichtig, Pfandflaschen zurück zu bringen. Dann werden sie recycelt, also zu neuen Produkten verarbeitet. Zum Beispiel zu Flaschen, Folien oder Fleece!

LUFTANTRIEB DURCH BACKPULVER UND ESSIG

- Du brauchst**
- 2 TL Backpulver
 - 1 Trichter
 - 100 ml Essig
 - 1 Luftballon
 - 1 durchsichtige Flasche
 - 20 Minuten Zeit

Schon gewusst
Backpulver brauchst du zum Backen von feinen Kuchen wie Marmorkuchen, Zitronenkuchen oder Muffins. Es sorgt dafür, dass der Teig im Backofen aufgeht und so weicher und fluffiger wird.

Ergebnis
Wenn Backpulver und Essig zusammenkommen, entsteht das Gas Kohlendioxid. Das breitet sich mit großer Kraft aus, der Druck will aus der Flasche entweichen und bläst den Luftballon auf.

So geht's

- 1 Fülle erst das Backpulver mit einem Trichter in den Luftballon.
- 2 Nun füllst du den Essig mithilfe des Trichters in die Flasche.
- 3 Jetzt stülpst du den Luftballon auf den Flaschenhals und lässt so das Backpulver in die Flasche rieseln.
- 4 In der Flasche schäumt es jetzt gewaltig.
- 5 Und dann bläst sich der Luftballon plötzlich von ganz alleine auf!



FOTOS: JULIA HOERSCH, AT VERLAG/ WWW.AT-VERLAG.CH, SHUTTERSTOCK

Platsch! SO EIN SPASS

Sommerferien! Wochenende! Die Sonne scheint! Da gibt es kaum etwas Besseres, als einen Tag im Freibad zu verbringen.

Natürlich mit Arschbombe, Sprung vom Dreier und den YUMMI-Spieletipps!

Außerdem dabei: leckere Snacks zur Stärkung zwischendurch



2 METER TIEF TAUCHEN
Schaffst du's? Dann bist du bereit für das Bronze-Schwimmabzeichen!

FOTOS: MELANIE DEFAZIO/STOCKSY, SHUTTERSTOCK

Der Sommer ist da, und wir wollen ins WASSER! Also pack deine Badesachen ein, vergiss Schwimmtier und Fidget-Spinner nicht, und los geht's! Am meisten Spaß macht so ein Tag mit deinen Freunden oder deiner Familie. Wer kann die beste Arschbombe, wer gewinnt das Wetttauchen, und wer traut sich, vom Dreier zu springen? Nach so viel Action brauchst du natürlich auch eine Pause. Also wickel dich in dein Handtuch, und verputz ein paar deiner Leckereien. Danach kann der Spaß schon weitergehen!



Sonnencreme ist wie ein Schatten für deine Haut und schützt dich vor Sonnenbrand. Und der kann richtig wehtun! Also creme dich nach jedem Baden erneut ein.

?
Paul, 11 Jahre
Warum riecht es im Freibad so nach Chlor?

Chlor ist eigentlich geruchlos und hält das Badewasser keimfrei. Der typische Chlorgeruch entsteht erst, wenn Badende ins Wasser pinkeln. llliehhh!



A-Z FUN-ABC

Ein perfekter Tag im Freibad, am See oder im Naturbad

ABTAUCHEN

Taucherbrille auf, tief einatmen, Luft anhalten, und los geht's!



BÄLLE

Weitwurf, Abwurf, Zuwurf – mit einem Ball gibt es jede Menge Spiele.

CREMEN

DREIMETERBRETT

Hast du dich schon mal getraut? Tipp: Denk nicht lange nach, schau nicht nach unten, und mach den Kerzensprung. Yipiieee!

EIS

gehört zu einem Tag am Wasser unbedingt dazu. Mehr dazu erfährst du auf Seite 12.

FANGEN SPIELEN

Ob im Wasser oder auf der Wiese: Fangen spielen macht immer Laune!

GUT BEHÜTET

Falls die Sonne richtig doll scheint, setzt euch an Land lieber einen Sonnenhut auf, sonst riskiert ihr einen Sonnenstich.





LUFT REIN UND LOS!

Probiert doch mal aus, wie viele auf so ein großes Schwimmtier passen.

BADEREGELN

Beim Spielen im Wasser musst du ein paar Regeln beachten.

1 ABKÜHLEN
Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst. Das ist besser für den Kreislauf. Und raus aus dem Wasser, wenn du frierst.

2 VOLLER MAGEN
Warte etwa 30 Minuten, bis du wieder ins Wasser gehst. So gibst du deinem Körper Zeit für die Verdauung.

3 NICHT-SCHWIMMER
Kannst du noch nicht schwimmen? Oder fühlst du dich noch nicht sicher im Wasser? Dann gehe nur bis zum Bauch und am besten immer mit Schwimmflügeln ins Wasser.

4 SPRINGEN
Springen vom Beckenrand ist meistens verboten. Springe außerdem nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.

5 GEWITTER
Baden bei Gewitter ist lebensgefährlich. Du musst sofort raus aus dem Wasser.

FOTOS: CURTIS KIM/STOCKSY, ALICIA BOCK/STOCKSY, STOCKFOOD/SCHALL, EWGENIJA, CHARLOTTE SCHREIBER, SHUTTERSTOCK



Tip
Lege etwas über dein Glas, damit kein Tier drin landet. Auf Seite 19 gibt es dazu eine Bastelidee.

WASSERMELONEN-SMOOTHIES

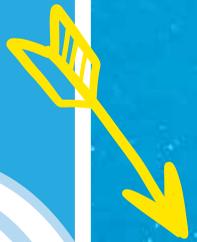
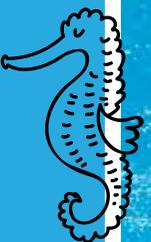
Du brauchst

- 500 g Wassermelone
- 1 Banane
- Saft von 1 Limette

So geht's

1. Melone aufschneiden und das Fruchtfleisch ohne Schale in Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Stücke brechen.
2. Wassermelone und Banane mit dem Limettensaft im Mixer fein pürieren.
3. In Gläser füllen und ab damit in die Kühltasche.

KINDERLEICHT | 4 PORTIONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT



22 MINUTEN

Das ist der Weltrekord im Luftanhalten! Das verschlägt dir den Atem, oder?!

FUN-ABC

HANDSTAND
Luft anhalten und Füße hoch!

IGITT
Pipi machen im Wasser. Geh lieber auf die Toilette!

JUCHHU!
Sich an den Händen fassen und gemeinsam ins Wasser springen! Oder versuch doch mal eine Radwende vom Steg ins Wasser.

KICKEN
In der Badepause Fußball spielen? Unbedingt!

LACHANFALL
Wer zuerst lacht, hat verloren! Kitzeln, Fratzen schneiden, Witze erzählen – alles ist erlaubt.

MATTEN-WETTKAMPF
Wer am längsten auf der Luftmatratze stehen kann, hat gewonnen.

NASE ZUHALTEN
... musst du mit diesem Tipp nicht mehr: Tauche langsam unter Wasser, während du durch die Nase Luft ausbläst.

OHRENRAUSCHEN
So kommt das Wasser wieder aus dem Ohr: Stell dich auf ein Bein, hüpf auf der Stelle, und neige dabei den Kopf schräg zur Seite.

PAUSEN MACHEN
Bei Hunger, Frieren und Müdigkeit!

QUATSCH MACHEN
Denk dir neue Wörter aus! Was ist zum Beispiel ein Quarkdöppel?

RUTSCHEN
Um die Wette oder Gruppenrutschen! Könnten wir den ganzen Tag machen.



ACH!

Äpfel schwimmen oben,
Birnen gehen unter.
Das Fruchtfleisch der Birne
ist fester und schwerer.



SCHINKEN- PAPRIKA-WRAPS

Du brauchst

- 2 rote Paprikaschoten
- 4 große Salatblätter, z. B. Kopfsalat
- 100 g Frischkäse
- 1-2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 4 Tortillafladen
- 4 Scheiben Kochschinken
- 4 Scheiben Käse, z. B. Gouda

So geht's

1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in breite Streifen schneiden. Den Salat abwaschen und trocken schütteln.
2. Den Frischkäse mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Tortillafladen mit der Creme bestreichen, jeweils mit Salat, Schinken, Käse und Paprika belegen und einrollen. Nach Belieben halbieren und bis zum Servieren in der Kühltasche lagern.

MITTELSCHWER | 4 PORTIONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT



Felicitas und Felix treten im
Wrap-Wickel-Contest an:
www.yumtamtam.de/wrap/

FOTOS: STOCKFOOD / MILTSOVA, OLGA, MELANIE DEFAZIO/STOCKS, SHUTTERSTOCK

SPIELE-ACTION

Veranstaltet einen kleinen
Wettkampf mit lustigen Spielen

PAPIERVÖGEL

Welcher fliegt am weitesten?
Auf Seite 38 findest du ein
cooles Papiervögelbuch.



FIDGET-SPINNER

Wer kann den Spinner am
längsten auf einem Finger
balancieren?



ARSCHBOMBE

Auf die Plätze, fertig, los!
Wer am meisten spritzt beim
Eintauchen, hat gewonnen!

FUN-ABC

SCHWIMMABZEICHEN

Mach doch diesen Sommer das
Bronzeabzeichen mit Freunden!

TAUCHERBRILLE

Spucke auf die Gläser deiner Taucher-
brille, dann beschlägt sie nicht!

UNTER WASSER

... sieht alles anders aus! Aber im
Chlorwasser nicht zu lange die Augen
offen halten, es reizt die Augen.

VERSTECKEN

Das Tolle an dem Spiel ist, dass du
dafür nichts mitnehmen musst!

WERTSACHEN

Wohin mit Geld und Schlüssel, wenn
ihr im Wasser tobt? Zum Beispiel
in eine leere Sonnenmilchflasche.

XXL-SCHWIMMTIER

Hast du schon den schwimmenden
Schwan auf Seite 8 entdeckt?
Darunter liest du eine tolle Spielidee!

ZU ENDE



Auch der
schönste Tag
geht mal zu
Ende! Handtuch
ausschütteln,
aus dem
Schwimmtier die
Luft lassen,
Geldbörse und
Schlüssel einpacken, und ab geht's
nach Hause. Hast du alles? Schau
noch mal, ob du auch deinen Müll
weggebracht hast. Und keine Sorge
- der nächste Sommertag im Freibad
kommt bestimmt!

Schokolade, Nuss oder Erdbeere sind auch sehr beliebt

31%
der Deutschen
mögen Vanille*

Selbst gemacht:

EIS

Du liebst Eis? Wir auch! Und wir haben ein paar coole Facts dazu und zwei leckere Rezepte für dich

Schon gewusst? ?
Autsch! Du schleckst kaltes Eis, und plötzlich tut die Stirn furchtbar weh? Das nennt sich Hirnfrost. Dabei ziehen sich die Blutgefäße im Kopf zusammen. Dein Körper will so ein Auskühlen verhindern. Das ist aber nicht schlimm und geht schnell weg.

EISZEIT-GESCHICHTE



50
MAL SCHLECKEN
muss man für
eine Kugel Eis im
Durchschnitt

KIWI-EIS AM STIEL

Tipp

Lecker und gesund: Kiwis haben richtig viel Vitamin C!

Du brauchst

- 7 Kiwis
- 100 g Zucker
- Saft und Schalenabrieb von 1 unbehandelten Limette
- 1 Ei
- 6 Holzstiele

So geht's

1. Die Kiwis schälen. Eine Kiwi in 6 dünne Scheiben schneiden. Die restlichen Kiwis im Mixer pürieren und durch ein Sieb drücken.
2. Den Zucker mit 100 ml Wasser ca. 5 Minuten köcheln lassen und anschließend abkühlen lassen. Mit dem Kiwipüree, dem Limettensaft und dem Schalenabrieb (am besten geht das mit einer Parmesanreibe) verrühren. Das Ei trennen und das Weiße vom Ei steif schlagen und unterziehen. Die Fruchtmasse in einer flachen Form im Tiefkühlschrank unter gelegentlichem Rühren etwa 1 Stunde anfrieren lassen.
3. Ist die Masse halb gefroren, diese in Förmchen (Becher, zum Einfrieren geeignet) füllen. Darauf je 1 Kiwischeibe legen, je 1 Holzstiel einstecken und mindestens 3 Stunden fest gefrieren lassen.
4. Etwa 5 Minuten vor dem Essen aus dem Gefrierfach nehmen und aus den Förmchen stürzen.

👤👤👤 MITTEL | 🍴 4-6 PORTIONEN | ⌚ 25 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT | ❄️ 4 STD. GEFRIERZEIT

SCHOKO-EIS AM STIEL

Du brauchst

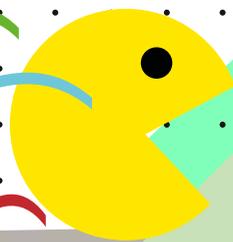
- 250 ml Milch
 - 100 g Zucker
 - 1 Vanilleschote
 - 4 Eier
 - 150 g Zartbitterkuvertüre
 - 2 EL Kakaopulver
 - 250 ml Sahne
 - 10 Holzstiele
- Zum Überziehen:**
- 300 g Zartbitterkuvertüre
 - 2 EL Sahne
 - 1 EL Kokosfett
 - 80 g gehackte Haselnüsse

So geht's

1. Die Milch mit dem Zucker und der aufgeschnittenen Vanilleschote aufkochen lassen. Von der Kochplatte nehmen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Erhitze einen weiteren Topf mit Wasser auf der Kochplatte.
2. 2 Eier trennen und die Eigelbe davon mit 2 ganzen Eiern verschlagen. Die Vanillemilch durch ein Sieb dazugießen. Über dem heißen Wasserbad cremig schlagen. Von der Hitze nehmen.
3. Die Schokolade hacken und unter die Eismasse rühren, bis sie geschmolzen ist. Das Kakaopulver ebenfalls untermischen. Die Creme rühren, bis sie kalt ist (evtl. über einem kalten Wasserbad). Die Sahne steif schlagen und unterheben.
4. Auf die Eisförmchen verteilen und etwa 2 Stunden anfrieren lassen. Jeweils mittig einen Holzstiel hineinstecken und weitere ca. 2 Stunden gefrieren lassen.
5. Die Kuvertüre hacken und mit der Sahne und dem Kokosfett unter Rühren schmelzen lassen. Die Haselnüsse untermischen. Stieleis aus den Formen lösen, kurz in die Nusskuvertüre tauchen und auf Backpapier ablegen. Sofort ins Gefrierfach legen, sonst schmilzt das Eis.

👤👤👤 SCHWER | 🍴 10 PORTIONEN | ⌚ 45 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT | ❄️ 4 STD. GEFRIERZEIT





SPAGHETTI BOLOGNESE

Du brauchst

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 500 g Rinderhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 400 g passierte Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Oregano, getrocknet
- 1 Packung Spaghetti
- Parmesan, so viel du magst
- 1 Handvoll Basilikumblätter

MITTEL |
 4 PORTIONEN |
 50 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT



Tipp
 Gegen Augentränen: Zwiebel vor dem Schneiden unter kaltem Wasser spülen.

1

Schneide Zwiebeln und Möhren in kleine Würfel. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und zunächst Zwiebelwürfel darin andünsten.



2

Brate nun das Hackfleisch mit an, bis es gebräunt ist. Nun kannst du es mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Kochen mit Luki

SPAGHETTI BOLOGNESE

Luki, unser Kinderkoch, findet, Spaghetti Bolognese sollte es viel öfter geben. Darum macht er das jetzt einfach selbst. ALLEINE. Na ja, nicht ganz, wir haben ihm dabei über die Schulter geguckt und das Rezept gleich mitgeschrieben. Damit du das auch mal nachkochen kannst. Also, auf die Pasta, fertig, los!



3

Knoblauch schälen und gepresst (wie im Bild) zum Hackfleisch pressen. Gib die Möhre ebenfalls zum Hack in die Pfanne.



4

Gieße die passierten Tomaten hinzu, und rühre um.



5

Mhm

Jetzt Tomatenmark, Brühe und Oregano zum Hack geben, aufkochen lassen, Hitze runterstellen und köcheln lassen.



6

Wasser in einen Topf füllen, 1 EL Salz zugeben, auf höchster Stufe mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Sobald es blubbert, Spaghetti in den Topf geben.



7

Temperatur des Topfes etwas runterstellen, die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Wenn sie gar sind, verteile sie auf den Tellern.



8

Die Sauce über die Spaghetti geben. Parmesan darüberreiben und gehacktes oder klein gezupftes Basilikum daraufstreuen. Fertig!

FOTOS: RANI RAVENINA PRAWIRADINATA, SHUTTERSTOCK

Videodreh PIZZA AUF DRACHENART

**Fast Food muss nicht immer heiß und fettig sein.
Tabaluga und Peter Maffay zeigen dir,
wie gut Obst und Pizza zusammenpassen**

Sieht die lecker aus! Bei einem Videodreh auf dem Gut Dietlhofen in Oberbayern haben der Sänger Peter Maffay, die EDEKA Genussmomente Köchin Julia Cawley und natürlich Tabaluga gemeinsam mit Kindern gekocht. Und zwar kein Fast Food, sondern süße Pizza, die lecker schmeckt und auch noch gesund ist: Obstpizza. Das Gut Dietlhofen gehört der Peter Maffay Stiftung. Die Kinder dürfen beim Füttern der Tiere und Ernten von Obst und Gemüse helfen. Das macht mindestens genauso großen Spaß, wie zusammen mit Peter Maffay eine süße Pizza zu backen!

WO HAST DU DEINE BESTEN FREUNDE GEFUNDEN, UND WAS VERBINDET EUCH?

Marie, 8 Jahre

... wir haben uns beim Reitunterricht kennengelernt. Wir haben gleichzeitig angefangen. Am liebsten striegeln wir gemeinsam die Ponys.



Kinder, die eine schwere Zeit durchmachen, brauchen besondere Unterstützung und Betreuung. Dafür setzt sich die Peter Maffay Stiftung ein. Diese Werte sind Tabaluga und der Stiftung wichtig:

- Kinder und Familie
- Keine Gewalt
- Freundschaft und Liebe
- Lebensfreude und Spaß
- Gesunde Ernährung

FOTOS: EDEKA, TABALUGA ENTERPRISE GMBH



ZUM KNACKEN
Wie süße Chips: getrocknete Bananen, Erdbeeren und Äpfel.



ZUM LÖFFELN
Erdbeeren und Joghurt sind ein super Team!



Du willst Peter Maffay und Tabaluga mal beim Pizza machen über die Schulter schauen? Klick hier: www.youtube.com/edeka

SÜSSE PIZZA MIT OBST

Du brauchst

- 150 g gemahlene Mandeln
- 15 getrocknete Pflaumen
- 2 TL Kokosöl (alternativ geht auch ein anderes Pflanzenöl)
- 1 EL ungesüßter Kakao
- 1 Vanilleschote
- 100 g Milder Fruchtojoghurt
- 150 g Frischkäse
- 1 Handvoll Beeren, Äpfel, Bananen, Trauben als Belag
- 1 Packung Knusper-Früchte (Banane & Ananas oder Apfel & Erdbeer)
- 1 TL Kakaopulver

So geht's

1. Die gemahlenden Mandeln zusammen mit den Pflaumen, dem Öl, dem Kakao und der ausgekratzten Vanilleschote im Mixer zerhacken, bis eine krümelig-klebrige Masse entsteht. Diese in einer runden Kuchenform verteilen und mit den Fingern flach drücken, bis ein ebenmäßiger Boden entsteht. Diesen für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Den Joghurt mit dem Frischkäse verrühren. Das Obst nach Bedarf klein schneiden.
3. Die Joghurtmischung bis ca. 1 cm zum Rand auf dem Boden verstreichen. Die Obststücke und die Knusper-Früchte in kreativen Mustern darauf verteilen. Bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern. Kurz vor dem Verzehr mit Kakaopulver berieseln.

PICKNICK MIT TABALUGA

Alles selber zubereiten und dann vernaschen: So schmeckt's am besten.

KINDERLEICHT | 1 PIZZA, CA. 4 PORTIONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT | 1 STD. KÜHLZEIT

Von Beruf...

KAUFMANN

Wie wird man eigentlich Kaufmann bei EDEKA?

Und was muss man dann machen?

Hikmet Tekkal erzählt es dir



LIEBLINGSGEMÜSE:

„Ich esse total gerne Brokkoli. Mit Nudeln und Hähnchenfleisch schmeckt das super.“



STECKBRIEF

NAME: Hikmet Tekkal

ALTER: 22 Jahre

BERUF: Kaufmann im Einzelhandel

TYPISCHE AUFGABEN:

- Kunden beraten und Empfehlungen geben
- Neue Ware bestellen und in die Regale verräumen
- An der Kasse sitzen
- Sonderaktionen zu Ostern und Weihnachten

PERSPEKTIVEN:

- EDEKA bietet viele Möglichkeiten, sich mit beruflicher Weiterbildung weiterzuentwickeln

FOTOS: EDEKA, SHUTTERSTOCK

BASTELTIPPS - Limodeckel

WESPENSCHUTZ

Bügelperlen lassen sich in verschiedenste Formen legen. Passend zum Sommer auch in fruchtige - und praktische - Glasdeckel

Du brauchst

- Bügelperlen
- runde Steckvorlage
- etwas Fantasie
- Strohalm
- Gläser
- Bügeleisen

So geht's

1. Lasst eurer Fantasie freien Lauf: Steckt auf einer runden Vorlage zum Beispiel eine Melone, eine Zitrone oder auch einen Apfel.
2. Achtet darauf, in der Mitte ein Loch für den Strohalm zu lassen und die Größe des Glases zu berücksichtigen. Gesteckte Frucht bügeln, abkühlen lassen, fertig!

Tipp

Das passende Getränk dazu findest du auf Seite 9 in unserer Titelgeschichte.



BUNTE HINGUCKER

„Pflanz“ doch ein paar Melonen und Bananen in deinem Garten oder auf dem Balkon!

FOTOS: ARSEDITION GMBH, SHUTTERSTOCK

YUMMI

Mal mich aus!



Orang-Utans **IN GEFAHR**

**Orang-Utans leben im Regenwald Südostasiens.
Doch der wird immer kleiner,
weil die Menschen ihn abholzen**

- 1 KLETTERCHAMPIONS**
Die Orang-Utans leben auf Bäumen im Regenwald. Sie klettern durch die Äste, hangeln sich von Baum zu Baum oder ruhen in selbst gebauten Schlafnestern.
- 2 BEDROHT VOM AUSSTERBEN**
Der Lebensraum von Orang-Utans wird kleiner. Immer mehr Regenwald wird abgeholzt. Auf der Fläche entstehen Palmölplantagen. Palmöl steckt in vielen Produkten, z. B. in Schokoriegeln und Kosmetik.
- 3 SICHERE ZUKUNFT**
Darum setzt sich EDEKA mit dem WWF für einen besseren Anbau von Palmöl ein: Damit kein weiterer Regenwald gerodet wird.

Orang-Utans spielen genauso gern wie du. Auch Verstecken! Und lernen dabei, wie toll Blätter vor Regen schützen



GENIALES GESCHOSS

Mit einem Luftballon und einer alten Dose erwischt ihr jedes Ziel. Bastelt gleich los! Mit ein bisschen Übung werdet ihr Champions!



Du brauchst

- alte Konservendosen
- Dosenöffner
- Geschenkpapierreste
- Schere, Klebstoff
- Luftballon
- Tischtennisball

So geht's

1. Löse den Boden und Deckel einer Konservendose mit einem Dosenöffner ab, lass dir hierbei am besten von einem Erwachsenen helfen, da man sich dabei leicht schneiden kann. Wasche die Dose gründlich.
2. Schneide ein passendes Stück Papier aus (z. B. 10 x 25 cm), bestreiche es mit Klebstoff, und wickle es um die Dose. Streich das Papier glatt, und lass es trocknen.
3. Schneide das Mundstück eines Luftballons ab, und stülpe den Rest über das Ende einer Konservendose. Nun kannst du losspielen.

ZIELSCHEIBE BASTELN

Einen Faden mit Klebeband an Böden und Deckeln der Dosen befestigen. Mit Luftballonhüllen überziehen und den Farben unterschiedliche Punktzahlen geben.



Peng!

Häng die Zielscheiben (Anleitung siehe unten) auf. Dann mit einer Hand die Dose festhalten, mit der anderen die Luftballonhaube mit Ball langziehen und zielen. Loslassen, und: Treffer! Wer erspielt sich so die meisten Punkte?

FOTOS: FRECHVERLAG GMBH, SHUTTERSTOCK



COOLE REZEPTE FÜR DICH

+++ COOLE REZEPTE FÜR DICH +++ AUCH AUF YOUTUBE +++



DONUTKUCHEN

Du brauchst

- 230 g weiche Butter
- 150 g Zucker
- 2 Pckg. Vanillezucker
- 5 Eier
- 450 g Mehl
- ½ Pckg. Backpulver
- 80 ml Milch
- 3 Pckg. hellbraune Kuchenglasur
- 1 Pckg. rosa Fondant
- 1 EL Erdbeermarmelade
- 1 Handvoll kleine Marshmallows

So geht's

1. Heize den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vor. Für den Teig die Butter mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig schlagen. Dann die Eier nach und nach unterrühren.
2. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und, abwechselnd mit der Milch, unter den Teig rühren.
3. Nun die Kuchenform mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig gleichmäßig verteilen und etwa 40 Minuten bei 180°C lang backen.
4. Den Kuchen vorsichtig aus der Form lösen und komplett abkühlen lassen. Die Kuchenglasur schmelzen und den ganzen Kuchen mit der Glasur einstreichen und anschließend trocknen lassen.
5. Zum Schluss den Fondant ausrollen, in Form schneiden und auf dem Kuchen drapieren. Die Marshmallows mit etwas Marmelade bestreichen und auf den Fondant kleben. Fertig!

Form schneiden und auf dem Kuchen drapieren. Die Marshmallows mit etwas Marmelade bestreichen und auf den Fondant kleben. Fertig!

👨👩👧👦 SCHWER |
👨👩👧👦+ 14 PORTIONEN |
🕒 40 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT



FOLLOW

- 🌐 yumtamtam.de
- 📺 youtube.com/yumtamtam
- 📷 instagram.com/yumtamtam
- 📘 facebook.com/yumtamtam

Jetzt klicken!!

www.yumtamtam.de/donutkuchen/

DIE KOCH-WG AUF YOUTUBE:
„yumtamtam“ – das sind Felix, Melissa und Felicitas. Mit den dreien kannst du ganz einfach kochen lernen. Schritt für Schritt!

Richtig gut!

WOW-GEMÜSE

Alle lieben die knallorangen Wurzeln. Und das nicht ohne Grund: Möhren sind super zum Knabbern, machen topfit, und du kannst richtig cooles Essen daraus zaubern. YUMMI zeigt dir, wo die Bio-Möhre eigentlich herkommt



DIE MÖHRE

belegt in der Hitliste der am meisten gegessenen Gemüse in Deutschland den **dritten Platz** – hinter Kartoffel und Zwiebel.

STIMMT ES ...

... dass sich die Haut **orange verfärbt**, wenn man zu viele Karotten isst? Ja, das stimmt tatsächlich. Allerdings müsste man schon drei bis fünf Kilo täglich davon verdrücken!

200 g

Möhren decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an **Betacarotin**. Der Körper bildet daraus Vitamin A, das wichtig fürs Sehen ist.

BUNTES GEMÜSE

Im Supermarkt findest du meist die **orangen Möhren**, dabei sind die wilden, ursprünglichen Sorten lila, creme-weiß oder gelb. Die leuchtend orangen Möhren haben die Holländer Ende des 18. Jahrhunderts gezüchtet.

WIE DENN NUN?

Möhre, Karotte, Mohrrübe, Wurzel, Gelbe Rübe – jede Region scheint dem orangen Klassiker einen eigenen Namen gegeben zu haben. Und wie nennst du ihn?

SCHWERES GERÄT
Landwirt Friederich Balks-Dreckmann vor seinem Traktor.



Wow



1
JETZT WIRD GEERNTET!
Die Erntemaschine hebt die Möhren in Reih und Glied ganz behutsam aus der Erde.



2
IM AKKORD
Am laufenden Band werden die Möhren verlesen und ...



3
AB IN DEN SUPERMARKT!
... vor dem Verkauf ordentlich sauber gerüttelt, gewaschen und verpackt.



Kühlhaus

HALT MAL

- länger frisch! Ein Teil der Ernte wird eingelagert - für Möhrenspaß das ganze Jahr.
So geht's:

BRR - VOLL KALT!

Frostige 0,5° C herrschen in der Kühlkammer. Der Kälteschock bewahrt die Möhren vorm Schrumpeln.

PFUI - VOLL NASS!

Die Luftfeuchtigkeit in der Kühlkammer liegt bei 90 %. Ganz schön ungemütlich. Aber: So vertrocknen die Rüben nicht.

BÄH - VOLL DRECKIG!

Nur Möhren mit einer lehmhaltigen Schicht überstehen die Lagerung. Waschen vor der Lagerung ist also strengstens verboten!



Bei uns in Deutschland wachsen Möhren eigentlich nur von Sommer bis Frühherbst. Trotzdem liegen sie das ganze Jahr über lecker leuchtend und regional erzeugt im Supermarkt. Zauberei? Ein bisschen vielleicht. Auf jeden Fall haben die Landwirte ein paar ziemlich gute Tricks auf Lager, damit wir jederzeit in den Genuss knackiger Möhren, Karotten - oder wie du sie am liebsten nennst - kommen können. Zuerst müssen die Möhrensamen in die Erde, das passiert je nach Region von Februar bis Mai. Dort gedeihen sie reihenweise im Dunkeln - vier bis fünf Monate lang. In dieser Zeit sieht der Bauer nur das Blattgrün aus der Erde gucken. Er muss jetzt viel Zeit und Fleiß investieren, um die Möhren von Unkraut frei zu halten und vor Schnecken, Raupen und Co. zu schützen. Die wollen uns nämlich gerne mit dem Knabbern zu-

vorkommen. Bio-Bauern haben es im Vergleich zu konventionellen Erzeugern besonders schwer, denn sie dürfen keine chemischen Stoffe gegen Schädlinge einsetzen. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für alle Möhren-Vernascher. Um den Boden nicht auszulaugen, pflanzen sie zudem jedes Jahr etwas anderes an. Die Bio-Möhre steht nur alle sieben Jahre auf dem gleichen Acker. Ein echtes Wow-Gemüse!

Bei EDEKA fühlen sich nicht nur die Möhren wohl...



Huch! Im neuen TV-Spot von EDEKA flitzen ja Schafe durch die Gänge eines Marktes. Was ist denn da los? Ganz einfach: EDEKA versteht sich eben supergut mit seinen regionalen Erzeugern. Da kann's schon mal passieren, dass die sogar ihre Tiere mitbringen. ;-)

Voll lecker

GUT GETARNT!

Die Möhre ist ein Wurzelgemüse und wächst unter der Erde, nur das Blattgrün schaut heraus – das kann dafür bis zu einen Meter hoch sprießen.

MÖHREN-BANDNUDELN

Du brauchst

- 50 g Pinienkerne
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 4 EL frisch geriebene Weißbrotbrösel
- 800 g Möhren
- 2 Handvoll Rucola
- 250 g Kirschtomaten
- 2–3 Zweige frischen Oregano
- 4 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

So geht's

1. Die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Zweigen zupfen. Etwa die Hälfte der Pinienkerne zusammen mit dem Basilikum in einem Mörser zerdrücken und mit den Weißbrotbröseln locker vermengen.
2. Die Möhren schälen und mit einem Sparschäler in Bandnudeln ziehen. Den Rucola waschen und trocknen. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Oregano waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Zweigen zupfen.
3. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Möhrennudeln leicht anbraten, mit der Brühe ablöschen und unter gelegentlichem Wenden schmoren lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Pinienkerne und die Tomaten unterschwenken. Sobald die Tomaten warm sind, den Rucola unterheben und sofort auf Tellern anrichten. Mit den Oreganoblättern und den Basilikumbröseln bestreuen.

MITTEL | 4 PORTIONEN | 35 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

Tipp

Die Möhren-Bandnudeln nicht dunkel anbraten, sonst werden sie bitter.



Schon gewusst

Lieber nicht: Möhren neben Äpfeln, Birnen oder Tomaten lagern. Die sondern das Gas Ethylen ab, das die Möhren bitter schmecken lässt.

FRITTAFFEL MIT MÖHREN

Du brauchst

- 4 Möhren, mittlere Größe
- 5 Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln mit Grün
- 100 g Parmesan
- 100 g Baconwürfel
- 8 Eier
- 4 EL Mehl
- 4 EL Mascarpone
- Salz, Pfeffer, Muskat

Außerdem:
Waffeleisen
Etwas Olivenöl für das Waffeleisen
Schmand und Kresse

So geht's

1. Möhren schälen und mit einer Gemüsereibe grob reiben. Die Kirschtomaten vierteln und die Kerne entfernen. Lauchzwiebeln fein hacken. Parmesan fein reiben. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne zusätzliches Fett knusprig braten.
2. Die Eier in eine Schüssel schlagen und gut mit dem Mehl und dem Mascarpone verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Anschließend Möhren, Tomaten, Lauchzwiebeln, Parmesan und Bacon unterrühren. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und Muskat (sehr wenig) würzen.
4. Das Waffeleisen vorheizen und mit etwas Olivenöl einpinseln. Nun den Teig portionsweise in das Waffeleisen geben, den Deckel schließen und ca. 5 Minuten backen, bis die Frittaffel goldbraun ist. Insgesamt sollte der Teig für 8 Frittaffeln reichen.
5. Nach Geschmack mit einem Klecks Schmand und etwas Kresse servieren.

MITTEL | 4 PORTIONEN | 30 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT



GENUSS-MOMENTE-VIDEO

Du willst das leckere Rezept als Video-Anleitung? Klick hier: www.youtube.com/edeka

FOTOS: SHUTTERSTOCK, EDEKA, STOCKSY, STOCKFOOD/SPORER, BRIGITTE

Ferienende BACK TO SCHOOL

Die schönen langen Sommerferien sind zu Ende. Ab jetzt sind die kleinen grauen Zellen wieder gefragt. Bist du auch ein bisschen aufgeregt? Wir zeigen dir tolle Rezepte für clevere und gesunde Pausensnacks und erklären, warum coole Kids am besten auf Recyclingpapier setzen

Die Liste für den Schulstart ist lang: Schnellhefter, Schreibblock, Stifte – hast du alles? Mach dir am besten eine Einkaufsliste, und ziehe mit deinen Eltern oder deinen Freunden los und besorge alles. Wenn du vor dem Schreibwarenregal stehst, achte darauf, dass du Recyclingpapier kaufst. Die YUMMI ist übrigens auch auf umweltfreundlichem Papier gedruckt! Denn dafür werden keine Bäume abgeholzt. Es besteht nämlich aus Altpapier. Also aus den alten Zeitungen und Kartons, die du zu Hause für den Papiercontainer sammelst. Clever, oder? Aufsätze schreiben, rechnen üben und malen kannst du auf dem umweltfreundlichen Papier übrigens auch prima. Und wenn die Pausenglocke läutet, ist es endlich Zeit zum Spielen und Essen mit deinen Freunden. Denn dafür ist die Schule doch auch da, oder?



Papier wird aus Holz gemacht: Jeder fünfte Baum auf der Welt wird für Papier abgeholzt.

Für Recyclingpapier, wie für YUMMI verwendet, werden keine Bäume abgeholzt, es besteht aus Altpapier.

STERNENTOAST MIT RADIESCHEN

Du brauchst

- ¼ Gurke
- 1 Tomate
- 8 Scheiben Vollkorntoast
- 1 Pkg. Frischkäse
- 4 Scheiben Käse
- 4 Scheiben Schinken
- 10 Radieschen
- 20 Pfefferkörner

So geht's

1. Die Gurke und die Tomate in dünne Scheiben schneiden. Bei 4 Scheiben Toast in der Mitte mit einem Sternenausstecher je einen Stern ausstechen. Dann alle 8 Scheiben im Toaster rösten. Die Scheiben ohne Stern mit Frischkäse bestreichen, dann mit Käse, Schinken, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen.
2. Bedecke nun die belegten Brote mit den Sternenscheiben und wickle die fertigen Brote fest in dein Butterbrotpapier.
3. In die Radieschen je 2 Schnitze für die Augen und einen für den Mund schneiden. Pfefferkörner als Augen einsetzen. Achtung: vor dem Essen wieder entfernen!

KINDERLEICHT | 4 PORTIONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

Oh, là, là



Sebastian, 8 Jahre
Warum hat man in der Pause immer so großen Hunger?

Denken macht hungrig. Um richtig zu arbeiten, braucht dein Gehirn Energie. Auf der nächsten Seite zeigen wir dir Snacks, die deinen grauen Zellen richtig Power geben.



Altpapier ist grau und hässlich? Stimmt gar nicht. Mithilfe von technischen Verfahren kann auch Recyclingpapier fast so weiß sein wie Frischfaserpapier.



FLADENBROT MIT EI UND TOMATENSCHLANGE

Du brauchst

- 2 mittelgroße Eier
- 100 g Joghurt
- 15 Kirschtomaten
- Salz, Pfeffer
- ½ gelbe Paprika
- 1 Fladenbrot
- ¼ Gurke
- 2 Mandelblättchen
- ½ Kästchen Kresse
- 4 Pfefferkörner

So geht's

1. Bringe einen Topf Wasser auf dem Herd zum Kochen. Lasse die Eier vorsichtig hineingleiten, und koche sie 8 Minuten hart.
2. Halbiere 3 Kirschtomaten. Entferne die Kerne der Paprikahälfte, und schneide sie in Würfel. Die Gurke schälst du und würfelst sie ebenfalls. Die Kresse abschneiden und mit dem Joghurt, den Gurkenwürfeln und Salz und Pfeffer mischen.
3. Nun halbiert du das Fladenbrot, schneidest die 2 Hälften quer auf und bestreichst sie mit der Joghurtmischung. Verteile Paprikastücke, Eier in Scheiben und Tomatenhälften darauf.
4. Je 6 Tomaten steckst du auf Holzspieße. Jeweils die vorderste schneidest du an der Spitze mit einem Messer ein und steckst 1 Mandelblättchen als Zunge hinein. Obenauf kommen je 2 Pfefferkörner als Augen.
Achtung: vor dem Essen wieder entfernen!

KINDERLEICHT | 2 PORTIONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

E=MC²

SCHULSTART 2017



BLAUER ENGEL

Der Blaue Engel zeichnet besonders umweltfreundliche Produkte aus. Bei Recyclingpapier werden nur die Produkte ausgezeichnet, die zu 100 Prozent aus Altpapier bestehen. Außerdem ist sichergestellt, dass in der Herstellung bestimmte Zusatzstoffe oder giftige Chemikalien nicht zum Einsatz kommen.

Rüstet euch zum Schulstart am besten auch mit Recyclingpapier aus, das schont die Umwelt. Hier findet ihr noch mehr Infos zum Schulstart mit dem Blauen Engel: www.blauer-engel.de/schulstart-schulmaterialien

BRAINFOOD

Hängst du auch manchmal durch? Diese Snacks geben dir Energie!

BROKKOLI

Gehört nicht zu deiner Leibspeise? Sollte es vielleicht ab und zu: Brokkoli hat viele wichtige Vitamine und steigert die Konzentrationsfähigkeit.



STUDENTENFUTTER

Power fürs Gehirn: Die Nuss-Rosinen-Mischung ist der richtige Snack zum Denken.

BANANE

Bananen machen satt und versorgen uns mit einer ordentlichen Portion Energie.



TRAUBE

Hier steckt was drin: Die kleinen runden Früchte sind richtige Vitaminbomben, und der natürliche Fruchtzucker liefert Antrieb für deine grauen Zellen. Weil die Weintraube überall auf der Welt angebaut wird, kannst du sie das ganze Jahr über im Supermarkt kaufen. Meist kommt die Frucht aus den Mittelmeerlandern, Südamerika und Südafrika. Vor allem die Sorten ohne Kerne sind prima zum Naschen in der Schulpause oder bei den Hausaufgaben.



BROT

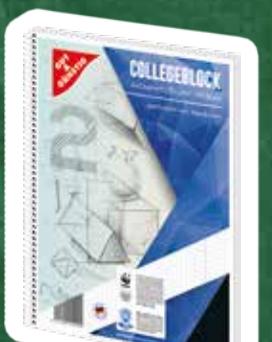
Um Energie zu bekommen, braucht unser Körper sogenannte Kohlenhydrate. Die gesunden Kohlenhydrate befinden sich vor allem in Vollkornbrot, Erbsen und Bohnen.



BUNTE ORDNUNG
Blau für Englisch, Rot für Mathe: So herrscht Übersicht im Ranzen.



SCHREIBERLING
Schulblock in liniert und kariert mit Platz für deine Notizen.



RECHENGENIE
Für kluge Köpfe: Colledgeblock in kariert und liniert.

FOTOS: JULIA HOERSCH, AT VERLAG/ WWW.AT-VERLAG.CH, SHUTTERSTOCK (6), EDEKA



Wer klein anfängt,
wird ganz groß

AN DIE SPITZE!



PAUL
Der Achtjährige träumt davon, beim Ironman mitzumachen.

Gesa Krause läuft, seit sie acht Jahre alt ist, Paul, seit er fünf ist. Ihr Ziel: eine olympische Medaille. Sein Ziel: der Ironman

NAME: Gesa Krause

ALTER: 24 Jahre

STICHWORTE:

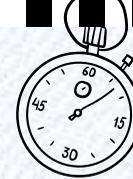
- Trainiert, seit sie acht Jahre alt ist
- hat Gold bei der EM 2016 und Bronze bei der WM 2015 im 3000-m-Hindernislauf gewonnen

Gesa Krause ist Leichtathletik-Profi. Die Läuferin hat sogar schon ihren Kindheitstraum verwirklicht: einen Start bei den Olympischen Spielen. Gerade bereitet sie sich auf die Olympischen Spiele in Tokio 2020 vor. Natürlich, um eine Medaille zu gewinnen! Auch Paul möchte hoch hinaus als Läufer und hat viel Spaß dabei. Wir haben die zwei gefragt, wie man eigentlich Profi-Läufer wird.

AAUF DIE PLÄTZE ...

NICHT VERGESSEN

Sportler sollten viel trinken! Am besten Wasser oder Schorle.



„MAN KANN ALLES SCHAFFEN, WENN MAN 100 PROZENT GIBT“

YUMMI: Was macht euch an eurer Sportart am meisten Spaß?

Gesa: Die Leichtathletik ist sehr vielseitig. Und ich mag das direkte Gegeneinander. Beim Hindernislauf muss man neben den läuferischen Fertigkeiten auch gutes Rhythmusgefühl und viel Kraft haben.

Paul: Ich laufe am liebsten längere Strecken, beispielsweise einen Kilometer.

YUMMI: Wie wird man Leichtathletik-Profi?

Gesa: Mit Geduld, Vertrauen und Zielstrebigkeit. Ich war schon immer talentiert, aber ich hätte nie für möglich gehalten, dass ich mal so weit komme. Mein Trainer hat mir immer gesagt, dass ich alles schaffen kann, wenn ich mich zu 100 Prozent dafür einsetze.

Paul: Man muss viel trainieren und darf den Spaß daran nicht verlieren.

YUMMI: Wie oft pro Woche trainiert ihr?

Gesa: Zwischen zehn und 16 Mal in der Woche.

Paul: Ich nehme einmal pro Woche am Leichtathletiktraining teil, einmal am Trialbiken und einmal am Triathlon-Schwimmen.

YUMMI: Gesa, was war dein schönster Moment?

Gesa: Der Gewinn der Bronzemedaille. Da bekomme ich immer noch Gänsehaut.

YUMMI: Was ist euer Lieblingsgericht?

Gesa: Ein frisch gebackenes Brot und dazu frischer Salat mit Hähnchen, Ziegenkäse oder Avocado. Und frisch gebackener Apfel-Streuselkuchen geht immer.

Paul: Tortellini mit Hackfleischsoße und Salat.

YUMMI: Was braucht man, um in der Leichtathletik erfolgreich zu sein?

Gesa: Natürlich sollte man ein gewisses Talent mitbringen. Die Konstitution des Körpers ist bei manchen Disziplinen entscheidend. Grundsätzlich kann man durch Fleiß und Ehrgeiz aber sehr viel erreichen.



Partner für ausgewogene Ernährung vom Olympia Team Deutschland



ALESSANDRA
9 Jahre, aus Italien

Ciao, mein Name ist Alessandra. Morgens stippe ich am liebsten meine Biscotti, das sind italienische Kekse, in warme Milch. Einmal am Tag essen wir mit der ganzen Familie – da gibt es immer mehrere Gänge: erst Nudeln, dann ein Hauptgericht und Nachtisch! Bis bald – arrivederci!

Grazie! [Danke] Per favore! [Bitte]

AUF DEM TELLER VON Alessandra

Du wolltest schon immer mal wissen, was italienische Kinder am liebsten essen? Wir zeigen dir, was es zum Beispiel zum Frühstück gibt und dass dort ganz anders gegessen wird als bei uns

Denkst du bei Italien auch als Erstes an Pizza und Nudeln? Ist ja auch lecker! Aber die italienische Küche hat noch viel mehr zu bieten. Auch für die Bambini, also die Kinder. Alessandra kommt aus Modena, das liegt im Norden Italiens. Sie zeigt dir, was sie besonders gerne isst und wie du eines ihrer Lieblings-Antipasti (italienisch für Vorspeisen), nämlich Bruschetta, selbst zubereitest.

Morgens wird kaum etwas und vor allem nichts Herzhaftes gegessen.

Meist gibt es ein Hörnchen (italienisch Cornetto) oder ein Marmeladenbrot, Erwachsene trinken oft sogar nur einen Cappuccino.

Buon appetito! [Guten Appetit]

Wer richtig gut ist, dreht seine Spaghetti nur mit einer Gabel am Tellerrand auf



350

verschiedene Nudelsorten gibt es in Italien



PIZZA MARGHERITA

Du brauchst

- Für den Hefeteig:**
- ½ Würfel Hefe
 - 1 TL Zucker
 - ca. 450 g Mehl
 - 4 EL Olivenöl
 - 1 TL Salz
 - Mehl zum Ausrollen
- Für den Belag:**
- 400 g passierte Tomaten
 - 2 EL Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Oregano
 - Salz, Pfeffer
 - 1 Prise Zucker
 - 250 g geriebener Mozzarella
 - 2 EL Olivenöl zum Beträufeln
 - Basilikumblätter zum Garnieren

So geht's

1. Für den Teig die Hefe in eine Schüssel bröckeln, mit dem Zucker und ca. 250 ml lauwarmem Wasser glatt rühren. Das Mehl, Olivenöl und Salz zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Den Backofen mit 2 Backblechen auf 220° C Umluft vorheizen.
3. Aus dem Teig 4 Kugeln formen, auf wenig Mehl zu runden Fladen von ca. 24 cm Durchmesser ausrollen. Einige Male mit einer Gabel einstechen und auf 4 Stück Backpapier legen.
4. Die passierten Tomaten mit dem Tomatenmark, dem Oregano, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und abschmecken. Auf die Teigfladen streichen, den Rand dabei frei lassen. Mit dem Mozzarella bestreuen und dem Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen nacheinander je 2 Pizzen 15–20 Minuten goldbraun backen. Vom Blech nehmen und mit Basilikum garnieren.

BRUSCHETTA

Du brauchst

- 1 Weißbrot
- 4 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 5 Blätter Basilikum
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

So geht's

1. Schneide vom Weißbrot sechs etwa fingerdicke Scheiben, und röste sie im Toaster.
2. In der Zwischenzeit schneidest du die Tomaten und die Zwiebel in kleine Würfel und die Basilikumblätter in Streifen. Nun mischst du alles zusammen mit dem Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel.
3. Das Brot aus dem Toaster nehmen und die Tomatenmischung darauf verteilen.

☺☺☺ KINDERLEICHT | 🍴 6 PORTIONEN | ⌚ 10 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT

Schon gewusst? ... dass die Pizza Margherita einst für eine italienische Königin gebacken wurde und deshalb die Landesfarben Grün (Basilikum), Weiß (Käse) und Rot (Tomate) zeigt?

☺☺☺ SCHWER | 🍴 4 PORTIONEN | ⌚ 35 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT | 1 STUNDE GEHZEIT



FOTOS: SHUTTERSTOCK, FOTOLIA, STOCKFOOD/THE PICTURE PANTRY

Lesetipps SCHAU MAL

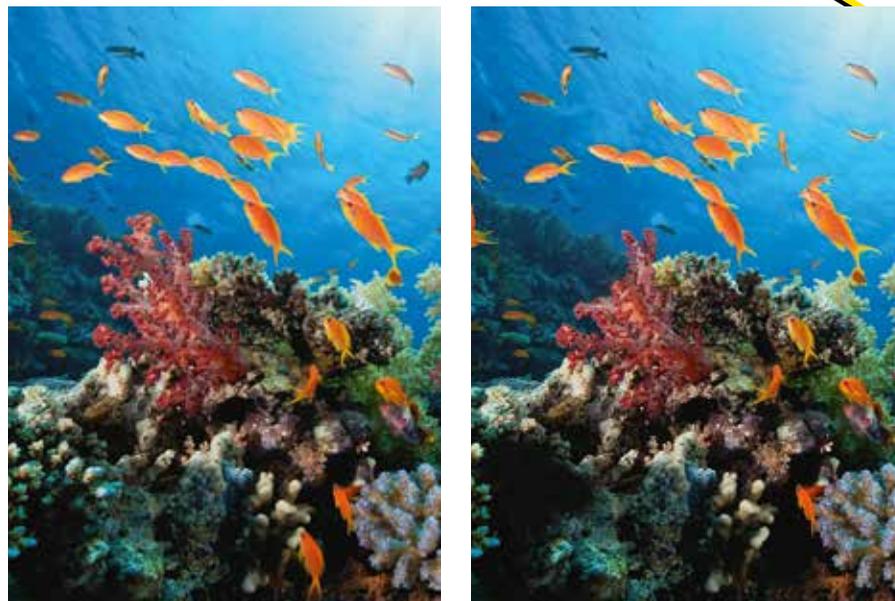
Wenn du gerne kochst, experimentierst, bastelst oder spielst, sind diese Bücher etwas für dich!



- 1 Kinderkochbuch**
In dem Buch findest du mehr als 70 Rezepte und Experimente.
➔ Preis: 19,95 €, AT Verlag
- 2 Bastelspaß**
100 Papiervögel zum Falten und Fliegen. Mit Faltbögen.
➔ Preis: 8,95 €, Usborne Verlag
- 3 Buntes Bügeln**
Bügelperlen als Deko, Schmuck und vieles mehr.
➔ Preis: 6,99 €, arsEdition GmbH
- 4 Aus Alt mach Neu**
Aus Dosen, Eierkartons oder Zahnpastatuben Tolles basteln.
➔ Preis: 6,99 €, arsEdition GmbH

RÄTSEL FINDE DIE FÜNF FEHLER!

Im rechten Bild hat das Wasser ein paar Dinge verschluckt!



Die Auflösung zu unserem Suchbild findest du in der nächsten YUMMI

Bei der Verlosung des mobilen Küstenlabors in der letzten YUMMI-Ausgabe haben gewonnen: Hannah T., 7 Jahre; Anna Maria E., 3 Jahre; Luka B., 5 Jahre; Lara B., 7 Jahre; Emmi S., 6 Jahre; Eric Niclas V. S., 9 Jahre; Lina-Sophie H., 9 Jahre; Sofia E.; Lara K., 7 Jahre; Charlotta H., 6 Jahre; Marlit R., 7 Jahre; Marina S.; Maximilian B., 9 Jahre; Aurelie Emilia V., 12 Jahre; Leif-Erik S., 4 Jahre; Benjamin M., 8 Jahre; Éva G.; Simon D., 7 Jahre; Leon W., 5 Jahre; Hans B., 3 Jahre

YUMMI QUIZ

Für dieses Quiz musst du unser Heft ganz genau durchblättern.

- 1 Buchstabensalat**
Im Spaß-ABC der Titelgeschichte fehlt ein Buchstabe. Welcher?
A: S wie Schwimmtier
B: B wie Bauchklatscher
C: Y wie YUMMI
- 2 Grüße aus Italien**
Was heißt Bambini auf Deutsch?
A: Kinder
B: Reh
C: Schokolade
- 3 Gemüseboxe**
Die Möhre hat viele Namen. Welcher gehört nicht dazu?
A: Wurzel
B: Stinkrübe
C: Karotte

Auflösung:
1c, 2a, 3b

FOTOS: SHUTTERSTOCK, PR

AB IN DEN WALD!
Schnitzen, Kastanien sammeln, Pilze suchen – wir zeigen dir, was du Tolles im Wald erleben kannst.

VORSCHAU
Die nächste YUMMI erscheint am 2. Oktober 2017

VOLL SÜSS!
Nächstes Mal haben wir ein Panda-Poster für dich!

DEINE FRAGEN AN YUMMI
Gibt es etwas, was du schon immer wissen wolltest? Dann frag uns!
Sende eine E-Mail mit der Betreffzeile „Schon gewusst“ an: frag.yummi@edeka.de. Vergiss nicht, uns deinen Namen und dein Alter zu nennen.

DIE KARTOFFEL

FELDBESUCH
Wie kommt die Kartoffel eigentlich auf deinen Teller?

IMPRESSUM

VERLAG & HERAUSGEBER
EDEKA Verlagsgesellschaft mbH
New-York-Ring 6
22297 Hamburg
Tel.: 040/6377-2469
Fax: 040/6377-43660
E-Mail: verlag@edeka.de
Web: www.edeka.de/yummi

Geschäftsführung:
Markus Mosa, Rolf Lange

Verlagsleiter & Chefredakteur:
Nico Schiller (Vi.S.d.P.)

Objektmanagerin:
Carolin Boeck

REDAKTION & LAYOUT
C3 Creative Code and Content GmbH
Redaktionsleitung: Saskia Weneit
Artdirection: Melanie Kollath, Jessica Winter
Autoren: Catharina König
Grafik: Anne-Marie Decker
Bildredaktion: Ravenina Prawiradinata
Lektorat: Agnes Schmid
Projektmanagement: Marica Lehmann
Lithografie: Alphabeta

DRUCK & PAPIER
Stark Druck GmbH & Co. KG
Im Altgefäll 9
75181 Pforzheim
Inhalt gedruckt auf UltraSKY
Volume (FSC®-zertifiziert)

2. Jahrgang, Druckauflage:
416.410 Exemplare
Erscheinungsweise: 6 x jährlich



ANZEIGEN
EDEKA Verlagsgesellschaft mbH
Kfm. Verlags- und Anzeigenleiter:
Fabian Wolff
www.edeka-verbund.de/verlag
anzeigen@edeka.de

Nachdrucke, auch in Auszügen, nur mit Genehmigung des EDEKA Verlags. Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

Dieses Siegel bedeutet, dass YUMMI ausschließlich auf recyceltem Papier gedruckt wird. Also z. B. Papier, das du in den Altpapiercontainer geworfen hast.

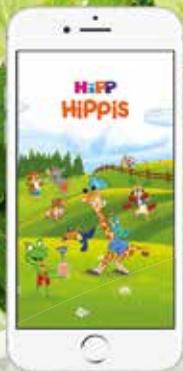
Wow, die HiPPis!

HiPP
Für das Wertvollste im Leben.

GANZ OHNE ZUCKERZUSATZ. NUR VON HIPPI.



NEU!



**Die kostenlose
HiPP Kinder App!**

Eintauchen in die HiPPis Abenteuerwelt mit
tollen Lernspielen und spannenden Geschichten.
Mehr unter hipp.de/app



*Nur in teilnehmenden Märkten erhältlich