

BILLA

**FRISCH
GEKOCHT**

Kids



GRATIS für jö Bonus Club Mitglieder

Sommer 2025 / € 0,50

Cooler Sommerküche



+4

**EINKAUFBSBONS
IN DIESEM
HEFT**

*Erdbeer-Kokos-
Nicecream auf
Seite 11*



Plus:
**VIELE
GEWINNSPIELE
UND RÄTSEL!**



Unsere Urlaubsregel:
FREUDENSCHREIE
STRENGSTENS
ERLAUBT



URLAUB
STRENGSTENS
ERLAUBT.
Jetzt buchen!

kinderhotels[®]

DAS ORIGINAL SEIT 1988

URLAUB IN EINEM DER 27 MITGLIEDSHOTELS IN ÖSTERREICH, ITALIEN UND KROATIEN.
JETZT INFORMIEREN: WWW.KINDERHOTELS.COM

START

Inhalt
Sommer 2025

4

WAS IST LOS
Tipps für den Sommer!

6

LEBENS-MITTEL
Alles über Pak Choi

10

REZEPT
Kinderleichte Nicecream

12

MACH MIT
Bastelspaß

14

REZEPT
Bio-Käsekrainer-Hotdog

16

LESEN & SPIELEN
Neue Bücher und Spiele

18

NACHGEFRAGT
Wie kommen die Waren in den Supermarkt?

30

EINFACH ERKLÄRT
Schmetterlinge

28

REZEPT
Mais-Erdäpfel-Laibchen

26

REZEPT
Australische Pavlovas

22

TIERE
Sie können gut mit Hitze umgehen

21

REZEPT
Brotsalat mit Melone

32

REZEPT
Fladenbrot-Torte zum Vatertag

34

UNSER KÖRPER
Unsere Nieren und eine Übung

36

KOCHSCHULE
Marmelade

39

MACH MIT
Rätsel-spaß

40

POST FÜR BELLA & BEN

41

BILLA BONS
Rätsel-lösungen

42

Witze & Impressum

ZIEL

Schon von „Pak Choi“ gehört?
Das ist chinesisches für „weißer Kohl“.

Wie ich in der Wüste cool bleibe?
Erfahre es hier!

Hallo, Kids!

Wisst ihr schon, was ihr in den Ferien macht? Wir haben viele Tipps und Ideen für euch! Erfahrt spannende Dinge, probiert Rezepte aus und bastelt mit uns. Auch tolle Gewinnspiele erwarten euch. Viel Spaß im Sommer!



Im Internet
frischgekoucht.at/kids

Besuche uns auch auf unserer Webseite, hier findest du viele weitere Rezepte und Bastelideen!



Willkommen im

SOMMER!

Bella und Ben haben viele tolle Sommer-Ideen für dich. In den Monaten Juni, Juli und August kannst du einiges erleben.



Ein Grund zu feiern!

Seit 10 Jahren setzt sich die BILLA Initiative „Blühendes Österreich“ für Natur und Artenvielfalt ein. Dabei werden Wiesen, Wälder und viele Tiere geschützt. Du kannst mithelfen: Pflanze insektenfreundliche Blumen und unterstütze damit die Vielfalt der Natur. Ideen findest du im Internet auf: bluehendesoesterreich.at

Ja! Natürlich unterstützt den Nationalpark Hohe Tauern

Der Nationalpark Hohe Tauern ist ein besonderer Ort in Österreich. Hier gibt es viele besondere Tiere und Pflanzen zu entdecken. Man kann tolle Ausflüge machen und spannende Abenteuer erleben. Bei Sommercamps im Juli und August können Kinder zwischen 9 und 15 Jahren gemeinsam auf Berge klettern, am Lagerfeuer sitzen und am Wasser experimentieren. Mehr auf hohetauern.at mit dem Suchwort „Sommercamps“.



Die Bio-Marke Ja! Natürlich hilft dem Nationalpark Hohe Tauern, die Natur zu schützen und die Landschaft gesund zu halten.

Ab nach draußen!

An der frischen Luft macht Spielen doppelt Spaß. Zum Beispiel ein Wasserbecherslalom: Becher im 1-Meter-Abstand aufstellen und im Slalom durchlaufen. Die 2. Runde muss mit verbundenen Augen absolviert werden! Wer bekommt nasse Füße?



Auf diesen beiden Seite haben Bella und Ben Löwenzahn-Blüten versteckt! Kannst du alle entdecken?



Kühlende Tipps bei Hitze

Plitsch, platsch – so bleibst du cool! Stelle deine Füße in eine Wanne mit kühlem Wasser oder lege dir ein nasses Tuch über die Schultern. Auch eine Wassermelone aus dem Kühlschrank bringt Erfrischung.



SONNENCREME AUF DIE HAUT, SONNENHUT AUF DEN KOPF – SO STEHT DEM SOMMERSPAß NICHTS MEHR IM WEG!

MALE UNS AUS,
WENN DU
MAGST



Bunte Sommer-Post

Schreibe in deinen Ferien Briefe oder Ansichtskarten! Du kannst auch gepresste Blumen oder kleine Zeichnungen beilegen. So schickst du ein Stück Sommer in den Briefkasten deiner Verwandten und Freund:innen.

Blumiger Sommerspaß

Gänseblümchen, Löwenzahn und Co: Daraus kannst du tollen Schmuck basteln! Kette, Haarkranz oder Armband – was gefällt dir besser? Einfach die Blumenstängel verflechten oder an ein Stoffband oder Gummiringerl kneten.

Spielideen für die Reise

Unterwegs etwas spielen? Wie wäre es mit „Ich sehe was, was du nicht siehst“, „Wer bin ich?“ oder „Lieder raten“? Oder probiert Wortketten zu einem Thema: Jeder fügt ein Wort an, das mit dem letzten Buchstaben beginnt. Auch lustig: Sucht nach Buchstaben in der Reihenfolge des Alphabets auf Straßenschildern, Kennzeichen oder Werbetafeln!

Die Auflösung findest du auf Seite 41.

KOCHSPASS
MIT BEN



Pak Choi ist ein ursprünglich asiatisches Kohlgemüse, das heute auch bei uns wächst. Es hat einen knackigen Stiel und zarte Blätter.

P

wie
Pak Choi



Knackiger Asien-Star

Das Gemüse Pak Choi wird gerne in Wokgerichten verwendet. Er hat helle Stiele und grüne Blätter. Besonders toll: Du kannst alles davon essen! Die Stiele bleiben beim Kochen knackig, während die Blätter zart werden. Es gibt ihn in verschiedenen Größen: Manche Sorten sind nur so klein wie eine Hand, andere werden bis zu 30 cm groß.



Auch die Sprossen, also die ersten kleinen Blätter, die aus den Samen keimen, lassen sich als Topping und zur Garnierung verwenden.

GEBRATENER PAK CHOI

mit selbstgemachten Fischstäbchen

😊 4 Portionen ⏱ 25 Minuten 🍳 warm ⚠ Lasse dir von jemand Erwachsenen helfen!

Pro Portion: 608 kcal, 34 g EW, 35 g KH, 35 g Fett, 2,9 BE



Das brauchst du:

- 2 Eier
- 80 g griffiges Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- 500 g frisches Kabeljaufilet
- 250 ml Sonnenblumenöl zum Braten
- 4 kleine Pak Choi
- 2 EL Butter
- 1 EL Sojasauce
- 250 g Joghurt (3,6%)
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Und so geht's:

- 1 Schlage die Eier in einen tiefen Teller auf und verquirle sie kurz. Gib das Mehl und die Brösel in 2 weitere tiefe Teller. Schneide die Fischfilets in etwa 3 cm dicke Stäbchen. Würze sie von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer.
- 2 Wende die Fischstäbchen zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Bröseln.
- 3 Bitte jemand Erwachsenen um Hilfe. Erhitze das Öl in einer Pfanne. Gib die Fischstäbchen hinein und brate sie etwa 2 Minuten auf jeder Seite goldgelb und knusprig. Nimm sie heraus und lasse sie gut abtropfen.
- 4 Wasche den Pak Choi und schneide ihn der Länge nach in 4 Teile. Erhitze die Butter in einer Pfanne und lege den Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten hinein. Schwitze ihn 3 Minuten bei kleiner Hitze an. Drehe ihn um und schwitze ihn weitere 3 Minuten an. Gib Sojasauce und Pfeffer dazu und schwenke ihn kurz durch.
- 5 Für die Joghurtsauce presse die halbe Zitrone aus. Verrühre Joghurt, Zitronensaft und eine Prise Salz.
- 6 Richte den Pak Choi mit den Fischstäbchen und der Joghurtsauce an und serviere ihn.

Das kannst du  alleine schaffen

Pak Choi kann innerhalb von 6 bis 8 Wochen geerntet werden.



Wie wächst Pak Choi?

Pak Choi liebt eher milde Temperaturen und viel Wasser. In warmen Ländern wird er ganzjährig angebaut. In kühleren auch in Gewächshäusern, damit es nicht zu kalt für ihn wird. Die Pflanze wächst rasch: Oft dauert es nur wenige Wochen, bis sich die Köpfe vollständig entwickelt haben. Dann trennt man sie knapp über der Wurzel ab. Nach der Ernte sind die Köpfe nicht allzu lange haltbar, deshalb solltest du sie möglichst frisch genießen.



GEWINNSPIEL

LÖSE DAS KOHLGEMÜSE-SUDOKU und schicke uns ein Foto davon!

Unter allen richtig gelösten Sudokus verlosen wir 5 Mal das magnetische Think-Fun-Reise-Knobelspiel „Sudoku 5x5“!

Frage deine Eltern, ob du mitspielen darfst. Wie das geht, erfährst du auf Seite 42!
Einsendeschluss: 27.8.2025

KENNWORT: SUDOKU

KENNST DU AUCH DIESE KOHLGEMÜSE?



KOHLRABI

Auch er gehört zu den Kohlarten. Seine dicke Knolle kannst du roh knabbern oder gekocht essen. Sie schmeckt mild und leicht süßlich.



CHINAKOHL

Er ist der nächste Verwandte des Pak Choi. Chinakohl hat lange, helle Blätter, die mild und knackig schmecken. Perfekt für Salat oder im Wok.



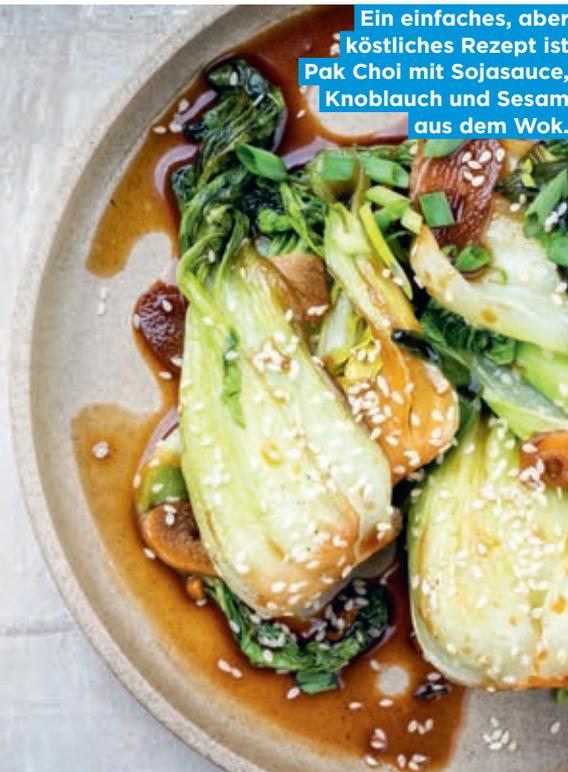
WIRSING

Diese Kohlart erkennst du an den großen, krausen Blättern. Wirsing schmeckt kräftiger als Pak Choi. Er wird in Eintöpfen oder gedünstet verwendet.

Pak Choi in der Küche

Du kannst Pak Choi roh als Salatzutat verwenden, wo er für Biss sorgt. Gerne wird er aber kurz angebraten oder gedünstet: Schneide dazu die Stiele in Stücke und brate sie zuerst an. Die Blätter gibst du später dazu, damit sie nicht zerkochen. Egal ob in einem Reis- oder Nudelgericht, einer Suppe oder im Wok – Pak Choi sorgt für ein feines, mild-würziges Aroma.

Ein einfaches, aber köstliches Rezept ist Pak Choi mit Sojasauce, Knoblauch und Sesam aus dem Wok.



KOHLGEMÜSE-SUDOKU



RÄTSEL-SPASS MIT PAK CHOI



Quiz: Teste dein Wissen!

Jedes der 4 Kohlgemüse kommt pro Zeile, Spalte und kleinem grünem Quadrat nur 1 Mal vor. Weißt du, welche in die leeren Felder kommen?

1. Welche Teile des Pak Choi kann man essen?

- A Nur die Stiele
- B Nur die Blätter
- C Stiele und Blätter

2. Wie groß kann Pak Choi werden?

- A Bis zu 30 cm
- B Über 1 m
- C Etwa 10 cm

3. Woher kommt Pak Choi ursprünglich?

- A Aus Südamerika
- B Aus Asien
- C Aus Australien

4. Zu welchem Gemüse zählt Pak Choi?

- A Zum Kohlgemüse
- B Zum Wurzelgemüse
- C Zum Zwiebelgemüse






Wer knabbert den Pak Choi an?

Diese frischen Blätter werden gleich verspeist! Aber welches hungrige Tierchen macht sich hier über den Pak Choi her? Verbinde die Zahlen der Reihe nach und finde es heraus!

Die Aufösungen findest du auf Seite 41.

Erdbbeer-Kokos- NICECREAM

MALE MICH
AUS, WENN
DU MAGST 

 4 Portionen  10 Minuten (+ 8 Stunden Kühlzeit oder über Nacht)  kalt

Pro Portion: 150 kcal, 2 g EW, 21 g KH, 6 g Fett, 1,8 BE



Das brauchst du:



600 g frische reife Erdbeeren,
davon 100 g für die Deko



1 Zitrone



50 g Staubzucker



100 ml Kokosmilch



4 Zweige Minze

**DIESES GERICHT
KANNST DU IN 8 EINFACHEN
SCHRITTEN KOCHEN. WIR
VERRATEN DIR, WIE!**

Und so geht's:

1

Entferne das Grün von 500 g Erdbeeren. Wasche sie, tupfe sie trocken und halbiere sie.

2

Lege die Erdbeeren in eine flache Wanne oder Form. Stelle sie 8 Stunden oder über Nacht in den Tiefkühler.

3

Halbiere die Zitrone und presse den Saft aus.

4

Gib die tiefgekühlten Erdbeeren möglichst lose in eine Küchenmaschine oder einen Standmixer.

**SCHLAU
MIT BELLA**



Was ist Nicecream?

Nicecream ist ein Eis aus gefrorenen Früchten. Meist werden Bananen verwendet. Es eignen sich aber auch Beeren, Mangos oder Pfirsiche ganz toll. Man mixt die Früchte und kann sie noch mit anderen Zutaten wie Kakao, Nüssen oder Milch mischen. Perfekt für heiße Sommertage!



5

Gib Staubzucker, Kokosmilch und Zitronensaft dazu. Mixe alles, bis eine eisige Creme entstanden ist.

6

Entferne das Grün der restlichen Erdbeeren. Wasche sie, tupfe sie trocken und schneide sie in kleine Stücke.

7

Zupfe die Minzblätter von den Zweigen. Wasche sie.

8

Fülle die Nicecream in Eisbecher und garniere sie mit Erdbeeren und Minze.

Quallen- WINDSPIEL

BASTELEIEN

für die Sommerferien

Die lustige Qualle kannst du aufhängen und zuschauen, wie ihre Tentakel im Wind flattern. Deine Urlaubsfotos bekommen einen ganz besonderen Bilderrahmen. So bleiben die schönen Tage in bunter Erinnerung.

! Lasse dir von jemand Erwachsenen helfen!

Das brauchst du:

- Lineal
- leere Plastikflaschen
- Cuttermesser
- Bastelschere
- spitze kleine Schere
- buntes Seidenpapier
- bunte Washitape-Streifen, jeweils ca. 25 cm lang
- Punkte-Sticker, groß und klein
- Garne, jeweils 50-100 cm lang

So geht's:



1 Miss vom Flaschenboden 10-12 cm nach oben und schneide sie dort ab. Den Anfang kannst du vorsichtig mit dem Cuttermesser setzen. Bohre ein kleines Loch in die Mitte des Bodens.



2 Schneide das Seidenpapier in Streifen. Lege ein Washitape mit der Klebeseite nach oben hin. Lege die Papierstreifen darauf und drücke sie leicht an. Klebe das Washitape um den Rand der Flasche.



3 Gib deiner Qualle mit den Stickern ein Gesicht. Fädle das Garn durch das Loch und mache innen einen dicken Knoten. Fertig!

Urlaubs- COLLAGE

VERPASSE DEINER
COLLAGE MIT URLAUBS-
MITBRINGSELN, BUNTEM
WASHITAPE UND GIRLANDEN
AUS GARN UND PAPIER
DEN LETZTEN SCHLIFF!



Das brauchst du:

- Schuhkarton oder kleiner Pappkarton
- Malfarben und -stifte
- Pinsel
- Klebestick
- Mitbringsel: z. B. Sand, Muscheln, Steine, Schirmchen
- Urlaubsfotos
- Bastelschere
- Pappkartonreste
- Washitape
- Klebstoff

So geht's:



1 Bemale und beklebe den Kartondeckel. Hast du Sand vom Strand mitgebracht? Super! „Zeichne“ mit Klebstoff Formen auf den Karton und streue den Sand darauf.



2 Ein blauer Himmel, Meereswellen oder Berge? Gestalte den Hintergrund für deine Urlaubswelt, wie du möchtest!



3 Schneide die Fotos für deine Collage zurecht. Schneide lange Kartonstreifen aus und falte sie zu Rechtecken.



4 Klebe die Enden der Kartonstreifen mit Washitape zusammen und klebe die Rechtecke an die Fotorückseiten. Bringe sie am Boden oder an der Wand des Kartons an.





BIO-KÄSEKRAINER- HOTDOG im Grahamweckerl

😊 4 Portionen ⌚ 25 Minuten 🍲 warm

Pro Portion: 464 kcal, 21 g EW, 40 g KH, 23 g Fett, 3,3 BE

Das brauchst du:

- 2 Bio-Delikatess-Gurkerl
- 100 g Bio-Batavia-Salat
- 4 Bio-Snack-Tomaten
- 4 Bio-Käsekrainer
- 4 Bio-Grahamweckerl
- 1 EL Bio-Sonnenblumenöl
- etwas Bio-Ketchup

HAST DU
DAS SCHON
GEWUSST?

WURST IST UNS NICHT WURSCHT

Ja! Natürlich achtet immer darauf, dass die Tiere gut behandelt werden. Warum die Bio-Käsekrainer so gut sind? Das Fleisch dafür kommt von Freilandschweinen, die auf Bio-Bauernhöfen das ganze Jahr in der Gruppe auf Feldern und Wiesen verbringen. Zu fressen bekommen sie 100 % österreichisches Bio-Futter.

Und so geht's:

- 1 Schneide die Gurkerl in feine Scheiben. Zupfe den Salat in kleine Stücke. Gib die Stücke in ein Sieb, wasche sie gut und lasse sie gut abtropfen. Wasche die Tomaten und schneide sie in feine Scheiben.
- 2 Schneide die Käsekrainer auf beiden Seiten leicht ein, damit der Käse beim Braten austreten und knusprig werden kann.
- 3 Heize das Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vor. Backe die Grahamweckerl für 4 Minuten knusprig.
- 4 Erhitze das Öl in einer Pfanne. Brate die Käsekrainer auf jeder Seite etwa 3 Minuten knusprig.
- 5 Schneide die Grahamweckerl der Länge nach ein. Fülle sie mit Salat, Tomaten, Gurkerln und den Käsekrainern. Garniere alles locker mit Ketchup und serviere die Hotdogs.

Das kannst du alleine schaffen

GELINGT MIT:



Ja! Natürlich
Bio-Käsekrainer
Schon probiert?
Du findest sie im
Kühlregal bei den
Würsteln.



COOLE HOTDOGS
FÜR HEISSE TAGE!



TOLLE TIPPS

für Spielefans und Leseratten

 Spiel
  Rätsel
  Wissenswertes
  Fantastisches
  Erzählung
  Kochbuch
  Bilderbuch



INSEL DER TIER-ABENTEUER I: EINE GEHEIME SPUR

Pauline versteht jedes Wort ihrer tierischen Freunde. Was tun mit dieser Gabe? Sie gründet eine Tierretter:innen-Bande!

Ab 8 Jahren, Judith Allert, Carlsen Verlag, € 12,00



BLUBBERN

Ist der gleiche Meeresbewohner auf jedem Stapel zu sehen? Halte Ausschau nach Qualle, Krabbe oder Kugelfisch. Ein Karten-Spielspaß!

Ab 5 Jahren, 2-4 Spielende, Peter Jürgensen, Schmidt Spiele Verlag, € 10,79



MEIN FEHLER-SUCH-BUCH: AUF DEM REITERHOF

Geschichten über Kiras Ferien auf dem Reiterhof und knifflige Suchbilder für Erstleser:innen. Top-Tipp für Pferde- und Rätselfans!

Ab 6 Jahren, Julia Gerigk, Loewe Verlag, € 8,20



DAS BESTE VERSTECK DES SOMMERS

Eine erfrischende Feriengeschichte mit Oma Rosa. Sie nimmt ihre Enkelinnen nach Italien mit. Es geht in das Bergdorf ihrer Kindheit.

Ab 8 Jahren, Nora Hoch, DTV Verlag, € 15,50



KUNTERBUNTER BAUERNHOF

Ein Ausmalblock ist das Spielfeld. Du würfelst, wo welcher Farbstift zum Einsatz kommen soll. Wie schnell wird alles bunt?

Ab 5 Jahren, 1-4 Spielende, Udo Peise, Ravensburger Verlag, € 19,99



SMILEYS KOCHBUCH: SUPER REZEPTE FÜR COOLE KIDS

Mit Tipps zu Küchenwerkzeugen, Gewürzen und mehr. Plus: Messbecher mit Smiley.

Ab 6 Jahren, Original Kinderhotels Europa, Catrin Ferrari-Brunnenfeld, Verlag CookingCatrin, € 15,00

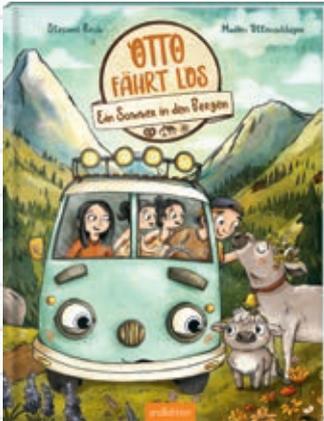
GEWINNSPIEL

Was machst du IN DEINEN FERIEEN?

Hast du schon Pläne gemacht oder etwas Tolles erlebt? Erzähle uns davon oder male dein Ferienabenteuer und gewinne mit etwas Glück eines von 5 „Otto fährt los - Ein Sommer in den Bergen“-Büchern und das passende Malbuch.

Frage deine Eltern, ob du mitspielen darfst. Wie das geht, erfährst du auf Seite 42!
Einsendeschluss: 27.8.2025

KENNWORT: FERIEEN



LESEPROBE SCHNUPPER MAL REIN!

Aufwachen, Otto, es geht wieder los!

Hibbel-Kribbel-Hurra! Endlich geht es wieder los!

Nanu, Nanu, was ist denn da los? Was geht los?

Na, das neue Abenteuer geht los!

Vor Freude macht Otto große Augen. Doch dann muss er sich dolle wundern. „Ich sehe doppelt!“, murmelt er erschrocken. Schnell kneift Otto seine Augen zu. Dann blinzelt er und macht auch noch die Scheibenwischer an. Aber es stimmt. Vor Otto stehen zwei Mädchen, die klitzegleich aussehen.

Oder beinahe. Jetzt, wo Otto genau guckt, entdeckt er doch einen Unterschied.

„Hallo, Otto!“, rufen Mama Yurika und Papa Christian, Luzie und

Klara. Die zwei sind – na, weißt du es? Na klar, sie sind Zwillinge. Uffz, da ist Otto aber froh, dass seine Augen immer noch so wunderbar funktionieren. Fröhlich jauchzt er: „Wie ist es doch schön, dass wir auf Abenteuerfahrt geh'n!“

Luzie und Klara schauen sich verblüfft an. „Du bist ja ein lebendiger Zauberbus“, flüstern sie.

Und das ist Otto wirklich.

Wie es weitergeht, erfährst du im Buch!

FÜR ABENTEURER

Otto fährt los - Ein Sommer in den Bergen

Die Zwillinge Luzie und Klara, Mama Yurika und Papa Christian fahren mit Campingbus Otto in den Urlaub. Aber Otto ist kein normaler Campingbus! Lies selbst ...

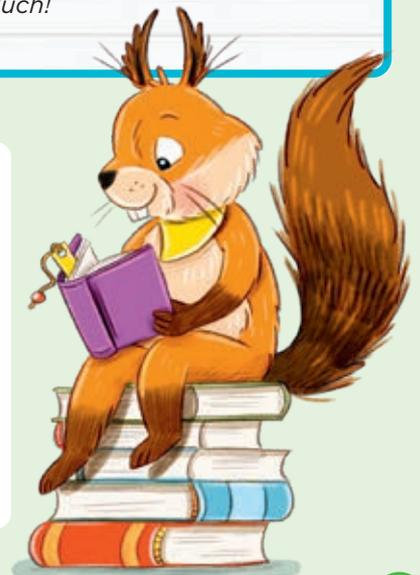
Ab 4 Jahren, Madlen Ottenschläger, Stefanie Reich, arsEdition Verlag, € 16,95



TAGAKTIV/NACHTAKTIV - ERKUNDE DIE TIERE AM TAG UND IN DER NACHT

Lust auf Naturwissen rund um Lebensräume? Das wird hier auf ganz besondere Weise erlebbar. Dank einer schlaun Buch-Wendetechnik!

Ab 7 Jahren, Michael Bright, Nic Jones, Loewe Verlag, € 15,50



Wie kommen die Lebensmittel in den

SUPER- MARKT?

Brot, Gemüse, Joghurt, Schokolade:
Wer sorgt dafür, dass im Supermarkt
alles da ist? Hier findest du Antworten
auf die spannendsten Fragen!



Woher kommt unser Essen?

Bevor du in den Apfel beißt, wächst er in einem Obstgarten am Baum. Getreide für Brot gedeiht auf Feldern. Milch kommt von Kühen auf Bauernhöfen. Auch Fleisch oder Obstsaft haben ihren Ursprung in der Landwirtschaft. In Fabriken oder kleinen Betrieben werden die Rohstoffe dann verarbeitet und verpackt.

Wie landen die Waren im Geschäft?

Nach der Produktion werden die Lebensmittel in LKWs verladen und an große Lager der Supermärkte geliefert. Manche Produkte kommen von weit her. Sie sind zuerst noch mit dem Zug, Schiff oder Flugzeug unterwegs. Exotische Früchte zum Beispiel. Im Lager werden die Bestellungen der Supermarkt-Filialen zusammengestellt und mit dem LKW dorthin ausgeliefert. Im Supermarkt packen Mitarbeiter:innen alles aus und füllen es in die Regale.



Im BILLA Frischelager werden Obst, Gemüse, Milchprodukte, Wurst und Feinkost bei 4 °C bis 12 °C gekühlt.



WIR WOLLEN'S WISSEN

Damit wir beim Einkaufen viel Auswahl und Frische haben, bestellen Supermärkte wie BILLA ständig neue Waren. Es gibt Produkte aus der Region, aber auch aus fernen Ländern.

Wie bleiben die Lebensmittel frisch?

Auf sicheren Transport und Lagerung wird besonders geachtet, damit nichts kaputtgeht oder verdirbt. Durch richtige Verpackung werden Obst und Gemüse nicht gequetscht. Für leicht verderbliche Waren, wie Milchprodukte oder Fleisch, gibt es kühl-schrankkalte LKWs und Lager. In den LKWs für gefrorene Produkte hat es sogar Minusgrade!



Für BILLA sind auch umweltfreundliche E-LKWs, also elektrische Lastwagen, unterwegs.

Was passiert mit übrig gebliebenem Essen?

Nicht alles wird bis zum Ladenschluss verkauft. Bei BILLA verarbeitet man Obst z. B. zu Smoothies weiter. Produkte mit kurzem Haltbarkeitsdatum werden günstiger verkauft. Obst und Gemüse mit kleinen Fehlern kommen in „Rettersackerl“. Sozialorganisationen bekommen Lebensmittel als Spenden. Aus dem Rest wird Biogas, Kompost oder Tierfutter. Mehr Infos findest du hier: billa.at/waste-warrior



Im BILLA Markt kontrollieren die Mitarbeiter:innen jede Lieferung genau und schlichten alles an den richtigen Regalplatz.

SO FINDEST DU ES HERAUS!

Woher kommt dein Lieblingsprodukt? Das steht oft auf Schildern am Regal. Auch direkt auf der Verpackung findest du dazu Informationen.



ENERGIE FÜR KLEINE SCHLECHTESSER

- starke Muskeln dank viel Eiweiß
- starke Darmflora dank Ballaststoffen
- starkes Immunsystem dank Eisen, Kupfer, Selen, Zink und den Vitaminen A, B6, B12, C, D & Folsäure



mehr Infos:

www.allinnutrition.com

happy summer fun

**family
PARK**

Österreichs größter Freizeitpark



Sommerspaß im Familypark!

Bei unseren bunten Sommerevents erwarten euch spannende Acts und jede Menge Unterhaltung für die ganze Familie. Für Abkühlung an heißen Sommertagen sorgen die zahlreichen Wasserattraktionen und -spielplätze.

Sonnwendfest
19.-22. Juni

**Filippos
Sommerparty**
19. & 26. Juli
2. & 9. August

familypark.at



SOMMERSALAT

mit Melone und Feta

😊 4 Portionen ⏱ 25 Minuten ❄ kalt

Pro Portion: 471 kcal, 15 g EW, 34 g KH, 29 g Fett, 2,8 BE


Jause
NIMM MICH
MIT!

Das brauchst du:

- 1 roter Paprika
- 1 Salatgurke
- 400 g reife Wassermelone
- 200 g Feta
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 1 TL getrockneter Oregano
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 Zweige frische Minze
- 2 Mohnweckerl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Und so geht's:

- 1 Wasche den Paprika. Halbiere ihn und entferne Kerngehäuse und Stiel. Schäle die Gurke, wenn du magst. Schneide Paprika, Gurke, Melone und Feta in etwa 2 cm große Stücke. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein. Vermische alles vorsichtig miteinander.
- 2 Halbiere die Zitrone und presse den Saft aus. Würze den Salat mit Oregano, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft. Verfeinere ihn mit Apfelessig.
- 3 Zupfe die Minzblätter ab und wasche sie. Hebe ein paar zum Dekorieren auf. Schneide den

Rest in feine Streifen und mische sie unter den Salat.

Das kannst du alleine schaffen 

- 4 Heize das Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vor. Schneide die Weckerl in dünne Scheiben und lege sie auf ein Backgitter. Backe die Scheiben etwa 10 Minuten auf der mittleren Schiene goldbraun. Lasse sie auskühlen.
- 5 Verpacke den Salat und die Weckerlscheiben extra. Brich die Scheiben in Stücke und mische sie kurz vor dem Essen unter.

**Cooler Wüstenfuchs:
Der Fennek**

Mit seinen riesigen Ohren hört der Fennek nicht nur extrem gut. Sie strahlen zudem Wärme ab. Das hilft ihm, in der heißen Wüste Nordafrikas nicht zu überhitzen.

*SONNE DEN GANZEN TAG,
UND REGEN IST EINE SELTENHEIT,
DA, WO ICH WOHNE. WARUM ICH
TROTZDEM COOL BLEIBE?
ENTDECKE MEIN GEHEIMNIS!*

Tiere, die gut mit

HITZE UMGEHEN können

**SPANNENDE
TIERWELT**

Manche Tiere fühlen sich in der Wüste oder bei glühender Hitze pudelwohl. Entdecke spannende Überlebenskünstler, die sich perfekt an hohe Temperaturen angepasst haben!

Wassersammel-Meister: Der Dornteufel

Die Echse aus Australien sammelt den Morgentau auf ihrer Haut. Diese Wassertropfen aus der Luft kann der Dornteufel dann trinken. So bleibt er auch in trockenen Gegenden gut versorgt.



Dünen-Akrobat: Die Sandboa

Diese Schlange ist in Asien und Afrika heimisch. Sie bleibt die meiste Zeit im Sand vergraben und kühlt sich dort ab. Um Beute zu fangen, kann sie blitzschnell aus dem Sand auftauchen und zuschnappen.



Profi-Wassersparer: Der Schmutzgeier

Dieser schlanke, weiß-schwarze Vogel kann wochenlang ohne Wasser auskommen. Ihm genügt die Flüssigkeit aus seiner Nahrung. Sie besteht hauptsächlich aus Aas, also bereits toten Tieren. Sein Lebensraum erstreckt sich über die Wüsten Nordafrikas und Vorderasiens.





SUCHRÄTSEL

FINDE DIE 5 UNTERSCHIEDE

Die Fellzeichnung der afrikanischen Oryxantilopen ist ein echter Hingucker, nicht? Schau genau, und finde die 5 Unterschiede in den 2 Bildern!



Die Auflösung findest du auf Seite 41.



Sonnen-Ablenker: Die Sahara-Silberameise

Sie lebt in der Sahara-Wüste Nordafrikas und kann hitzige Temperaturen von bis zu 60°C aushalten! Ihre silbrig glänzenden Haare spiegeln die Sonnenstrahlen, sodass diese nicht auf den Körper kommen.

COOLE TRICKS für heiße Gegenden

Tiere, die in heißen Landschaften leben, haben **perfekte Überlebensstrategien** entwickelt. Viele sind nur nachts unterwegs, um der Sonne zu entgehen, wie die Sandboa. Sie lebt zudem unterirdisch, wie auch der Fennek. Auch die Körperfunktionen der Tiere sind gut angepasst. Sie schwitzen weniger, können ihre Temperatur regulieren und kommen mit wenig Flüssigkeit aus.

Wie Wüstentiere an WASSER gelangen

In der Wüste ist Wasser das wertvollste Gut. Viele der Tiere können nahe Wasservorkommen riechen. Und viele merken sich, wo Wasser zu finden ist. Manche graben tiefe Löcher, um an unterirdisches Wasser zu kommen. Andere sammeln Feuchtigkeit aus der Luft auf ihrem Körper. Einige speichern Flüssigkeit in ihrem Körper und können Salzwasser trinken, wie das Kamel.



GEWINNSPIEL

Was hilft dem Fennek GEGEN DIE HITZE?

Weißt du es? Die richtige Antwort versteckt sich hier irgendwo. Wir verlosen 3 Tagestickets (2 Erwachsene + 2 Kinder) für den Tiergarten Schönbrunn in Wien!

Frage deine Eltern, ob du mitspielen darfst. Wie das geht, erfährst du auf Seite 42!
Einsendeschluss: 27.8.2025

KENNWORT: FENNEK

Durstkünstler: Das Kamel

Ein Kamel speichert Fett in den Höckern am Rücken. Es dient als Energie- und Flüssigkeitsreserve. Dadurch kann dieses Tier in der arabischen und afrikanischen Wüste tagelang, teilweise sogar wochenlang ohne Trinkwasser auskommen. Seine langen Wimpern schützen außerdem die Augen bei Sandstürmen.



VIEL SPASS BEIM SALZTEIG BASTELN

wünscht Österreichs liebster Salz!

BAD ISCHLER



MINI-PAVLOVAS

mit Beeren

😊 8 Stück ⏱ 25 Minuten (+ 3 Stunden Trockenzeit) 🧊 kalt

Pro Stück: 252 kcal, 3 g EW, 38 g KH, 9 g Fett, 3,2 BE

**DIESE BESONDEREN
TÖRTCHEN KENNT IN
AUSTRALIEN JEDES KIND.
DIE DAFÜR VERWENDETE
EIWEISSMASSE ERINNERT
AN UNSERE WINDBÄCKEREI.**



GEWINNSPIEL

**Male uns deine
LIEBLINGSTORTE!**

Vielleicht machst du gleich diese Pavlova nach? Oder eine andere Torte? Schicke uns ein Bild davon und du kannst eines von 5 Piatnik-Würfelspielen „UpCake“ gewinnen.

Frage deine Eltern, ob du mit-spielen darfst. Wie das geht, erfährst du auf Seite 42! Einsendeschluss: 27.8.2025

KENNWORT: TORTE



Rund um die Welt WISSEN

Das brauchst du:

- 150 g Eiklar (5 Eier Größe M)
- 150 g Staubzucker
- 150 g Kristallzucker
- 1 Prise Salz
- 250 g frische Beeren, z.B. Himbeeren und Heidelbeeren
- frische Minze zum Garnieren
- 200 ml Schlagobers

Und so geht's:

- 1 Vermische Eiklar, Staubzucker, Kristallzucker und Salz in einer Rührschüssel. Erhitze Wasser in einem Topf. Stelle die Schüssel über den Dampf. Rühre mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Masse lauwarm ist. Nimm die Schüssel vom Herd.
- 2 Schlage die Masse in einer Küchenmaschine oder mit einem Handmixer, bis ein sehr cremiger, kompakter Schnee entsteht. Er sollte Schlieren ziehen, wenn du den Schneebesen durchziehst, und kalt sein.
- 3 Heize das Backrohr auf 90 °C (Ober-/Unterhitze) vor. Belege ein Backblech mit Backpapier. Nimm den Schnee mit einer Teigkarte auf und häufe 8 flache, runde Häufchen mit etwa 10 cm Durchmesser auf das Blech. Forme sie mit einem Löffel und mache in der Mitte eine kleine Vertiefung.
- 4 Trockne die Häufchen 3 Stunden im Backrohr. Schalte es aus, öffne die Türe und lasse die Pavlovas darin abkühlen.
- 5 Wasche die Beeren und die Minze. Schlage das Schlagobers auf und verteile es auf den Pavlovas. Setze die Beeren darauf, garniere sie mit Minze und serviere sie.



Land: Australien

Hauptstadt: Canberra

Einwohner:innen: ca. 27 Millionen

Sprache: Englisch



Typisch australisch

Kängurus und Koalas sind typische Tiere Australiens. Das berühmte Opernhaus in Sydney und der riesige Berg Uluru sind Wahrzeichen. Das Great Barrier Reef vor der Nordostküste ist das größte Korallenriff der Erde.

Das kennst du bestimmt

Die beliebte Zeichentrickserie über die Hündin „Bluey“ stammt aus Australien. Und „Findet Nemo“ spielt dort. Die Geschichte beginnt im Great Barrier Reef. Ein besonderes Wurfgerät ist der Bumerang. Ihn nutzten die Ur-einwohner:innen, die Aborigines, zum Jagen und als Werkzeug.



MAIS-ERDÄPFEL- LAIBCHEN

mit Ofentomaten und Dip

😊 4 Portionen ⌚ 45 Minuten 🍲 warm

Pro Portion: 451 kcal, 10 g EW, 50 g KH, 22 g Fett, 4,2 BE

Das brauchst du:

Dip

- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g Sauerrahm
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Tomaten & Laibchen

- 150 g reife Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bonduelle Bio-Goldmais (285 g Abtropfgewicht)
- 1 kleine Zwiebel
- 800 g speckige Erdäpfel
- 3 EL griffiges Mehl
- 1 Ei
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Und so geht's:

- 1 Für den Dip wasche den Schnittlauch und schüttele ihn trocken. Schneide ihn in Röllchen und lege einige für die Deko beiseite. Verrühre die restlichen mit dem Rahm und würze den Dip mit Salz und Pfeffer.

Das kannst du  alleine schaffen 

- 2 Für die Ofentomaten heize das Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vor. Wasche die Tomaten und tupfe sie trocken. Lege sie in eine ofenfeste Pfanne. Beträufle sie mit Olivenöl und salze sie. Zerdrücke die Knoblauchzehe mit der Schale und gib sie dazu.
- 3 Backe die Tomaten ca. 10 Minuten auf der mittleren Schiene. Schalte das Backrohr aus und lasse die Tomaten darin auskühlen.
- 4 Für die Laibchen gieße den Mais durch ein Sieb ab. Schäle die Zwiebel und würfle sie fein. Gib sie in eine Schüssel. Schäle die Erdäpfel und wasche sie. Rasple sie grob zur Zwiebel. Mische Mais, Mehl und Ei unter. Falls die Masse zu wenig fest ist, mische noch 1 EL Mehl unter. Würze die Masse mit Salz und Pfeffer.
- 5 Forme mit der Hand 16 kleine Laibchen aus der Masse. Erhitze das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne. Brate die Laibchen nach und nach auf beiden Seiten goldgelb heraus. Halte sie im Backrohr bei ca. 50 °C (Ober-/Unterhitze) warm.
- 6 Richte die Laibchen mit den Tomaten an. Bestreue den Dip mit Schnittlauch und serviere ihn dazu.



DAZU PASST
ZUM BEISPIEL EIN HÄUPTEL-
SALAT MIT RADIESCHEN IN
EINER OLIVENÖL-BALSAMICO-
MARINADE!



1

Das Schmetterlings-
weibchen legt ganz
viele winzige Eier auf
Blätter. Aus den Eiern
schlüpfen Raupen.



SCHMETTERLINGE

Bis ein Schmetterling zum bunten Falter wird,
durchlebt er mehrere Verwandlungen.



2

GEHST DU
SCHON IN DIE SCHULE?
DANN KANNST DU
DIESE BEIDEN SEITEN
SELBER LESEN.

Die Raupe frisst ununterbrochen,
damit sie schnell größer wird.
Sie streift dabei öfter ihre zu
klein gewordene Haut ab.

Die Raupe verwandelt sich in eine Puppe. Manche Raupen spinnen dafür einen Kokon aus Fäden. In dieser stillen Phase entsteht mit der Zeit ein Schmetterling.

3



4

Wenn der Falter fertig ist, schlüpft er vorsichtig aus dem Kokon. Dann breitet er seine zarten Flügel zum Trocknen aus.

BI LIFE

Vitamine für kleine Entdecker.

Entdecke die hochwertigen Produkte von BI LIFE.

STÄRKT GROSS UND KLEIN!



BIPA MARKE NUR

2⁹⁹

Gestärkt. Geschützt. Gepflegt.

BI LIFE unterstützt das Wohlbefinden mit Medizinprodukten, Nahrungsergänzungsmitteln und vielen praktischen Alltagshelfern in höchster Qualität.

bipa.at

FLADENBROT-TORTE

für Papa

🕒 2 Fladenbrot-Torten / 6 Portionen ⏱ 25 Minuten (+ 110 Minuten Gehzeit + 35 Minuten Backzeit) 🧊 kalt

Pro Portion: 754 kcal, 34 g EW, 66 g KH, 37 g Fett, 5,5 BE



AM 8. JUNI
IST VATERTAG!

Das brauchst du:

- 500 g glattes Mehl
- 1 Pkg. frische Germ
- 1 TL Kristallzucker
- 80 g weiche Butter
- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 1 EL schwarzer Sesam
- 1 roter Paprika
- 200 g Kirschtomaten
- etwas Basilikum zum Garnieren
- 200 g Emmentaler
- 250 g Frischkäse
- 300 g Beinschinken
- Salz

Das kannst du  alleine schaffen

Und so geht's:

- 1 Gib das Mehl in eine Schüssel oder den Kessel der Rührmaschine. Füge Germ, 250 ml lauwarmes Wasser, Zucker, Butter, Ei und 1 EL Salz hinzu.
- 2 Verknete alles mindestens 5 Minuten mit den Teigquirlen eines Handmixers oder den Knethaken der Rührmaschine. Decke den Teig mit einem sauberen Geschirrtuch zu und lasse ihn 40 Minuten gehen.
- 3 Knete den Teig nochmal kurz durch und halbiere ihn. Rolle jedes Teigstück mit einem Nudelwalker rund aus, mit etwa 25 cm Durchmesser und 1 cm dick. Belege ein Backblech mit Backpapier und lege die Teigstücke darauf. Lasse sie zugedeckt 10 Minuten gehen. Ritze mit einem Messer ein Schachbrettmuster in die Fladen. Lasse sie zugedeckt weitere 60 Minuten gehen.
- 4 Heize das Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vor. Bestreiche die Fladen mit Milch. Streue Salz und Sesam darauf. Backe die Fladen etwa 35 Minuten auf der mittleren Schiene goldbraun. Lasse sie vollständig abkühlen.
- 5 Schneide die Brote waagrecht durch. Wasche den Paprika und tupfe ihn trocken. Halbiere ihn und entferne Kerngehäuse und Stiel. Schneide das Fruchtfleisch in feine Scheiben. Wasche die Tomaten, tupfe sie trocken und halbiere sie. Wasche das Basilikum. Schneide den Emmentaler in etwa 2 cm große Würfel.
- 6 Bestreiche jeden Brot-Boden mit Frischkäse. Lege etwas Beinschinken, Paprika, Käse und Tomaten darauf. Setze die Brot-Deckel darauf.
- 7 Garniere die Deckel mit den restlichen Tomaten, Beinschinken, Käse, Paprika und Basilikum. Richte die Fladenbrot-Torten an und serviere sie.

VON KOPF BIS FUSS

UNSERE NIEREN

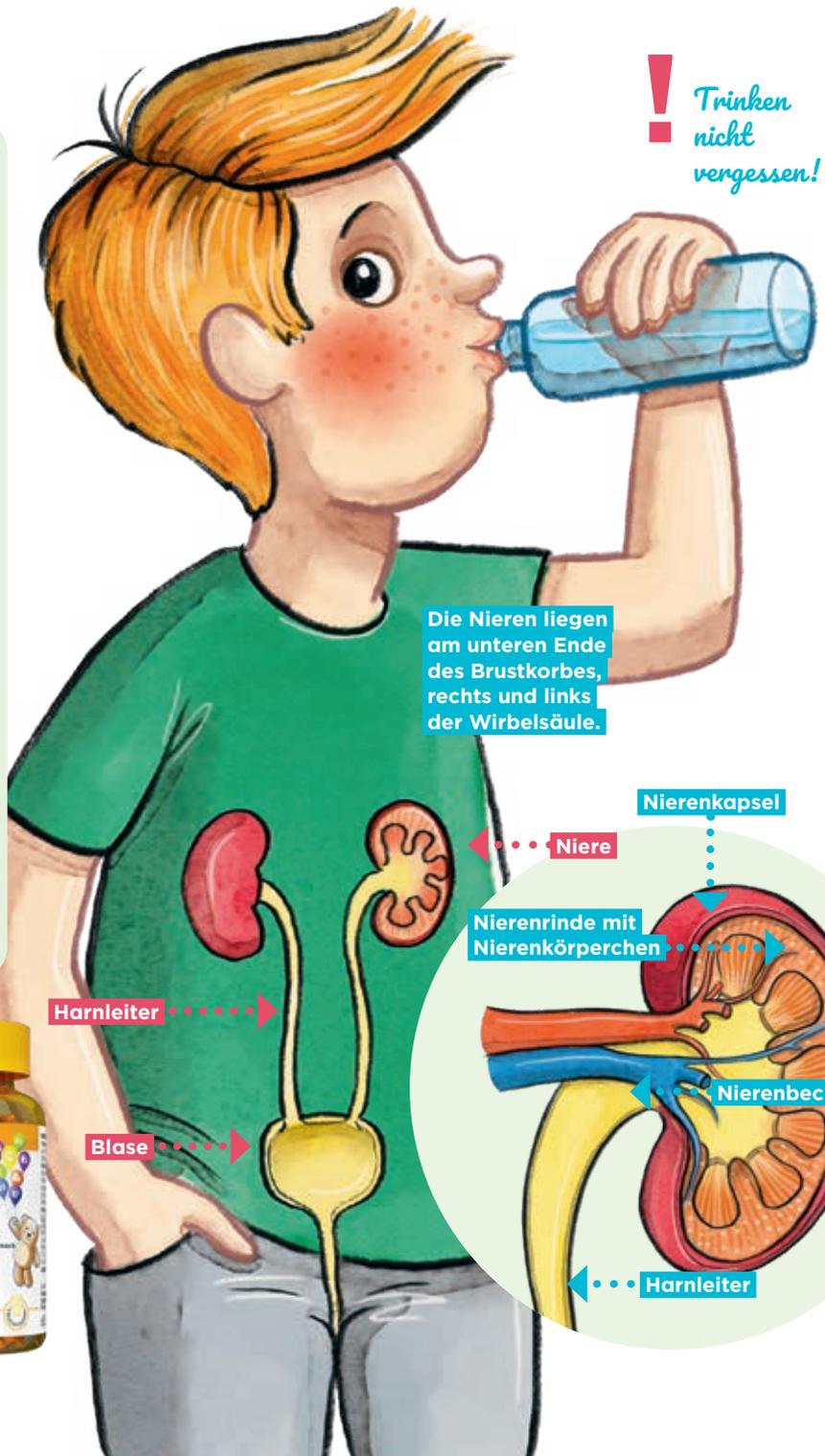
Die Niere ist ein Organ mit vielen Aufgaben, das unseren Körper gesund und frei von Schadstoffen hält.



Warum soll man viel trinken?

Ohne genügend Flüssigkeit funktioniert ein Filter nicht. Es ist wie beim Goldsuchen. Nur mit viel Wasser spült man den feinen Sand durch das Sieb, und die Goldstücke bleiben hängen. Wir haben kein Gold in unserem Körper, aber Vitamine und Mineralstoffe sind ähnlich wertvoll. Indem wir genügend trinken, helfen wir unseren Nieren, unseren Körper zu reinigen. Dabei greifen wir am besten zu Wasser oder Tee, da sie kaum Stoffe enthalten, die unsere Niere ausfiltern muss.

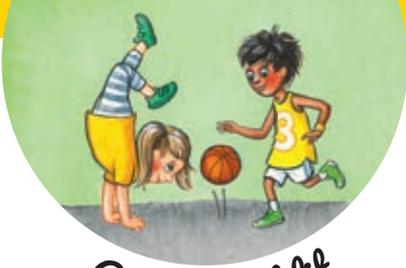
! Trinken nicht vergessen!



Die Multivitamin-Fruchtgummis in Bärchen-Form enthalten 9 wichtige Vitamine. Erhältlich bei BIPA.



Die angegebene tägliche empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung oder eine gesunde Lebensweise.



Gesund und fit

Was können unsere Nieren?

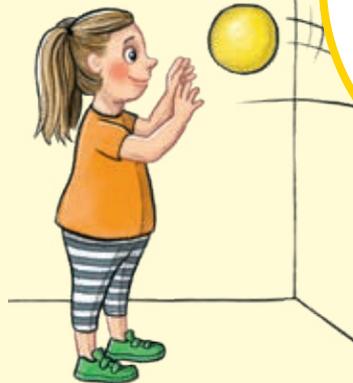
Du kannst sie dir wie einen großen Filter vorstellen. Den ganzen Tag isst und trinkst du Verschiedenes. Manchmal musst du Medikamente nehmen, wenn du krank bist. Nicht alles davon braucht dein Körper. Überflüssige Stoffe finden sich im Blut und müssen wie durch ein Sieb ausgefiltert werden. Dabei bleiben alle guten Bestandteile, wie Vitamine, in deinem Körper und helfen, ihn gesund zu halten. Alles, was dir schaden könnte, wird von der Niere erkannt und mit überschüssigem Wasser aus dem Körper geleitet.

Wie ist eine Niere aufgebaut?

Niere? Wohl eher Nieren! Wir haben nämlich 2 davon. Sie sehen aus wie seitlich liegende Bohnen. Die faustgroßen Organe sind mitten in unserem Körper als Reinigungsstationen für unser Blut platziert. Die Nierenkapsel schützt sie wie eine Rüstung. Darunter befindet sich eine schmale Rinde, fast wie bei einem Baum. Darin sind 1 Million Nierenkörperchen oder mehr, die den Urin bilden. Wie über eine Wasserrutsche wird unser Urin über das Nierenbecken transportiert. Danach geht es weiter zu den Harnleitern und dann zur Harnblase, bis diese voll ist und entleert werden muss.

Mach mit!

Bewegung macht Spaß! Diese Reaktionsübung stärkt deine Konzentration und Koordination.



1

Schnappe dir einen Ball, z. B. einen Volleyball. Suche dir eine Wand, an die du ihn werfen kannst. Um dich aufzuwärmen, stelle dich 2 bis 3 Schritte entfernt mit dem Blick zur Wand auf. Wirf den Ball mit so viel Kraft gegen die Wand, dass du ihn auf einer ähnlichen Höhe wieder fangen kannst.

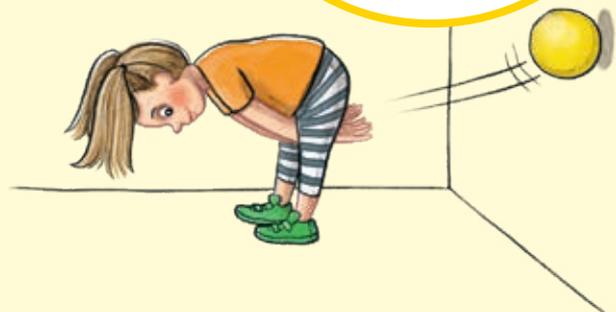
2

Für die nächste Übung drehe dich nun um, sodass dein Rücken zur Wand zeigt. Wirf den Ball über deine rechte oder linke Schulter und lasse ihn wieder von der Wand abprallen. Drehe dich schnell um und versuche den Ball zu fangen. Wiederhole das pro Seite 4 bis 5 Mal.



3

Du kannst auch versuchen, den Ball zwischen deinen Beinen durchzuwerfen. Auch hier soll er wieder von der Wand abprallen und du musst dich umdrehen, um ihn zu fangen. Das wird für die Koordination schon etwas knifflig. Aber nach ein paar Versuchen schaffst du das bestimmt!





**DIESER
PALATSCHINKEIG
IST ETWAS DICKER
UND SCHMECKT DAHER
BESONDERS GUT!**

PFIRSICHMARMELADE UND PALATSCHINKEN

😊 4 Portionen ⌚ 45 Minuten (+ Ziehzeit über Nacht) 🍲 kalt/warm

Pro Portion (ca. 38 g Marmelade, 3 Palatschinken): 592 kcal, 15 g EW, 75 g KH, 24 g Fett, 6,3 BE

Das brauchst du:

Pfirsichmarmelade (ca. 1 kg)

- 1 kg reife Pfirsiche
- 1 Zitrone
- 500 g Gelierzucker 2:1

Palatschinken

- 400 ml Milch
- 200 g glattes Mehl
- 1 TL Kristallzucker
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 5 EL Öl (zum Backen)
- Staubzucker zum Bestreuen

Und so geht's:

- 1 Für die Marmelade wasche die Pfirsiche, tupfe sie trocken und halbiere sie. Entferne den Stein und schneide die Früchte in kleine Stücke. Halbiere die Zitrone und presse den Saft aus.
- 2 Gib die Pfirsiche und den Zitronensaft in einen Topf und koche alles auf. Gib den Gelierzucker dazu, verrühre alles und lasse es etwa 5 Minuten bei geringer Hitze leicht köcheln. Rühre gelegentlich um.
- 3 Fülle die Marmelade in saubere Gläser mit Deckel. Lass die Marmelade über Nacht fest werden.
- 4 Für die Palatschinken verquirlle Milch mit Mehl, Zucker und Salz. Mische die Eier nach und nach unter. Falls es Klümpchen gibt, gieße den Teig durch ein grobes Sieb. Lasse ihn 15 Minuten rasten.
- 5 Erhitze eine beschichtete Pfanne mit 24 cm Durchmesser. Streiche sie dünn mit Öl aus. Gieße so viel Teig ein, dass der Boden dünn bedeckt ist. Brate die Palatschinke leicht an, wende sie mit einem Pfannenwender und backe sie fertig. Backe so 11 weitere Palatschinken.
- 6 Bestreue die Palatschinken mit der Marmelade und rolle sie ein. Bestreue sie mit Staubzucker und serviere sie.

Lerne Gerichte kennen!

In jeder Ausgabe stellen wir dir in dieser Rubrik eine Speise und ihre Geheimnisse vor: Was sie ausmacht, Tipps zur Zubereitung und typische Rezepte.



Was ist Marmelade?

Marmelade ist ein süßer Aufstrich aus eingekochten Früchten und Zucker. Himbeere oder Zwetschke? Quasi jede Frucht kann zu Marmelade werden. Gewürze wie Zimt verfeinern den Geschmack. Erfunden wurde Marmelade, um Früchte länger haltbar zu machen.



SCHLAU MIT BELLA



Mache die Gelierprobe!

So kannst du überprüfen, ob die Marmelade richtig fest wird: Nimm vorsichtig etwas heiße Marmelade aus dem Topf und tropfe sie auf einen kalten Teller (am besten aus dem Kühlschrank). Warte kurz. Wenn sich eine Haut bildet, ist sie fertig. Fließt sie noch, koche weiter.

Die Zubereitung von Marmelade

Die Früchte werden gewaschen und kleingeschnitten. Dann kochst du sie mit Gelierzucker und Extrazutaten wie Gewürzen oder dem Saft einer Zitrusfrucht. Beim Kochen dickt die Masse ein. Rühre um, damit nichts anbrennt! Nach wenigen Minuten fülle alles in saubere Gläser. Deckel drauf, abkühlen lassen – fertig!

3:1, 2:1, 1:1 – Gelierzucker wird immer im Verhältnis zur Fruchtmenge verwendet.

Marmelade-Tipps & -Tricks

Verwende reife Früchte, damit die Marmelade besonders süß und aromatisch wird. Schöpfe beim Kochen den entstehenden Schaum ab. Beschrifte jedes Glas mit Sorte und Datum – so weißt du immer, was drinnen ist. Einmal geöffnet, muss Marmelade kühl aufbewahrt werden!

KENNST DU DIESE MARMELADE-SORTEN?



Marillenmarmelade

Ein österreichischer Klassiker! Sie ist fruchtig-süß und passt super zu Palatschinken oder Schokolade. Marillenmarmelade findet sich etwa auch in der Sachertorte.



Erdbeermarmelade

Eine der wohl **beliebtesten Sorten** fürs Marmeladebrot zum Frühstück. Erdbeermarmelade wird durch die Zugabe von Vanille noch feiner.



Orangenmarmelade

In England sehr beliebt. Hier wird meist sogar die Schale mitgekocht! Orangenmarmelade schmeckt deshalb nicht nur süß, sondern auch leicht bitter.

GEWINNSPIEL

*Warum möchtest du
**DEN KOCHLÖFFEL
SCHWINGEN?***

Die Original Kinderhotels Europa und BILLA verlosen 4 Plätze für das Kochevent – inkl. 3 Übernachtungen und Verpflegung für 2 Erwachsene und 2 Kinder bis 12 Jahre.

Frage deine Eltern, ob du mit-spielen darfst. Wie das geht, erfährst du auf Seite 42!
Einsendeschluss: 8. 8. 2025

KENNWORT: KINDERHOTELS

**Jetzt mitmachen,
Wunschhotel angeben
und ein kulinarisches
Abenteuer gewinnen!**

*Kulinarischer
FAMILIENZAUBER
in den Original Kinderhotels Europa*

**Kochen, genießen
& gemeinsame Zeit**

In den Original Kinderhotels Europa wird Familienurlaub zu einem unvergesslichen Erlebnis – mit liebevoller Betreuung, spannenden Aktivitäten, der Smiley Kochschule und jeder Menge Spaß für Groß und Klein. Dieses Jahr gibt es eine Premiere: ein Kochevent in 4 Kinderhotels. Während die Kinder mit viel Spaß Rezepte ausprobieren und die Freude am gemeinsamen gesunden Kochen entdecken, genießen die Eltern die entspannte Atmosphäre des Hotels. Nach dem Workshop bleibt genügend Zeit für wertvolle Familienmomente.

4 Kinderhotels laden vom 3. bis 6.9.2025 (bzw. 4. bis 6.9. im Kinderhotel Bär) zum Kochevent! Smileys Kinderhotel (Kärnten) begeistert mit Wasserwelten, Abenteuerspielplätzen und Naturerlebnissen. Im Stegerhof (Steiermark) warten Naturbadeteich, Ponyreiten und Bergabenteuer auf kleine Entdecker:innen. Im Laderhof (Tirol) sorgen Reitstall und Outdoor-Abenteuer für unvergessliche Tage. Das Kinderhotel Bär (Tirol) bietet Action pur – von der Indoor-Kletterwand bis zum Abenteuerland. Die Smiley-Kochschule macht Kochen zum Erlebnis. Kinder lernen spielerisch den Umgang mit frischen Zutaten und bereiten kreative Gerichte zu. Smileys Kochbuch von den Original Kinderhotels Europa und Catrin Ferrari-Brunnenfeld sorgt für Kochspaß auch zuhause.

Kinderhotels®

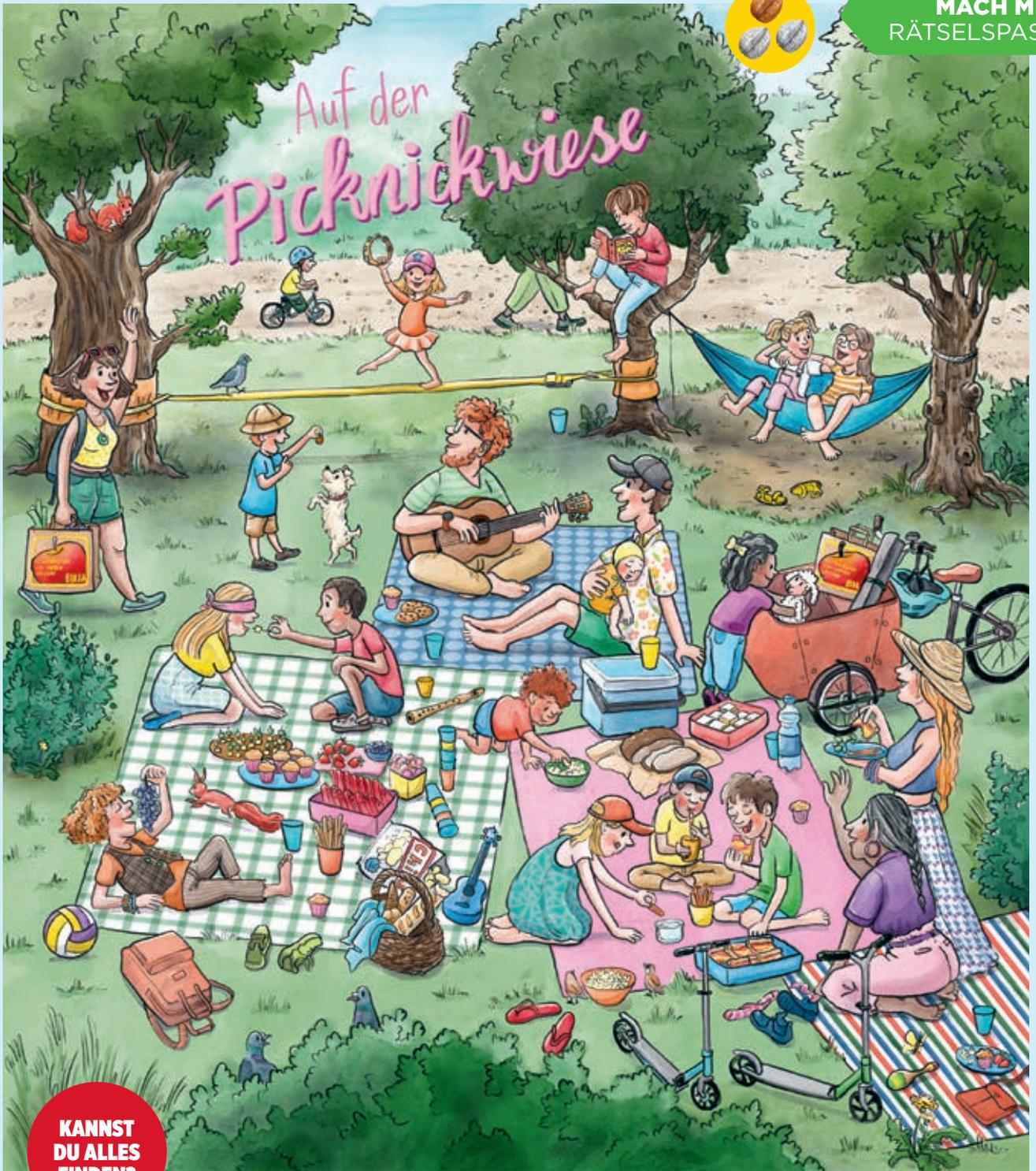
DAS ORIGINAL SEIT 1988



**Mehr Infos zu den Original
Kinderhotels Europa:
kinderhotels.com**



Auf der Picknickwiese



Die Auflösung findest du auf Seite 41.

**KANNST
DU ALLES
FINDEN?**

Bei einem gemeinsamen Picknick im Grünen warten jede Menge Sommerspaß und bunte Eindrücke!



5 Musikinstrumente



11 blaue Becher



4 Fahrzeuge



10 Muffins



10 Tiere



JUHUU, WIR HABEN
LESER:INNENPOST BEKOMMEN!
LASS SIE UNS GLEICH
ZUSAMMEN ANSCHAUEN ...



Nala (4 Jahre) und ihrer
Oma sind die Pinguin-
Tartelettes aus der Jänner/
Februar-Ausgabe toll gelungen.



Wie süß! Maya (10 Jahre)
hat uns diese Zeichnung mit
Bella und Ben geschickt.



Katja Marie (9 Jahre) hat uns ein
Bild von ihrem BILLA Markt geschickt.
Mit dabei ist auch BILLA-Elfie!

Die Alien-Spaghetti aus der
Oktober-Ausgabe 2023 hat
Louisa (9 Jahre) selbst
gekocht.



TOLL GEMACHT!

Ihr seid echte Künst-
ler:innen! Danke für
eure Einsendungen!



Gent (8 Jahre) hat die
Monster-Glupschis aus dem
Oktober-Heft 2024 gebacken.



Lena-Marie
(7 Jahre) hat
ein Bild mit
einer herzigen,
selbstgebastel-
ten Giraffe
gestaltet.



Lina (9) und Jakob (8)
haben die überbacke-
nen Fleischbällchen aus
dem Jänner/Februar-
Heft nachgekocht.



GEWINNSPIEL

**SCHICKE UNS
Leser:innenpost!**

Hast du etwas gezeichnet,
gebastelt oder gekocht, das
du uns zeigen möchtest?
Bella und Ben freuen sich
über deine Einsendungen
per Post oder E-Mail.

KENNWORT: PINNWAND

Für jede veröffentlichte
Einsendung gibt es eine
tolle Überraschung!

Frage deine Eltern, ob du
mitmachen darfst. Wie das
geht, erfährst du auf Seite 42.

Auflösungen

Seite 5

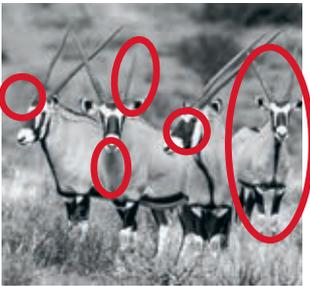
9 Löwenzahn-Blüten

Seite 9



C, A, B, A

Seite 24



Seite 39

5 Musikinstrumente 

11 blaue Becher 

4 Fahrzeuge 

10 Muffins 

10 Tiere 





**KENNST DU
SCHON UNSERE
LIEBLINGSWITZE
DES MONATS?**

Verrate uns deinen Lieblingswitz und du kannst etwas gewinnen! Frage deine Eltern, ob du mitmachen darfst. Wie das geht, erfährst du rechts unten.

KENNWORT: WITZ.

**VATER FRAGT THEO:
„WO IST DENN DEIN ZEUGNIS?“
THEO ANTWORTET FRÖHLICH:
„DAS HABE ICH OTTO GELIEHEN.
ER WILL SEINEM VATER EINEN
SCHRECK EINJAGEN!“**

Julian, 8 Jahre

**SITZEN 2 FRÖSCHE AM
TEICHRAND, PLÖTZLICH BEGINNT
ES ZU REGNEN. SAGT DER EINE
FROSCH ZUM ANDEREN: „KOMM,
SCHNELL INS WASSER, SONST
WERDEN WIR NOCH NASS.“**

Emma Katharina, 7 Jahre



IMPRESSUM

Herausgeber: BILLA AG
IZ NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16, 2355 Wiener Neudorf
Tel.: 0800 828 700, hotline@billa.at

Verantwortlich bei BILLA und BILLA PLUS:
Leitung Marketing: Daniela Schwarz-Knehtl
Projektkoordination: Brigitte Fuchs
Anzeigen: Florian Widi, F.Widi@billa.at

Verleger/Firmensitz, Post- und Rechnungsadresse:
RG Verlag GmbH
IZ NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16, 2355 Wiener Neudorf

Redaktion: RG Verlag GmbH
Heizwerkstraße 3, 1230 Wien

Geschäftsführung: Richard Heinschink (kfm.),
Barbara Reimond-Charamsa

Head of Corporate Publishing: Margarete Eyb

Art-Direktion: Edda Lackinger

Projektmanagement: Monika Pichlbauer
Junior Projektmanagement: Daniela Spitzbauer

Redaktion: Bernadette Graf, Christoph Somma

Nährwertangaben: Christoph Somma

Fotoredaktion: Valentina Wagner

Grafik: Michèle Gapp, Elisabeth Tomberger

Lektorat: Andrea Klocker, Josef Weilguni

Produktionsleitung: Manfred Wagner

Bildbearbeitung: Andreas Graf, Bettina Köck,
Susanne Sellinger

Rezeptfotos: Elke Gebeshuber/Marian Inhouse-Agentur

Rezeptkonzeption & Foodstyling: Alexander Höss-Knakal

Setstyling und DIY: Johanna Grubmair

DIY-Fotos: Manuela Larissegger/Marian Inhouse-Agentur

Fotos: Adobe Stock, beige stellt, Getty Images, Robert Harson, Matthias Piket/Marian Inhouse-Agentur, Mauritius Images, PantherMedia, Shutterstock

Illustrationen: Laura Bednarski, Lili Richter (unter Mithilfe von Julia Paßbecker)

Druck: Walstead Leykam Druck GmbH
Bickfordstraße 21, 7201 Neudörfel an der Leitha

Für unverlangte Einsendungen von Fotos, Zeichnungen und Manuskripten übernehmen Verlag und Redaktion keinerlei Haftung. Alle Angaben ohne Gewähr. ©BILLA AG

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

UND ADRESSE FÜR GEWINNSPIELE:
Direkt bei den Gewinnspielen im Heft befindet sich das jeweilige Kennwort. Schicke dieses mit Angabe deiner Adresse und Unterschrift deiner Eltern per E-Mail an fanpost@billa4kids.at oder per Postkarte an:
BILLA AG, BELLA + BEN, Postfach 3000,
2355 Wiener Neudorf.
Weiterführende Teilnahmebedingungen auf www.billa.at/kids-gewinnspiel
Einsendeschluss: 27. 8. 2025. Die Gewinner:innen werden schriftlich verständigt. Der Gewinn kann bis 27.11.2025 eingefordert werden, danach verfällt der Anspruch (ausgenommen Kinderhotels-Gewinnspiel). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.

Die **Nährwertangaben** sind ernährungswissenschaftlich berechnet. Sie werden unter den Rezepttiteln zum Teil abgekürzt angeführt:
kcal = Kilokalorien, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate, BE = Broteinheiten

Dieses Magazin enthält Produktplatzierungen.



EU Ecolabel : AT/053/005

Bitte sammeln Sie Altpapier für das Recycling

In deiner LIBRO Filiale
und online auf libro.at

**DIE NR1 BEI
SCHULE!**

DER LIBRO SCHULLISTEN- SERVICE AB 05.06.

- 1** Schulliste mit **mind. 5 Artikeln** bis **16.00 Uhr** in **deiner LIBRO Filiale** abgeben.
- 2** LIBRO stellt dir deine Artikel laut Liste in **deiner Filiale** zusammen.
- 3** Artikel **am nächsten Werktag ab 12.00 Uhr** in **deiner LIBRO Filiale** abholen.
- 4** **Gratis LIBRO Tragetasche** bei deinem Einkauf inkludiert.

+100



**100
Zusatz Ös**
für deine
Schulliste!



Du kannst den LIBRO
Schullisten-Service bis
30.09.2025 auch auf
libro.at nutzen!

Gültig von 05.06 bis 31.08.2025 in allen LIBRO Filialen. 100 Zusatz Ös nur in Verbindung mit deiner jö Karte erhältlich.

¹Schullisten-Service online nur für registrierte Nutzer*innen möglich. 100 Zusatz Ös nur bei einer bestehenden Verknüpfung der jö Karte mit dem Onlinekonto möglich.



Großes beginnt bei **LiBRO**.at

BILLA

FRISCH
GEKOCHT

kids

FAMILIEN- ZEIT VOLL AUSKOSTEN

750+ REZEPTE
FÜR KINDER AUF
frischgekoicht.at/kids



BILLA
BILLA PLUS



VOLLER LEBEN.

Auf frischgekoicht.at/kids finden Sie ab sofort alles, was den kleinen Chefköch:innen von morgen eine Riesen-Freude macht: über 750 verspielte Rezepte extra für Kinder und coole Bastelideen – Spiel, Spaß & Genuss garantiert!