



Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste

Znüni und Zvieri

Leckere, gesunde und nachhaltige Rezepte
für Schule und Betreuung





Znüni und Zvieri: Kraftspendende Inseln im Kinderalltag

Kinder essen regelmässig Znüni und Zvieri in der Schule. Manchmal fehlt es dabei an abwechslungsreichen, schmackhaften und gesunden Rezeptideen für den Zvieri im Hort oder den Znünistand in der Schule. Deshalb sind in dieser Broschüre kindergerechte, ausgewogene und nachhaltige Zwischenmahlzeiten aufgelistet. Neben einfachen und schnellen Ideen für den Alltag, finden Sie auch Rezepte für besondere Anlässe wie Feste, Geburtstage oder gemeinsame Znünis in der Schule. Die Rezepte eignen sich übrigens sehr gut, um sie zusammen mit den Kindern zuzubereiten.

Zwischenmahlzeiten sind kleine liebevolle Gewohnheiten, welche das Leben positiv bereichern. Wir wünschen Ihnen und den Kindern weiterhin viel Freude am gemeinsamen Znüni und Zvieri!

Team Ernährungsberatung
Schulärztlicher Dienst der Stadt Zürich

Was ist eine gesunde Zwischenmahlzeit

Grundrezept	8
Gemeinsame Vorbereitung	9
Regional, saisonal und fair gehandelt	9
Ernährungsrichtlinien	9

Schnelles für den Alltag

Durstlöscher: 5 Getränke für jede Tageszeit	11
Zwischenverpflegung: 13 Ideen, wenn es schnell gehen soll	12

Ideen mit Früchten und Gemüse

Fruchtsalat	15
Erdbeeren mit Sauermilchsauce	16
Frucht-Smoothie	17
Früchte-Spiessli	18
Gemüse-Spiessli	19
Gemüse mit Dipsaucen	20

Brote belegt, gefüllt, gebacken

Eiwich	23
Gemüsewich	24
Käsewich	24
Kicherwich	25
Früchte-Käse-Brötchen	26
Znünidog	27
Cracker Rot-Weiss	28
Mini-Knäckis mit Tomate und Mozzarella	28
Mini-Reiswaffeln mit Kräuterfrischkäse	28
Früchtebrötli	30
Quarkbrötli	31

Feines mit Joghurt, Quark und Milch

Bärentöpfchen	33
Kaki-Quark	33
Bananen-Milch	34
Himbeer-Joghurt mit Hafermüssli	35
Pfirsich-Insel	35

Ideen für den Kinder-Apéro

Pizza-Teig für allerlei Apérogebäck	37
Pizzaschnecken	38
Grissini	40
Focaccia	40
Apéro-Spiessli	41
Kicher-Snack	42
Gewürznüsse	42
Popcorn	42
Sommerbowle	44
Apfel-Minze-Drink	44
Apfelpunsch	44



Was ist eine gesunde Zwischenmahlzeit?

Das Grundrezept für gesunde Znüni und Zvieri lautet: Eine Frucht oder ein Gemüse bildet zusammen mit einem ungesüssten Getränk die Basis. Je nach Bedarf kann diese Basis mit einem Milch- oder Getreideprodukt oder Nüssen ergänzt werden.

Zum Znüni und Zvieri ideal ist ein ungesüßtes Getränk sowie eine Portion Früchte oder Gemüse. Damit leisten die Zwischenmahlzeiten einen wichtigen Beitrag zu den empfohlenen 5 Früchte- und Gemüseportionen pro Tag. Zusätzlich können ein Stück Vollkornbrot oder ein anderes Vollkorn-Getreideprodukt, Nüsse oder Hülsenfrüchte angeboten werden. Auch ein Milchprodukt ist sinnvoll, weil es

wertvolles Kalzium liefert. Zwischenmahlzeiten sollen aber nicht zu Hauptmahlzeiten werden, sondern eine Ergänzung dazu sein.

Nicht geeignet für Zwischenmahlzeiten

Ungeeignet für Zwischenmahlzeiten sind Süssgetränke (Eistee, Cola, Sirup), Süssigkeiten (Guetzi, Riegel, Milchschnitten, Kuchen), aber auch fettreiche

und stark gesalzene Snacks (Gipfeli, fettreiche Backwaren, Pommes Chips, Salznüssli). Sie fördern Karies (da Zähne nach den Zwischenmahlzeiten nicht geputzt werden) und Übergewicht und sollten daher die Ausnahme sein. Fleisch und Fisch sollen aus Gründen der Nachhaltigkeit nur selten gegessen werden. Sie finden in dieser Broschüre deshalb vorwiegend vegetarische Rezeptideen.

Grundrezept für kindergerechte Znünis und Zvieris



zusätzlich bei
Bedarf



Integrieren Sie die Kinder in die Zvieri-Vorbereitung!

Die meisten Rezepte eignen sich sehr gut, um sie gemeinsam mit den Kindern zuzubereiten. Kinder lieben es, Früchte und Gemüse zu rüsten, Teige zu rühren, Brote zu bestreichen, Nüsse zu knacken, Salate zu schleudern, Eier zu schälen oder Drinks zu mixen.

Ausserdem lernen Kinder Speisen mehr zu schätzen, wenn sie sie selbst zubereitet haben. Sie sind auch offener, Neues zu probieren. Und nicht zuletzt lernen sie,

dass zum Kochen auch das Aufräumen und der Abwasch gehören.

Regional, saisonal und fair gehandelt

Für eine nachhaltige, ressourcenschonende und gesunde Ernährung sind Produkte aus der Region sowie Früchte und Gemüse der jeweiligen Jahreszeit die erste Wahl. Bevorzugen Sie zudem nach Möglichkeit Nahrungsmittel aus biologischer Produktion. Werden exotische Früchte verwendet, sollten solche aus fairem Handel (Fair Trade) gewählt werden.

Ernährungsrichtlinien für Schulen der Stadt Zürich

Die in der Schule angebotene Verpflegung soll gesund, zahn-schonend, nachhaltig und kindergerecht sein. Die verbindlichen Ernährungsrichtlinien zeigen auf, wie dies in der Betreuung und am Pausenkiosk umgesetzt wird und was bei der Menüplanung und beim Einkauf beachtet werden muss.

Die Ernährungsrichtlinien finden Sie unter www.stadt-zuerich.ch/schularzt oder auf VSZ.

Schnelles für den Alltag



Durstlöscher: 5 Getränke für jede Tageszeit



11

1. Leitungswasser

2. Ungesüsster Kräutertee wie Minze, Lindenblüte, Verveine oder Kräutermischungen

3. Ungesüsster Früchtetee wie Hagebutte, Apfel oder Früchtemischungen

4. Aromatisiertes Wasser

2–3 unbehandelte Zitronen-, Orangen- oder Mandarinscheiben, Gurkenstücke oder 1 Zweig Minze, Melisse oder Verveine in einen Krug mit Wasser geben und leicht auspressen, 30–60 Minuten ziehen lassen.

5. Mineralwasser nature, mit oder ohne Kohlensäure

Zwischenverpflegung: 13 Ideen, wenn es schnell gehen soll

1. Fruchteteller mit Apfelschnitzen, Orangenvierteln und Mandeln, Lindenblütentee
2. Kirschen und Kürbiskernbrot, warmer Fruchtetee
3. Früchtebrot mit Butter, Zitronenwasser
4. Birnenschnitze, Nussbrot mit Nature-Frischkäse, Verveinetee
5. Kiwihälften und selbstgemachtes Popcorn, Apfelschorle
6. Gurkenstängeli mit Kräutersalz und Vollkorncracker, Wasser





7. Melonenschiffli und
Schwedenbrötchen
mit Hüttenkäse, Apfel-
minzente

8. Rüeblistängeli und
Rustico-Baguette mit
Butter, Orangenwasser

9. Mini-Tomaten und
Olivenbrot, Apfelpunsch

10. Reiswaffeln mit Frischkäse,
Traubenschorle

11. Kaki und Knäckebrot
mit Butter, Wasser

12. Milch mit ungezuckerter
Müeslimischung
und Bananenscheiben,
Kräuterte

13. Getrocknete Apfelringe,
geröstete Haselnüsse,
Wasser und ein Glas Milch

A close-up photograph of a young boy with dark hair and eyes, wearing a grey zip-up hoodie over a blue shirt. He is focused on peeling an orange with his hands. In the foreground, a red cutting board sits on a light-colored wooden table, covered with orange peels and segments. The background is softly blurred, showing a green wall and a wooden chair.

Ideen mit Früchten und Gemüse

Fruchtsalat

Für 4–6 Kinder

1. 50–100 ml Orangensaft (frisch gepresst oder Fair Trade) in eine Schüssel geben.
2. Früchte waschen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Aus der Melone können mit einem Pariserlöffel Kugeln ausgestochen werden.
3. Die geschnittenen Früchte zum Orangensaft geben.
4. Nach Belieben mit Minze oder Zitronenmelisse dekorieren oder 2–3 Esslöffel gehackte Haselnüsse, Baumnüsse oder geröstete Mandelstifte darüber streuen.

Frühling

200 g Erdbeeren
300 g Äpfel (2 Stück)
200 g Bananen, Fair Trade (2 Stück)

Sommer

300 g Pfirsiche oder Nektarinen (2 Stück) oder Aprikosen (4 Stück)
200 g Melone (z. B. Wasser-, Netz-, Charentaismelone)
200 g Himbeeren

Herbst

200 g Trauben
200 g Zwetschgen (3 Stück)
300 g Birnen (2 Stück)

Winter

300 g Orangen (2 Stück) oder Mandarinen, in Schnitzen
200 g Äpfel (1–2 Stück)
200 g Kiwi (2 Stück)
4 Datteln, halbiert und entsteint

Tipp

Achten Sie darauf, stets reife Früchte zu verwenden!



Erdbeeren mit Sauer- rahmsauce

Für 4–6 Kinder

600 g frische Erdbeeren

180 g saurer Halbrahm

180 g Joghurt nature

1 TL Vanillezucker

Ev. wenig Zitronensaft

1. Erdbeeren waschen und vierteln.
2. Joghurt und Sauermilch mit Vanillezucker gut verrühren, mit ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken und zu den Erdbeeren servieren.

Tipp

Das Rezept von Juli-September mit Heidelbeeren oder Himbeeren, im Winter mit Apfel- oder Quittenkompott zubereiten.

Frucht-Smoothie

Für 4–6 Kinder

200 g Kiwi (2 Stück), Pfirsich oder Melone

200 g Bananen, Fair Trade (2 Stück)

1 dl Apfelsaft

2 dl Wasser

1. Gut gereifte Früchte verwenden.
2. Früchte schälen, bzw. waschen, zerkleinern und zusammen mit dem Saft und dem Wasser mixen.
3. Ev. mit einigen Eiswürfeln servieren.

Pro Kind max. 1,5 dl als Portion servieren. Smoothies eignen sich nicht als Durstlöscher.

Tipp

Probieren Sie neue Kombinationen je nach Saison mit anderen Früchten und Beeren!





Früchte-Spiessli Für 4–6 Kinder

150g Apfel (1 Stück)
200g Pfirsiche (2 Stück)
200g Erdbeeren
4–6 Holzspiesschen oder mehrere
Zahnstocher

1. Früchte waschen.
2. Apfel und Pfirsiche in grosse Schnitze schneiden.
3. Mit den Erdbeeren abwechselungsweise auf 4–6 Holzspiesse stecken.

Tipp

- > Je nach Saison Melone, Trauben, Kiwi, Kaki, Mandarinen- und Orangenschnitze verwenden.
- > Spiessli mit ungeschwefelten Dörrfrüchten, z. B. Apfelstückli, ergänzen.

Gemüse-Spiessli

Für 4–6 Kinder

400–500g Gemüse, z. B.

Mini-Tomaten, farbige Peperoni, Gurke, Rüebli, Fenchel, Eisbergsalat

4–6 Holzspiesschen

1. Gemüse waschen.
2. Gurke und Rüebli in Scheiben schneiden, ev. halbieren.
3. Peperoni, Fenchel und Eisbergsalat in Stücke schneiden.
4. Gemüsestücke nach Belieben auf Holzspiesse stecken.

Tipp

- > Mit Käsewürfeli (z. B. Tilsiter oder Gruyère) und Oliven ergänzen.
- > Mit Pumpernickel ergänzen.



Gemüse mit Dipsaucen

Für 4–6 Kinder

Gemüse je nach Saison* waschen, wenn nötig schälen und in Stängel schneiden.
Nach Belieben mit Grissini ergänzen.

Kräuterquark-Sauce

150g Quark, halbfett, Sauermilch
oder Blanc battu
1 EL Petersilie und Schnittlauch,
fein geschnitten
Ev. ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
Jodiertes Salz, Pfeffer, Paprika

Alles gut verrühren.

*Saison

Frühling: Rübli, Kohlrabi, Radieschen
Sommer/Herbst: Gurke, Miniatomaten,
Peperoni, Fenchel, Stangensellerie
Winter: Rübli, Sellerie, Chicorée-Blätter

Kichererbsen-Dip (Hummus)

100g Kichererbsen, getrocknet
(oder 250g gekocht/aus der Dose)
2 EL Sesampaste (Tahini)
1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
2 EL Olivenöl oder Rapsöl
Ca. 1 dl Wasser
½ TL jodiertes Salz
½ TL Kreuzkümmel
ev. Paprika, Pfeffer, wenig Zimt

1. Getrocknete Kichererbsen mind.
8 Std. einweichen. Anschliessend
ca. 1 Std. weichkochen, leicht salzen.
Kichererbsen aus der Dose abspülen.
2. Die Kichererbsen zusammen mit der
Sesampaste, Knoblauch, Zitronen-
saft, Öl, Wasser, Salz und Gewürzen
mit dem Stabmixer pürieren.

Apfel-Curry-Dip

150g griechisches oder türkisches
Joghurt
100g geraffelter Apfel (oder Apfelmus
ungezuckert)
1½ TL Currypulver
¼ TL Kreuzkümmelpulver
½ TL jodiertes Salz
Wenig Pfeffer

Alles gut verrühren.

Variationen für Dipsaucen

- > Quark-Cocktailsauce
(Quark mit 1 EL Ketchup)
- > Tsatsiki (Joghurt mit Gurken
und Knoblauch)
- > Quark mit Kräutersalz

Frühling

Sommer

Herbst

Winter



Tipp

Für die Pausenverpflegung Gemüse-Dip in Gläsli oder Mehrwegbechern anbieten: Dipsauce oder wenig Kräutersalz in den Becher geben und Gemüsestängel hineinstellen.



**Brote belegt,
gefüllt, gebacken**

Eiwich

4 Stück

Ca. 250g Vollkornbrot (8 kleine oder 4 grosse Scheiben halbiert)
4 EL Kräuterfrischkäse
2 Bio- oder Freiland-Eier, hartgekocht
1 Rüebli, mit Sparschäler in Streifen geschnitten
2 EL Kresse, Rucola oder Salatblatt

1. Alle Brotscheiben mit Kräuterfrischkäse bestreichen.
2. Ei in dünne Scheiben schneiden, auf 4 Brotscheiben legen.
3. Rüeblistreifen und Kresse, Rucola oder Salatblatt darauf legen.
4. Mit restlichen Brotscheiben zudecken.



Gemüsewich Käsewich

4 Stück

Ca. 250g Vollkorntoast oder Ruchbrot
(4–8 Scheiben)
80g Quark (2 EL)
60g Maiskörner (Dose) (2 EL)
120g Rüebl (1–2 Stück)
1 EL Schnittlauch
Kräutersalz und Pfeffer

1. Mais zum Quark geben und mischen.
2. Rüebl raffeln, Schnittlauch fein schneiden und darunterrühren.
3. Mit Kräutersalz und Pfeffer gut würzen.
4. Quarkmasse auf eine Brotscheibe legen und die andere Brothälfte als Deckel verwenden.

4 Stück

Ca. 250g Ruchbrot oder Vollkornbrot
(4–8 Scheiben)
2 TL Butter, 2 TL Senf
120g Käse (z.B. Tilsiter, Gruyère, Mozzarella)
2–4 Stück Dörrtomaten
1 Handvoll Kresse, gewaschen

1. Grosse Brotscheiben halbieren.
2. Je eine Brothälfte mit wenig Senf und Butter bestreichen.
3. Käse in dünne Scheiben schneiden und auf den Senf legen.
4. Dörrtomate und Kresse (am besten selber gezogen) darauf legen und mit der anderen Brothälfte zudecken.



Kicherwisch

4 Stück

Ca. 250 g Ruchbrot oder Vollkornbrot
(4–8 Scheiben)

1 Portion Hummus (s. Rezept S. 20)

4–8 Oliven ohne Stein

Sprossen

Gurke, Tomate

4 Salatblätter

1. Hummus auf die Hälfte der Brotscheiben streichen.
2. Nach Belieben mit Oliven, Tomate, Gurke oder Sprossen belegen.
3. Mit Salatblatt und den anderen Brotscheiben bedecken.

Tipp

Hummus farblich und geschmacklich variieren:
100 g gekochte Rinden
oder Kürbis mitmixen.





Früchte- Käse-Brötchen

Für 4–6 Kinder

4–6 Scheiben Vollkornbaguette oder
langes Vollkornbrot
150 g Weichkäse wie Brie Suisse oder
Camembert Suisse
Ca. 50 g Früchte

1. Die Brötchen mit 1–2 Scheiben Weichkäse belegen.
2. Früchte in Scheiben schneiden und auf den Käse legen.

Tipp

Im Winter ungeschwefelte
Dörrfrüchte verwenden.

Znünidog

4 Stück

200 g Schraubenbrot, Vollkornbaguette

oder anderes langes, rundes Brot

150 g Salatgurke oder 2 Essiggurken

4 Mozzarella-Sticks

Ev. Kräuterquark

1. Das Brot in 4 Stücke schneiden.
2. Mit Kochlöffelstiel der Länge nach ein Loch ins Brot bohren.
3. Nach Belieben mit etwas Kräuterquark füllen.
4. Gurke längs in Stängel schneiden, mit etwas Kräutersalz würzen und mit den Mozzarella-Sticks in die Brote füllen.



Cracker Rot-Weiss

Für 4–6 Kinder

8–12 Vollkorncracker (z. B. Darvida, Blévita) oder Knusperbrötli
100 g Hüttenkäse
½ rote Peperoni oder 1 Rüebl

1. Hüttenkäse auf die Cracker oder Knusperbrötli verteilen.
2. Peperoni oder Rüebl in feine Streifen schneiden und darauf verteilen.

Mini-Knäckis mit Tomate und Mozzarella

Für 4–6 Kinder

12–15 Mini-Knäckis
12 Blättchen Basilikum
1 Tomate (oder 5 Dörrtomaten)
100 g Mozzarella

1. Mini-Knäckis mit ¼ Scheibe Mozzarella belegen.
2. 1 Blatt Basilikum und ¼ Scheibe Tomate oder ½ Dörrtomate darauf geben.

Mini-Reiswaffeln mit Kräuter- frischkäse

Für 4–6 Kinder

12–15 Mini-Reiswaffeln
100 g Kräuterfrischkäse
4 Rüebl
Etwas Schnittlauch, fein geschnitten

1. Mini-Reiswaffeln mit Kräuterfrischkäse bestreichen.
2. Mit Schnittlauch oder fein geschnittenen Rüebl dekorieren.
3. Rüebl in Stängeli schneiden und dazu servieren.



Tipp

Die Zutaten auf dem Tisch bereitstellen und die Kinder selber belegen lassen.

Früchtebrötli

16–18 Stück

300g Vollkornmehl
200g Weissmehl
1½ TL jodiertes Salz
1 EL Öl
½ Würfel Hefe (20g)
3 dl Wasser, lauwarm
200g ungeschwefelte Dörrfrüchte, z. B.
Aprikosen, Feigen, Pflaumen, Rosinen
0,5 dl Apfelsaft
50g Haselnüsse
oder Baumnüsse
¼ TL Lebkuchengewürz
Je eine Prise Muskatnuss
und Zimt
150g Mandelstifte

Tipp

Eignet sich auch gut als Geburtstagszvieri, dekoriert mit Schirmchen, Fähnchen o. ä.



1. Dörrfrüchte klein schneiden und im Apfelsaft einweichen.
2. Nüsse grob hacken.
3. Mehl mit Salz mischen. Hefe im Wasser auflösen, zum Mehl geben, verrühren und kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Dörrfrüchte, Nüsse und Gewürze darunter kneten. Zugedeckt ca. 2 Std. auf das Doppelte aufgehen lassen.
4. Den Teig zu aprikosengrossen Kugeln formen und in den Mandelstiften drehen, leicht andrücken. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens bei 200° C ca. 20 Minuten backen.



Quarkbrötli

16–18 Stück

500 g Vollkornmehl (oder
Vollkornmehl/Weissmehl gemischt)
1 ½ TL jodiertes Salz
1 Päckli Backpulver
500 g Quark
2 Bio- oder Freiland-Eier
½ Päckli Vanillezucker
1 Handvoll Rosinen

1. Mehl, Salz und Backpulver mischen.
Restliche Zutaten zugeben und zu
einem Teig kneten.
2. Aus dem Teig 16–18 kleine
Brötchen formen.
3. Diese auf ein mit Backpapier belegtes
Blech geben und bei 180° C
ca. 25 Minuten backen.



Feines mit Joghurt, Quark und Milch

Bärentöpfchen

Für 4–6 Kinder

200 g Äpfel (2 Stück)
 250 g Quark, halbfett
 3 EL Rosinen
 30 g Baumnüsse, grob gehackt
 2 TL Bienenhonig
 Wenig Zitronensaft

1. Äpfel raffeln und mit dem Quark mischen.
2. Baumnüsse, Rosinen, Bienenhonig und Zitronensaft daruntermischen.

Kaki-Quark

Für 4–6 Kinder

500 g weiche Kaki, reif (2 Stück)
 300 g Quark, halbfett oder griechisches Joghurt
 Wenig Zitronensaft
 Nach Belieben 1 Messerspitze Zimt oder Kardamompulver

1. Kaki schälen und pürieren.
2. Quark oder Joghurt mit Zitronensaft und ev. Zimt oder Kardamom gut verrühren.
3. Kakipüree und Joghurt abwechselungsweise in kleine Gläser füllen.

Tipp

Kaki je nach Saison durch Apfel-, Zwetschgen- oder Pflaumenmus ersetzen





Bananen-Milch

Für 4–6 Kinder

2 reife Bananen, Fair Trade

5 dl Milch

Ev. wenig Vanillezucker oder Zimt

Im Mixbecher zusammen pürieren und
in 4–6 Gläser füllen.

Tipp

- > Je nach Saison andere süsse und reife Früchte verwenden: Erdbeeren, Aprikosen, Pfirsiche, Himbeeren.
- > Die Hälfte der Milch durch Joghurt ersetzen.
- > Eignet sich sehr gut für die Verwertung überreifer Früchte.

Himbeer-Joghurt mit Hafernüssli

Für 4–6 Kinder

300 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
500 g Joghurt nature
8 EL Hafernüssli, ungezuckert
Ev. 1 TL Birnendicksaft oder Honig

1. Die Hälfte der Himbeeren mit der Gabel leicht zerdrücken, danach mit den anderen Himbeeren unter das Joghurt mischen, bei Bedarf süßen.
2. Hafernüssli kurz vor dem Servieren darüberstreuen.

Pfirsich-Insel

Für 4–6 Kinder

500 g Joghurt nature
1 TL Vanillezucker
2 reife Pfirsiche
Ev. 1 TL Birnendicksaft oder Honig

1. Joghurt nature mit Vanillezucker leicht süßen und in Schälchen verteilen.
2. Pfirsiche halbieren, Steine entfernen, die Hälften einschneiden und auf die Crème setzen.



A group of five children are gathered around a table, enjoying a meal. In the foreground, a girl with dark hair and a grey bow is eating. Next to her, a girl in a pink shirt is smiling. In the background, a boy in a dark blue shirt is holding an orange. To the right, a girl in a yellow shirt is looking down at a small cake with lit candles. The table is set with a large glass pitcher of water, a bowl of fruit, a plate of food, and a cup of breadsticks. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Ideen für den Kinder-Apéro

Pizza-Teig für allerlei Apérogebäck

Für 4–6 Kinder

500 g Mehl (300 g Weismehl,
200 g Vollkornmehl)
1–2 TL jodiertes Salz
2 EL Olivenöl
10–20 g Hefe (½ Würfel)
3 dl Wasser

Das Mehl in eine Schüssel geben, Salz und Olivenöl beifügen. Die Hefe im Wasser auflösen und das Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren. Den Teig gut kneten bis er glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen.



Tipp

**Wenn es schnell gehen muss,
kann auch fertiger Pizzateig
verwendet werden.**



Pizzaschnecken

20–25 Stück

Belag

150g gehackte Pelati oder

Tomatensauce

150g Mozzarella, in kleinen Würfeln

Nach Belieben:

Champignons, Peperoni, Zucchini,

Aubergine, in kleinen Würfeln;

Maiskörner, Oliven (ohne Stein)

Wenig Salz, Pfeffer

Oregano, Basilikum

1. Den Pizzateig ca. 5 mm dick auswallen. Die Pelati oder Tomatensauce auf dem Teig verteilen.
2. Mit Mozzarella und den gewünschten Zutaten belegen, würzen.
3. Den Teig aufrollen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in der unteren Ofenhälfte bei 200° C 20–30 Minuten backen.





Grissini

1. Pizza-Teig rechteckig auswallen. Wenig grobkörniges Salz oder Kräutersalz darüber streuen und leicht andrücken. Den Teig in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und spiralartig drehen.
2. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und in der Ofenmitte bei 200° C 12–15 Minuten backen.

Tipp

Teig mit Sesamsamen, Mohn, geriebenem Sbrinz, Thymian, Rosmarin oder Paprika bestreuen.

Focaccia

1. Den Pizza-Teig ca. 2 cm dick auswallen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und kreuzweise 5 mm tief einschneiden oder mit den Fingern eindrücken. Mit Olivenöl bestreichen und mit grobkörnigem Salz bestreuen. Nach Belieben Rosmarin oder Oliven leicht in den Teig drücken.
2. Bei 200° C 20–30 Minuten backen. In kleine Stücke schneiden.

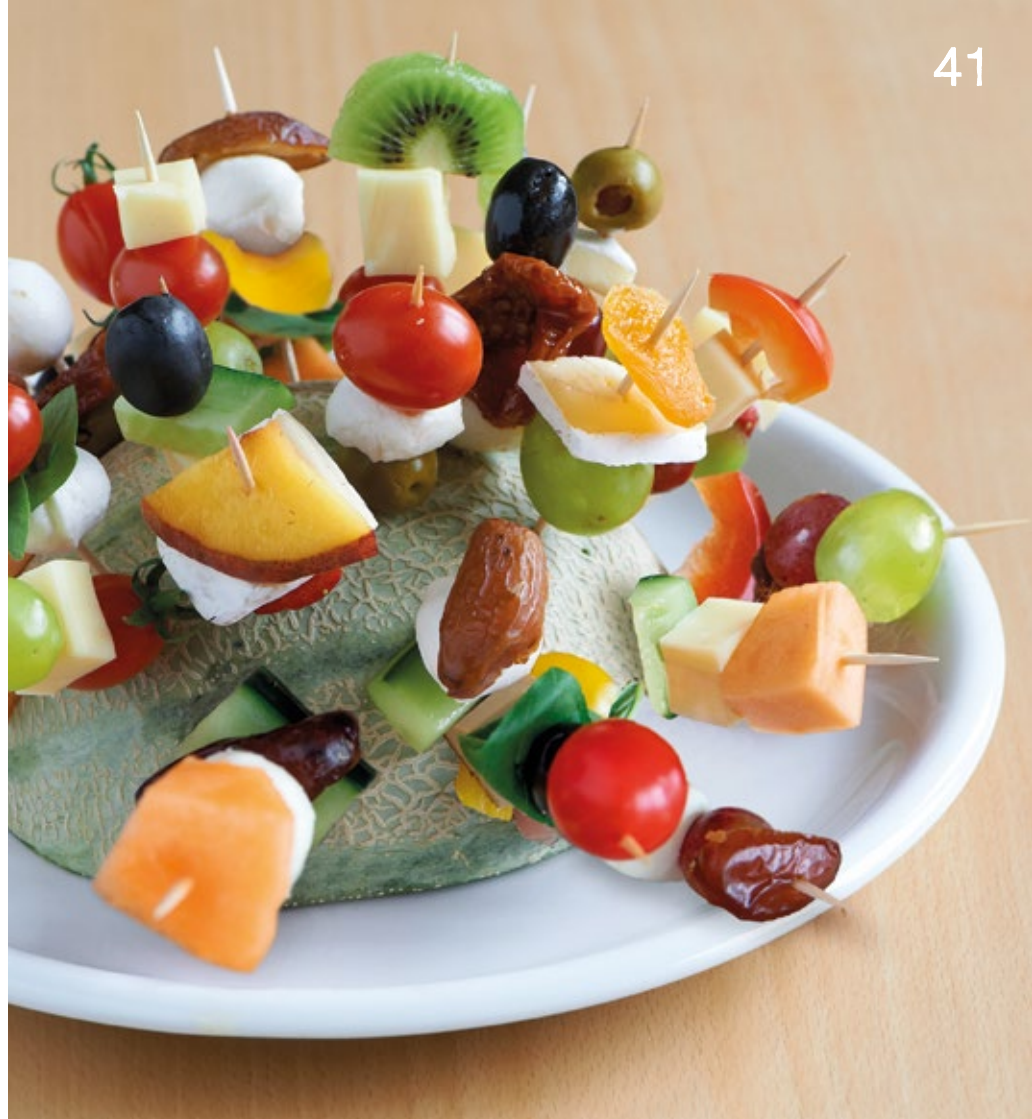
Apéro-Spiessli

Nach Belieben auf Zahnstocher stecken:

Mini-Tomaten, Peperoni, Gurke, Melone, Trauben, Datteln, Mozzarella-Kugeln, Räuchertofu, Bio-Rohschinken, Oliven, Dörrtomaten, Essiggurken, Maiskölbchen, Basilikumblätter

Tipp

Werden die Spiessli auf eine längs halbierte Gurke gesteckt, entsteht ein Krokodil.



Kicher-Snack

250g Kichererbsen, gekocht oder aus der Dose

2 EL HOLL-Rapsöl

½ TL jodiertes Salz

½ TL Paprika, scharf

1 TL Rosmarin, gehackt

Alles gut mischen und auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen. Bei 200°C 20Min. backen, 10Min. im offenen Ofen lassen.

Gewürznüsse

200g Nüsse (Mandeln, Haselnüsse oder Cashewnüsse, Fair Trade)

1 TL HOLL-Rapsöl

1 TL Rohzucker, Birnendicksaft

oder Honig

½ TL jodiertes Salz

1 TL Paprika

Ev. wenig Cayennepfeffer

Das Öl mit dem Rohzucker, Birnendicksaft oder Honig mischen. Die Nüsse beifügen und nochmals gut mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und in der Ofenmitte bei 180°C 10–12 Minuten backen.

Tipp

Gewürze und Kräuter nach Belieben variieren: Curry, Safran, Rosmarin.

Popcorn

1–2 Portionen

Zubereitung in der Pfanne

1 EL HOLL-Rapsöl

2–3 EL Popcornmais

Jodiertes Salz

Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, den Popcornmais hinzufügen und mit einem Deckel schliessen. Sobald die ersten Maiskörner «ploppen», die Hitze reduzieren. Die Pfanne immer wieder etwas schwenken, damit der Mais nicht anbrennt. Wenn alle Maiskörner aufgeplatzt sind, das Popcorn in eine Schüssel geben und mit wenig Salz bestreuen.



Tipp

Mit einer Popcornmaschine können Kinder Popcorn einfach selber zubereiten.

Sommerbowle

ca. 1 Liter

200g Melone
100g Brombeeren oder Himbeeren
½ Zitrone, Saft
5 dl Traubensaft
5 dl Mineralwasser

Die Melone in Stücke schneiden und mit den Beeren in eine Schüssel geben. Zitronensaft und Traubensaft dazugießen und zugedeckt kühlstellen. Vor dem Servieren kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazugießen.

Apfel-Minze-Drink

ca. 1 Liter

1 Zweig Apfel- oder Pfefferminze
6 dl Wasser
1 Zitrone, Saft
3 dl Apfelsaft

Die Minze in einen Krug geben. Das Wasser aufkochen, darübergießen und auskühlen lassen. Minze herausnehmen, Zitronensaft und Apfelsaft beifügen.

Apfelpunsch

ca. 1 Liter

3 dl Wasser
7 dl Apfelsaft
1 EL Glühweingewürz,
Kräuterpunschmischung oder
½ Zimtstängel und 1 Gewürznelke
1 Orange, unbehandelt, in Scheiben
½ Zitrone, unbehandelt, in Scheiben

Wasser mit den Gewürzen aufkochen. Den Apfelsaft und die Orangen- und Zitronenscheiben dazugeben, 5–10 Minuten ziehen lassen und absieben. Heiss servieren.



Impressum

Herausgeber: Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich – Schulärztlicher Dienst – Ernährungsberatung

Gestaltung/Layout: Meier Media Design GmbH, Zürich

Fotos: Martina Meier, Zürich; Seite 21: Cyrill Maag, Degersheim

Druck: FO-Fotorotar AG, Egg

© Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Erstauflage: 2013

Zweite überarbeitete Auflage: 2020



Angebote der Ernährungsberatung der Stadt Zürich für Schule und Betreuung

Haben Sie Fragen oder Anliegen zur Ernährung in der Schule oder in der Betreuung? Möchten Sie ein Projekt zum Znüni in der Schule durchführen? Sind spezielle Ernährungsformen von Kindern in der Betreuung oder Übergewicht ein Thema? Möchten Sie das Essen in der Betreuung oder in der Schule in Ihrem Team thematisieren? Gerne beraten wir Sie, führen Weiterbildungen durch oder beteiligen uns an Projekten und Elternanlässen. Rufen Sie uns an oder kontaktieren Sie uns per Mail!

Schulärztlicher Dienst
Ernährungsberatung
Langstrasse 21, 8004 Zürich
Tel. 044 413 46 60
ernaehrung.sad@zuerich.ch

www.stadt-zuerich.ch/schularzt

