



Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste

Znüni und Zvieri

Leckere und gesunde Rezepte für
die Schule und den Hort





Znüni und Zvieri: Kraftspendende Inseln im Kinderalltag

Im Hort und in der Schule essen Kinder regelmässig Znüni und Zvieri. Manchmal fehlt es dabei an abwechslungsreichen, schmackhaften und gesunden Rezeptideen. Auf Wunsch von Betreuungs- und Lehrpersonen haben wir deshalb in dieser Broschüre kindergerechte und ausgewogene Zwischenmahlzeiten zusammengestellt. Neben einfachen und schnellen Ideen für den Alltag finden Sie auch Rezepte für besondere Anlässe wie Feste, Geburtstage oder den Znünistand der Schule. Viele der Rezepte eignen sich übrigens sehr gut, um sie gemeinsam mit den Kindern, z. B. nachmittags im Hort, 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
Fischwich	25
Früchte-Käse-Brötchen	26
Znünidog	27
Cracker Rot-Weiss	28
Mini-Knäckis mit Tomate und Mozzarella	28
Mini-Reiswaffeln mit Kräuterfrischkäse und Rüebli-Stängeli	28
Früchtebrötli	30
Quarkbrötli	31

Feines mit Joghurt, Quark und Milch

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

Ideen für den Kinder-Apéro

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



Was ist eine gesunde Zwischenmahlzeit?

Das Grundrezept für gesunde Znüni und Zvieris 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 kann ein Stück Vollkornbrot, ein kleines Sandwich oder ein anderes Getreideprodukt 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 (Guezli, Riegel, Milchschnit-

ten, 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. Um den Konsum von Fleisch nicht über die allgemeinen Empfehlungen hinaus zu fördern, finden Sie in dieser Broschüre nur wenig Rezeptideen mit Fleisch.

Grundrezept für gesunde 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 z. B. während des Hortnachmittags zuzubereiten. Kinder lieben es, Früchte und Gemüse zu rüsten, Teige zu rühren, Brote zu bestreichen, Nüsse zu knacken, Salate zu schleudern, Eier zu pellen 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 biologischem Anbau. Werden exotische Früchte verwendet, sollten solche aus fairem Handel (Fair Trade) gewählt werden.

Ernährungsrichtlinien für Schulen und Horte der Stadt Zürich

Die von Schulen und Horten der Stadt Zürich angebotene Verpflegung entspricht den Kriterien einer gesunden, zahnschonenden und kindergerechten Ernährung. Dies sehen die verbindlichen Ernährungsrichtlinien vor (siehe auch: www.stadt-zuerich.ch/schularzt). Dort finden Sie auch eine ausführliche Nahrungsmittelliste für täglich geeignete sowie ab und zu geeignete Znünis und Zvieris.

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-, Limetten-,
Orangen- oder Mandarinscheiben 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, Limettenwasser

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. Rüblistängeli und
Rustico-Baguette mit
Butter, Orangenwasser

9. Cherry-Tomaten und
Olivenbrot, Apfelpunsch

10. Reiswaffeln mit Frischkäse,
Traubenschorle

11. Kaki und Knäckebröt
mit Butter, Wasser

12. Milch mit ungezuckerter
Müeslimischung
und Bananenscheiben,
Kräuterte

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

Ideen mit Früchten und Gemüse

A close-up photograph of a young boy with light brown hair, wearing a grey zip-up hoodie, focused on peeling an orange. He is holding the orange with both hands, and a piece of the peel is being removed. In the foreground, a red cutting board is filled with several segments of peeled orange. The background is softly blurred, showing a wooden table and a dark green wall.

Fruchtsalat

Für 4–6 Kinder

1. 50–100 ml Orangensaft 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 (2 Stück)

Sommer

300 g Pfirsiche oder Nektarinen
(2 Stück) oder Aprikosen (4 Stück)
200 g Melone (z. B. Honig-,
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. 1 EL Honig oder Birnendicksaft

Ev. wenig Zitronensaft

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

Frucht-Smoothie

Für 4–6 Kinder

200 g Kiwi (2 Stück), Pfirsich oder Melone

200 g Bananen (2 Stück)

2 dl Orangensaft, naturrein

oder frisch gepresst

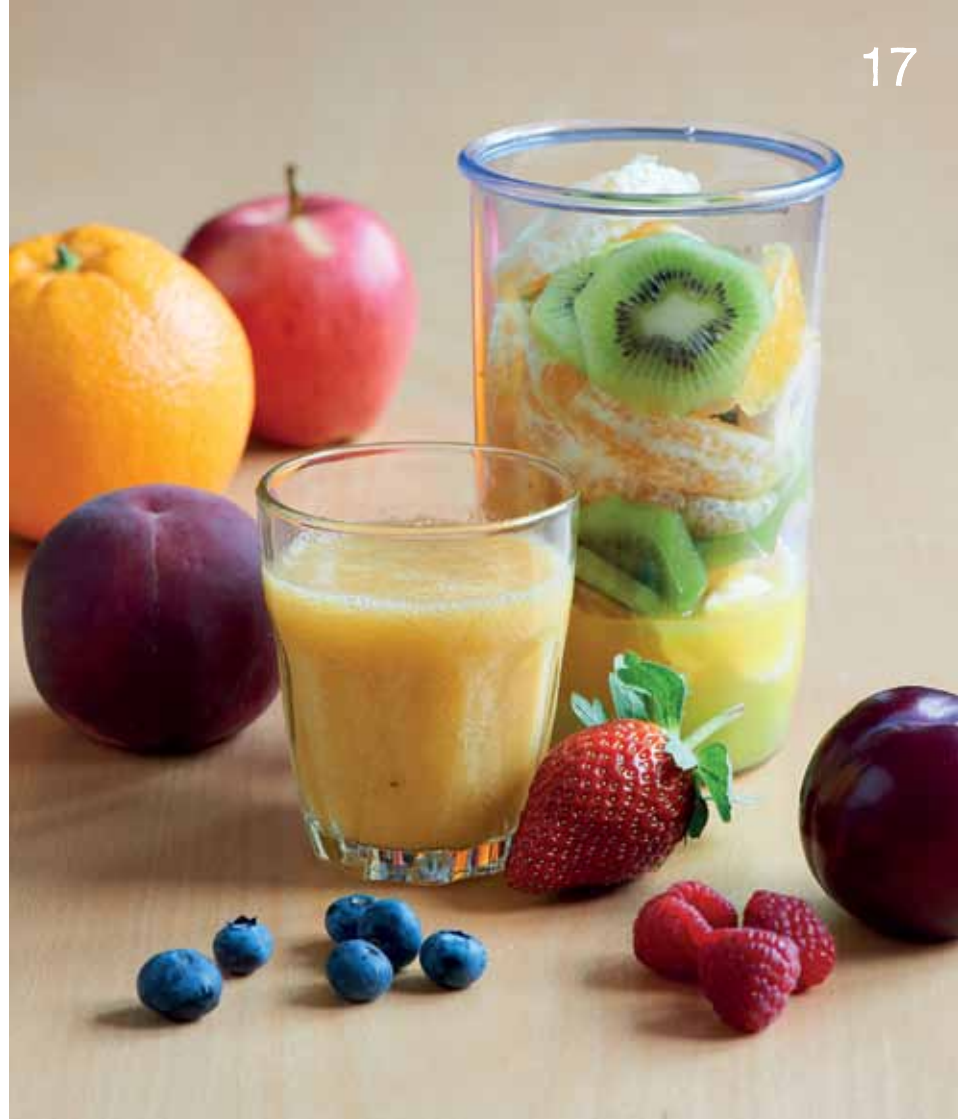
1 dl Wasser

1. Gut gereifte Früchte verwenden.
2. Früchte schälen, bzw. waschen, zerkleinern und zusammen mit dem Saft 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 Pfirsich in grosse Schnitze schneiden.
3. Mit den Erdbeeren abwechselungsweise auf 4–6 Holzspiesse stecken.

Tipp

- > Weitere gut geeignete Früchte für Fruchtspiessli sind Trauben, Kiwi, Sharonfrucht/Persimon («Vanillekaki»), Mandarinen, Birnen, Melonen, Bananen, Ananas.
- > Spiessli mit getrockneten Apfelstücken oder Mango schnitzen ergänzen.

Gemüse-Spiessli

Für 4–6 Kinder

400–500g Gemüse, z. B.

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

4–6 Holzspiesschen

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

Tipp

- > Mit Käsewürfeln (z. B. Tilsiter oder Edamer) und Oliven ergänzen.
- > Mit in Rondellen geschnittenem Pumpernickel ergänzen.



Gemüse mit Dipsaucen

Für 4–6 Kinder

Pro Kind ca. 100g Saisongemüse
in dünne Stängel schneiden.
Sommer/Herbst: Gurke, Peperoni,
Fenchel, Stangensellerie, Cherrytomaten
Winter/Frühling: Rüebli, Kohlrabi,
Chicoreeblätter, Randen

Kräuterquark-Sauce

150 g Halbfett-Quark, Sauermilch
oder Blanc battu
1 EL Petersilie und Schnittlauch,
fein geschnitten
Ev. ¼ Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz, Pfeffer, Paprika

Alles gut verrühren.

Kichererbsen-Dip (Humus)

100g Kichererbsen, getrocknet
(oder ½ Dose)
Ev. 1 EL Sesampaste (Tahini)
½ Knoblauch-Zehe
1 Prise Kreuzkümmel
½ TL Paprika , 2 EL Olivenöl
Petersilie, Salz, Zitronensaft

1. Kichererbsen über Nacht (mind.
8 Std.) einweichen. Anschliessend
ca. 1 Std. weich kochen und leicht
salzen. Kichererbsen aus der Dose
abspülen.
2. Die Kichererbsen zusammen mit
etwas Kochwasser, Knoblauch,
Kreuzkümmel, Paprika, Olivenöl und
der Petersilie mit dem Stabmixer
pürieren, ev. Sesampaste dazurühren.
Mit Zitronensaft und bei Bedarf mit
etwas Salz abschmecken.

Variationen für Dipsaucen

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



Tipp

Für die Pausenverpflegung an der Schule Gemüse-Dip in Bechern anbieten: Dipsauce oder Kräutersalz in den Becher geben, Gemüsestängel hineinstellen.



**Brote belegt,
gefüllt, gebacken**

Eiwich

4 Stück

Ca. 250g Vollkornbrot (8 kleine oder 4 grosse Scheiben halbiert)
4 EL Kräuterfrischkäse
2 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)
Ev. 1 EL Schnittlauch
Kräutersalz und Pfeffer

1. Mais zum Quark geben und mischen.
2. Rüebl raffeln, Schnittlauch fein schneiden und darunterhören.
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, Edamer, Mozzarella)
2–4 Stück Dörrtomaten
1 Handvoll Kresse

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.



Fischwich

4 Stück

Ca. 250g Ruchbrot oder Vollkornbrot (4–8 Scheiben)
 150g Thon (MSC)
 50g (2 EL) Joghurt nature
 ½ Zitrone, unbehandelt
 1 kleine Zwiebel
 2 Essiggurken
 Pfeffer, Paprika mild
 Nach Bedarf wenig Salz

1. Thon abtropfen und zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben. Wenig Zitronenschale sowie 1 EL Zitronensaft beifügen.
2. Zwiebel klein schneiden und zugeben. Die Masse mit dem Stabmixer pürieren, abschmecken und kühl stellen.

3. Thon-Mousse auf die Hälfte der Brotscheiben verteilen, Essiggurkenscheiben darauf legen und mit den anderen Brotscheiben bedecken.

Tipp

Anstelle von Thon-Mousse
Humus verwenden (Rezept
siehe Dipsaucen S. 20).





Früchte- Käse-Brötchen

Für 4–6 Kinder

4–6 Scheiben Vollkornbaguette oder
langes Vollkornbrot
150 g Weichkäse wie Brie oder
Camembert
4 Erdbeeren

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

Tipp

Ausserhalb der Erdbeersaison
Kiwi-, Aprikosen-, Pfirsich-,
Birnenscheiben oder 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
200g 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)
100g 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 und Rüebl-Stängeli

Für 4–6 Kinder

12–15 Mini-Reiswaffeln
100g 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.



Früchtebrötli

16–18 Stück

300g Vollkornmehl

200g Weissmehl

1½ TL Salz

1 EL Öl

½ Würfel Hefe (20g)

3 dl Wasser, lauwarm

200g Dörrfrüchte, z. B. Aprikosen,
Feigen, Pflaumen, Rosinen

1 dl Apfelsaft

50g Nüsse, z. B. 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 darunterkneten. 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 Salz
1 Päckli Backpulver
500 g Quark
2 Eier
1 ausgekratzter Vanillestängel
(oder 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.

Rezept von www.optimahl.ch



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
 3 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 Kaki, reif (2 Stück)
 300 g Halbfett-Quark oder Sauermilch
 Wenig Zitronensaft
 Nach Belieben 1 Messerspitze Zimt
 oder Kardamom

1. Kaki schälen und pürieren.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen, nach Belieben mit etwas Zimt oder Kardamom abschmecken.

Tipp

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





Bananen-Milch

Für 4–6 Kinder

2 reife Bananen

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
Ev. 1 EL 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 EL 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 blue shirt is eating a skewer. Next to her, a girl with blonde hair and a pink shirt is also eating. In the background, a boy in a dark blue shirt is holding an orange, and another boy in a green shirt is looking on. A girl with brown hair and a white shirt is leaning over the table, looking at a small cake with lit candles. The table is set with a large glass pitcher of water, several glasses with pink straws, a bowl of fruit, a plate of food, and a cup of sticks. 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 Salz
2 EL Olivenöl
20 g Hefe (½ Würfel)
3 dl Wasser (oder Milch)

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, Oliven,
Mais, Peperoni, Schinken oder Salami,
fein geschnitten. Wenig Salz, Pfeffer,
Oregano.

- 1.** Den Pizzateig 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. Grobkörniges Salz 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 rautenförmig einschneiden. 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.

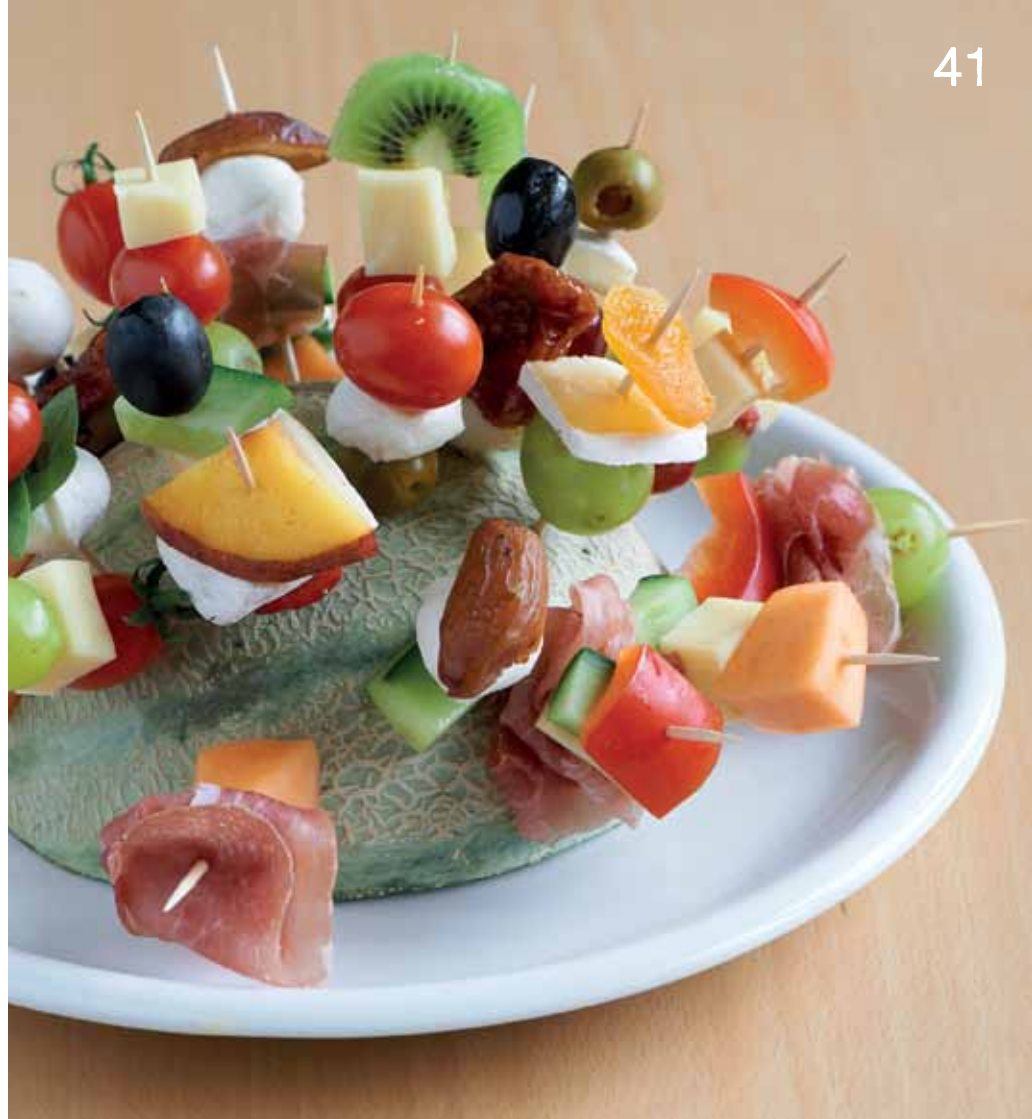
Apéro-Spiessli

200 g Cherry-Tomaten
200 g Mozzarella-Kugeln
100 g Oliven, entsteint
nach Belieben:
Käsewürfel, Trockenfleisch,
Früchtestücke, Dattelhälften,
Essiggurken, Maiskölbchen,
Artischockenherzen, Dörrtomaten,
Basilikumblätter

Alles nach Belieben
auf Zahnstocher stecken.

Tipp

**Spiesschen auf halbe Melone
stecken und zum Igel dekorieren.**



Gewürznüsse

200g Nüsse (Mandeln, Baum-
nusskerne, Cashewnüsse usw.)
1 TL Öl
1 TL Rohzucker, Birnendicksaft
oder Honig
½ TL 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 Öl, hocherhitzbar
2–3 EL Popcornmais
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

Druck: FO-Fotorotar AG, Egg

© 2012 Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich



Angebote der Ernährungsberatung der Stadt Zürich für Schulen und Horte

Haben Sie Fragen zur Ernährung in der Schule oder im Hort? Möchten Sie ein Projekt zur gemeinsamen Pausenverpflegung an der Schule durchführen? Ist Unter- oder Übergewicht ein Thema? Bestehen Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Ernährungsrichtlinien? Möchten Sie das Essen im Hort oder in der Schule in Ihrem Team thematisieren? Gerne beraten und unterstützen wir Sie, stellen Unterrichtsmaterial zur Verfügung oder beteiligen uns an Projekten, Weiterbildungen und Elternabenden. Rufen Sie uns an!

Schulärztlicher Dienst
Ernährungsberatung
Langstrasse 21, 8004 Zürich
Tel. 044 299 30 53, Fax 044 299 30 59
ernaehrung.sad@zuerich.ch

www.stadt-zuerich.ch/schularzt

