

jul+aug/25



auto touring **extra** JUNIOR

Das Mobilitätsmagazin des ÖAMTC für Kids

**Essen in anderen Ländern
und lustige Tischsitten**

**Futter fürs Gehirn
Coole Infos einer Expertin**

**Bitte nicht fressen!
Was Tieren nicht guttut**

ALLES RUND UNS ESSEN

Power-Jause, Basteltipp, spannende
Rätsel, Gewinnspiel und mehr.

Ab **€ 13.990,-***

Der Polo



Unglaublich, aber wahr
Jetzt noch unglaublicher

Seit 68 Jahren die Nr. 1 in Österreich



volkswagen.at/unglaublich



*Alle Preise/Boni sind unverbindl. empf., nicht kartell. Richtpreise/Nachlässe inkl. NoVA u. MwSt. und werden vom Listenpreis abgezogen, nur für Privatkunden. Preis bereits abzgl.: € 1.500,- Eintauschbonus bei Eintausch eines Gebrauchten und Kauf eines neuen VW PKW Modells (Verbrenner). Die Aktion ist limitiert u. kann pro Käufer nur einmal in Anspruch genommen werden. € 1.500,- Porsche Bank Bonus bei Finanzierung über die Porsche Bank (Verbrenner). € 1.000,- Versicherungsbonus bei Finanzierung und Abschluss einer KASKO Versicherung über die Porsche Bank Versicherung, sowie € 1.000,- Servicebonus bei Finanzierung und Abschluss eines Service- oder Wartungsproduktes über die Porsche Bank. Mindestlaufzeit 36 Monate, Mindest-Nettokredit 50 % vom Kaufpreis. Angebot gültig bis 28.11.2025 (Kaufvertrags-/Antragsdatum). Kraftstoffverbrauch: 5,1 – 7,0 l/100 km. CO₂-Emissionen: 116 – 160 g/km. Symbolbild. Stand 06/2025, bzw. Preisstand 25.06.2025.

MAVIE

Mavie ist 10 Jahre alt und geht in die vierte Klasse. Sie interessiert sich für Lebensmittel und kennt jedes Gemüse. Sie weiß sogar, dass Zucchini und Gurken eigentlich zu den Beeren zählen.

JAN

Jan geht in die dritte Klasse und ist ein echter Gemüsetiger. Karotten und Paprika sind vor ihm nie sicher. Daheim hilft der 9-Jährige auch gerne beim Kochen und versucht manchmal Rezepte selbst zu erfinden.

Das auto touring extra JUNIOR gibt es auch am ÖAMTC-Stützpunkt! Solange der Vorrat reicht

In dieser JUNIOR-Ausgabe dreht sich alles rund ums Thema Essen. Hier findest du lustige und spannende Infos zu verschiedenen Nahrungsmitteln und erfährst mehr über die Tischsitten in anderen Ländern. Außerdem gibt's Tipps von einer Ernährungsexpertin für eine coole Power-Jause. Zusätzlich im Heft: knifflige Rätsel, etwas zum Basteln und ein tolles Rezept zum Nachbacken. Viel Spaß!

ÖAMTC-KINDERBUCH

Das zweiteilige ÖAMTC-Kinderbuch zu den Themen Sicherheit und Spaß für Groß und Klein ist ab September kostenlos an deinem ÖAMTC-Stützpunkt erhältlich!

* Solange der Vorrat reicht.



Inhalt

- 4 Essen rund um die Welt**
Plus: Tischsitten in anderen Ländern.
- 6 Nahrung fürs Gehirn**
Expertentipps von Angelika Kirchmaier.
- 8 Backen und mehr**
Leckere Nuss-Muffins kosten.
- 10 Schulkjause mit Energie-Kick**
Damit du dich gut konzentrieren kannst.
- 12 Basteln mit Bienenpower**
Mach dein eigenes Wachstuch.
- 14 Bitte nicht fressen**
Tiere dürfen nicht alles fressen.
- 16 Filmische Leckerbissen**
Hier wird gut gekocht.
- 18 Spannende Vorteilspartner**
Tolle Orte zum Entdecken.
- 20 Fahrrad-Check**
Ist dein Fahrrad fit für die Straße?
- 22 Buchtipps**
Mach eine kulinarische Lesereise.



Wer hat die Nudel erfunden? Viele Jahre stritten Italien und China darüber, in welchem Land die Nudel entwickelt wurde. Erst 2005 konnte dieses Rätsel gelöst werden. Da fanden Forscher bei Ausgrabungen in China einen rund 4.000 Jahre alten Topf mit Resten von Spaghetti-ähnlichen Nudeln.

ESSEN RUND UM DIE WELT



Andere Länder, andere Sitten, anderes Essen. Während als typisch österreichische Gerichte das Wiener Schnitzel oder Kärntner Kasnudeln gelten, stehen in anderen Ländern ganz unterschiedliche Schmankerl auf der Speisekarte. Hier einige Beispiele von regional-typischen Speisen:

Britischer Pie (Pai)

„Pie“ ist das englische Wort für Kuchen. Während wir an eine süße Mehlspeise denken, wird er in Großbritannien auch mit Fleisch, Gemüse oder Fisch gefüllt. Gut zu wissen: Ein echter Pie hat neben einem Boden auch einen Deckel aus Mürbteig. Kuchen, wie der „Shepherd’s Pie“ haben statt des Deckels ein Topping aus Erdäpfelpüree.



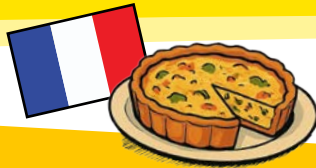
Brasilianische Pão de queijo (Pau dschi keischu)

Diese Käsebällchen gibt es in Brasilien in jeder Bäckerei. Dafür werden unterschiedliche Käsesorten verwendet. Die knusprigen Köstlichkeiten werden nicht mit Mehl, sondern mit Tapioka gemacht, das ist die Stärke aus der Maniokwurzel. Die Bällchen sind ein beliebter Snack.

Japanische Ramen

Ramen sind in Japan ein traditionelles Suppengericht. Die Brühe wird mit Weizennudeln (Ramen) und vielen anderen Zutaten wie Fleisch, Garnelen oder Algen verfeinert. Spannend: Ramen werden mit Stäbchen gegessen. Wenn nur mehr die Suppe übrig ist, wird sie direkt aus der Schüssel geschlürft.





Französische Quiche (kiisch)

Eine Quiche ist ein runder nicht süßer Mübteigkuchen und wird mit einem Ei-Milch-Gemisch und weiteren Zutaten gefüllt und dann gebacken. Sehr bekannt ist die Quiche Lorraine, die mit Zwiebeln und Speck gefüllt wird.



Italienisches Risotto

Das Risotto ist ein cremiges Reisgericht, das als Vor- oder Hauptspeise gegessen wird. Grundzutaten sind Mittelkornreis, Zwiebeln, Öl/Butter und Parmesankäse. Stärkereiche Reissorten wie Arborio, Carnaroli und Vialone eignen sich dafür.



Lustige Tischsitten

Besteck benutzen, nicht mit vollem Mund sprechen, nicht rülpfen. Bei uns gibt es einige Regeln bei Tisch. Aber wie ist das in anderen Ländern?

Japan: Da wird die Suppe direkt aus der Schüssel getrunken und dabei geschlürft, das bedeutet: Es schmeckt.

China: Mit vollem Mund sprechen, rülpfen, schlürfen, schmatzen ist erlaubt.

Achtung: Nie die Esstäbchen kreuzen und in eine Reisschale stecken. Das bringt Unglück.

Indien: Hier wird mit der Hand gegessen, aber nur mit der rechten!

Italien: Spaghetti nur mit der Gabel essen. Der Löffel wird nicht verwendet.

Advertorial

Gesunde Augen im Sommer

Gut sehen ist der beste Reisebegleiter – für Groß und Klein!

Sommerzeit heißt: Koffer packen, Auto starten und ab in den Urlaub! Doch auf den Straßen herrscht jetzt Hochbetrieb – volle Konzentration ist gefragt. Was viele unterschätzen: Schon eine geringe Sehschwäche kann das Reaktionsvermögen einschränken und das Unfallrisiko erhöhen. Deshalb gilt: Vor der Reise zum Sehtest beim Optiker – und bei Bedarf mit einer passenden Autofahrerbrille – entspannt und sicher ans Ziel.

UV-Schutz: Besonders wichtig für Kinder

Für die Sonnenbrille ist ausreichender UV-Schutz ein Muss – vor allem für Kinder. Denn Kinderaugen sind empfindlich: Ihre Pupillen sind grö-



ßer und lichtdurchlässiger als die von Erwachsenen. Deshalb brauchen sie optimalen Schutz. Sonnenbrillen mit **UV 400** blockieren schäd-

liche UV-Strahlen zuverlässig – auch bei starker Sonneneinstrahlung. Modelle mit seitlichem Blendschutz bieten zusätzliche Sicherheit.



SCHARFSINN² Sommeraktion: 100 € Gutschein sichern!

100 Euro Gutschein für Brillen, Sonnenbrillen oder Kontaktlinsen! Einlösbar bei über 160 Augenoptikbetrieben in ganz Österreich.



So geht's:

Auf www.scharfsinn2.at (Experten finden) einen Optiker Ihrer Wahl suchen, Termin vereinbaren und mit diesem Gutschein € 100,- sparen!

powered by **OPTICCN**



Seit wann gibt es Brot? Die ältesten Brotreste sind 14.000 Jahre alt und wurden in Jordanien gefunden. Brot, so wie wir es heute kennen und essen, wurde erst vor ca. 6.000 Jahren von den Ägyptern „erfunden“. Sie entdeckten, dass ein Teig zuerst rasten muss, damit er aufgeht und beim Backen flaumig wird.

ESSEN FÜRS GEHIRN

Wir möchten wissen, was beim Essen wichtig ist. Ernährungsexpertin Angelika Kirchmaier hat uns coole Infos über Hirnnahrung und Zucker sowie Tipps für eine gesunde Schulausgabe gegeben.

auto touring Junior: Was ist dir beim Essen wichtig?

Angelika Kirchmaier: Etwas zu essen, sollte immer Spaß machen. Und über gute Zutaten Bescheid zu wissen, hilft.

Darf ich ganz viele Zuckerl und Burger essen?

Angelika: Dürfen schon, aber sinnvoll ist es nicht. Ein paar Zuckerl ab und zu oder ein Stück Schokolade sind o.k. Am besten nach dem Essen, weil sonst der Zucker im Blut schnell in die Höhe schießt, dann fällt er schnell wieder ab und du wirst grantig, müde und hungrig. Wenn du einmal etwas nicht Gesundes, wie z.B. Burger, isst, dann kombiniere es mit Gesundem, einem Apfel einer Karotte und Wasser.

Warum schmecken Süßigkeiten eigentlich so gut?

Angelika: Es ist so, dass unser Hirn Süßes will. Süßes, also Zucker, genauer gesagt die Glukose, (Anm. reiner Traubenzucker) ist Nahrung fürs Gehirn. So wie beim Auto der Treibstoff die Nahrung für den Motor ist, so ist für unser Gehirn die Glukose die Hauptnahrung und der Energielieferant.

Wie kann ich das Hirn gut füttern?

Angelika: Die Glukose gibt es auch in verpackter Form, so wie ein mit mehreren

Schichten eingepacktes Geschenk. Zum Beispiel in Form von Vollkorngetreide (Müsli oder Vollkornbrot), Kartoffeln, Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder Obst. Der Vorteil ist, dass dieser Zucker relativ langsam abgebaut wird und so



das Gehirn schön langsam gefüttert wird. Füttern wir das Hirn aber nur mit schnellem Zucker, wie Weißbrot oder Süßigkeiten, dann wird es gleich wieder hungrig.

Warum sollen Kids keinen Kaffee oder Cola trinken?

Angelika: In beiden Getränken ist Koffein enthalten, das Kinder nicht gut schlafen lässt. Zum Glück schmeckt Kindern Kaffee nicht, das ist ein natürlicher Schutz. Im

Cola ist aber so viel Zucker, dass dieser Schutz nicht funktioniert. Außerdem enthält Cola Phosphorsäure, die bei übermäßigem Konsum die Knochen schwächt.

Was packe ich am besten in meine Jausen-Box?

Angelika: Einmal etwas fürs Gehirn, z.B. Nüsse, Rosinen und ein Vollkornkäsebrot, das liefert Energie. Plus: Obst oder Gemüse, was du lieber magst, und Wasser.



Ein Rezept aus Angelikas Buch „Xund und kinderleicht“ (Tyrolia, € 22,-) findest du auf S. 8 hier im Heft zum Nachkochen.

Was fehlt hier? Na klar, die Farben!

Male die Kinder und die Küche mit deinen Lieblingsfarben aus.





Wer hat das „Eis am Stiel“ erfunden? Der Legende nach stellte der 11-jährige Kalifornier Frank Epperson im Winter 1905 seine frisch gemixte Limonade mit Rührstab zum Abkühlen ins Freie, wo er sie vergaß. Als er sie holte, war die Limonade bereits gefroren, nur der Rührstab ragte heraus – ein „Eis am Stiel“.



NUSS-MUFFINS

Das brauchst du:

Förmchen für 12 Muffins, Schüssel, Schneebesen

Für den Teig (nimm, wenn möglich, Bio-Zutaten):

- 3 Eier
- 1 Becher Naturjoghurt (250 g)
- ½ Becher Öl (120 g)
- 1 Becher Nüsse (170 g)
- 1 Becher Zucker (180 g)
- 1 Esslöffel Zimt, evtl. 1 Teelöffel Kakaopulver
- 1½ Becher Weizen- oder Dinkelvollkornmehl (190 g)
- 1 Packung Weinsteinbackpulver (ca. 20 g)



Zubereitung: Streich die Muffinförmchen mit Öl oder Butter aus und bestreue sie innen mit Bröseln oder Mehl. Schalte den Backofen auf 180 °C Heißluft oder 200 °C Unter-/Oberhitze ein. Schlag die Eier auf und gib sie in die Schüssel. Gieß das Joghurt darüber und putz den Becher aus. Verwende den Joghurtbecher weiter und fülle ihn zur Hälfte mit Öl. Gieß das Öl in die Schüssel dazu. Becher ausputzen. Fülle danach den Becher mit den Nüssen und gib sie zum Öl. Anschließend füllst du den Becher zur Hälfte mit Mehl und schüttest es zu den Nüssen. Jetzt noch einen Löffel Zimt und/oder einen Löffel Kakao dazu und gemeinsam mit

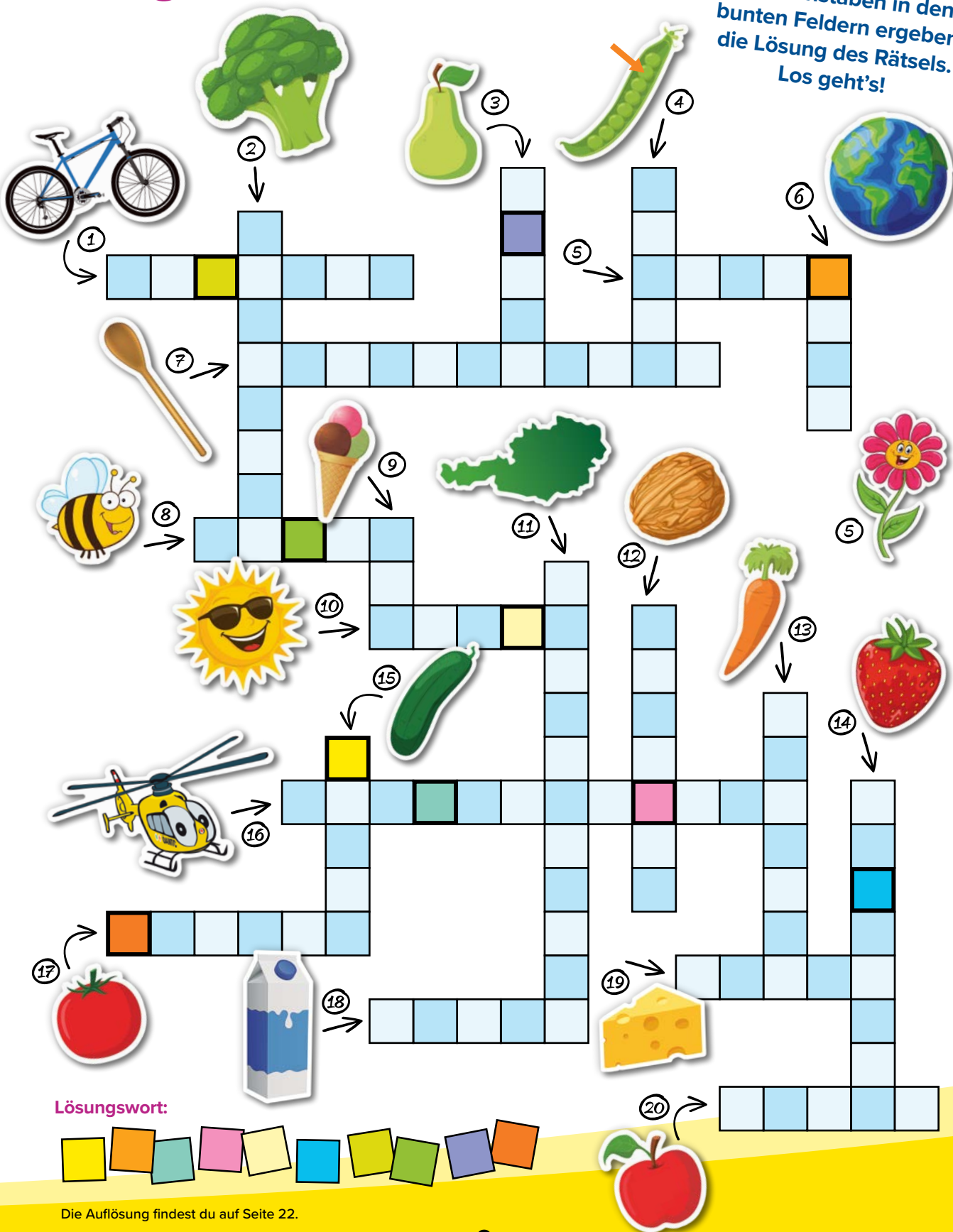
dem Backpulver über dem Mehl verteilen. Rühr alles mit dem Schneebesen schnell durch. Fülle den Teig, so schnell du kannst, in die Förmchen, damit die Muffins fluffiger schmecken. Lass dir von einem Erwachsenen dabei helfen, das Blech auf die unterste Einschubleiste des Backofens zu schieben. Die Muffins sollen ca. 25 Minuten im heißen Ofen backen. Bitte einen Erwachsenen die Spießprobe bei einem Muffin zu machen. Bleiben keine Teigreste am Spieß kleben, sind die Muffins fertig. Vorsichtig gemeinsam die Muffins aus dem Ofen holen und auskühlen lassen. Guten Appetit!

Rezept aus dem Buch „Xund und kinderleicht“ von Angelika Kirchmaier

Sebastian Weissinger (f), Kary Wilhelm (f), Illustrationen: Shutterstock

Das große Sommerrätsel

Die Buchstaben in den bunten Feldern ergeben die Lösung des Rätsels.
Los geht's!



Die Auflösung findest du auf Seite 22.



Woher stammt der Name Sandwich? Angeblich wurde das belegte Brot nach John Montagu, dem 4. Earl of Sandwich benannt. Der wollte ca. 1760 sein Kartenspiel nicht unterbrechen und forderte, dass sein Imbiss zwischen zwei Brotscheiben gelegt wird. So konnte er bequem weiterspielen und essen.



DIE SCHULJAUSE MIT POWER

Wie du vorher schon erfahren hast, versorgt Nahrung unseren Körper mit Energie. Genau diese Energie brauchst du auch in der Schule. Das richtige Essen kann dir helfen, lang und gut konzentriert zu bleiben. Hier findest du ein paar Tipps für eine Jause, die dir reichlich Energie zum Lernen gibt.

Gemüse

Ein paar Gemüsesticks aus Gurken, Karotten, Kohlrabi oder Paprika? Koste und entscheide, was dir schmeckt. Bist du ein Gemüsetiger? Super, das hilft deiner Verdauung und deinem Immunsystem.



Obst

Nicht fehlen in einer Jausenbox darf natürlich Obst. Es liefert viele Vitamine und Ballaststoffe, schmeckt fruchtig süß und ist gleichzeitig eine tolle Nachspeise. Nimm einfach dein Lieblingsobst und probiere ab und zu etwas Neues.

Vollkornbrot

Im Gegensatz zu Weißbrot liefert Vollkornbrot oder Vollkorngebäck länger Energie, da es viele Ballaststoffe enthält. Es macht auch länger satt und du wirst nicht so schnell müde.

Käse

Ein Schnittkäse oder Hartkäse ist fürs Jausenbrot gut geeignet, da er nicht schmilzt. Der Käse ist eine Eiweißquelle und liefert auch noch Kalzium für die Knochen. Eine super Kombination. Hin und wieder darf auch Schinken ins Brot oder z.B. Topfen-Kräuter-Aufstriche und Hummus. Wichtig ist auch hier die Abwechslung und dass es dir schmeckt.

Nüsse

Sie liefern wichtige Fettsäuren, die für viele Körperfunktionen und Organe wie das Gehirn wichtig sind. Auch Bio-Studentenfutter, also Nüsse und Trockenfrüchte, liefert gut Energie.

Gewinne eines von 30 mymochi von NICI

Beantworte einfach die Frage. Unter allen richtigen Antworten verlosen wir 10 NICI-Kühe, 10 NICI-Marienkäfer und 10 NICI-Küken.

Wie viele Bienen 

findest du im ganzen Heft? A) 6 B) 16 C) 36

Liebe Eltern, das Gewinnspiel finden Sie auf www.oeamtc.at/junior

Teilnahmeschluss: 8. September 2025. Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.oeamtc.at/junior

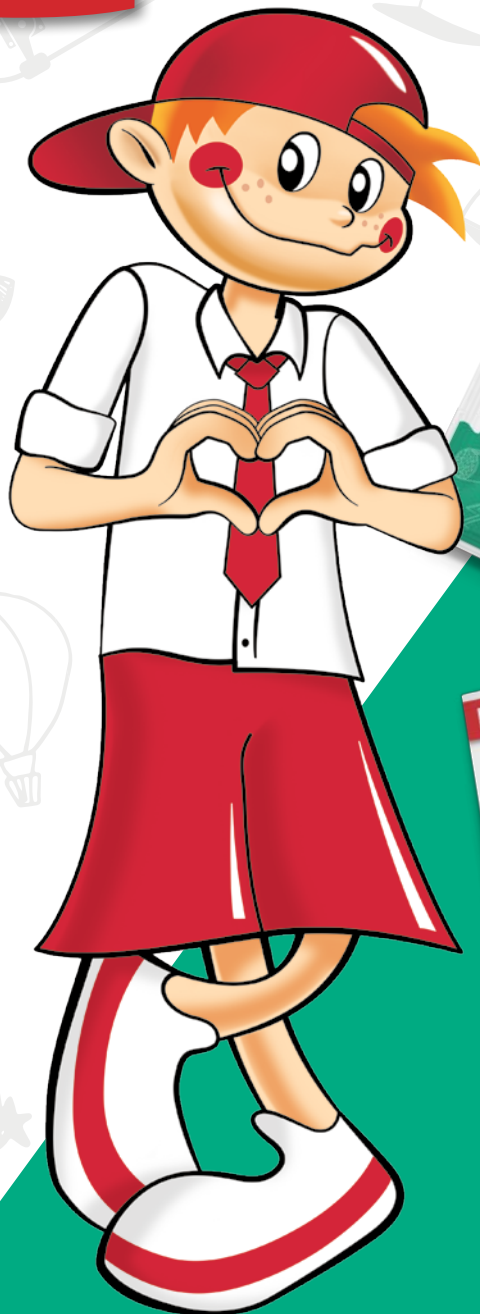
Wir danken NICI für die freundliche Unterstützung.



KnabberNossi®

SALAMI DREAM TEAM
SNACK DIR SPASS!

**JETZT
NEU**





Wie viel Honig produziert eine Biene? Während ihres ca. sechswöchigen Lebens produziert eine Biene zwei Teelöffel Honig. Für 1 Kilo Honig müssen Bienen bis zu 6 Millionen Blüten besuchen. Übrigens hält Honig aufgrund seines hohen Zuckergehalts beinahe ewig, wenn er kühl gelagert wird.

BIENEN- WACHSTUCH

selber machen



Das brauchst du für ein Bienenwachstuch:

- Bügeleisen und Bügelbrett
- 25 g Bienenwachsgranulat
- 25x25 cm Baumwoll- oder Leinenstoff
- 2 Bögen Backpapier
- alte Zeitungen



Schritt 1: Schneide zuerst mit einem Erwachsenen den Stoff zurecht. Los geht's: Damit das Bügelbrett nicht schmutzig wird, breite zwei Lagen Zeitungspapier darauf aus. Lege einen Bogen Backpapier darüber und auf dieses den Stoff. Dann verteile das Bienenwachsgranulat gleichmäßig auf dem Stoff und lege einen zweiten Bogen Backpapier oben drauf.



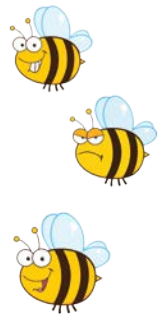
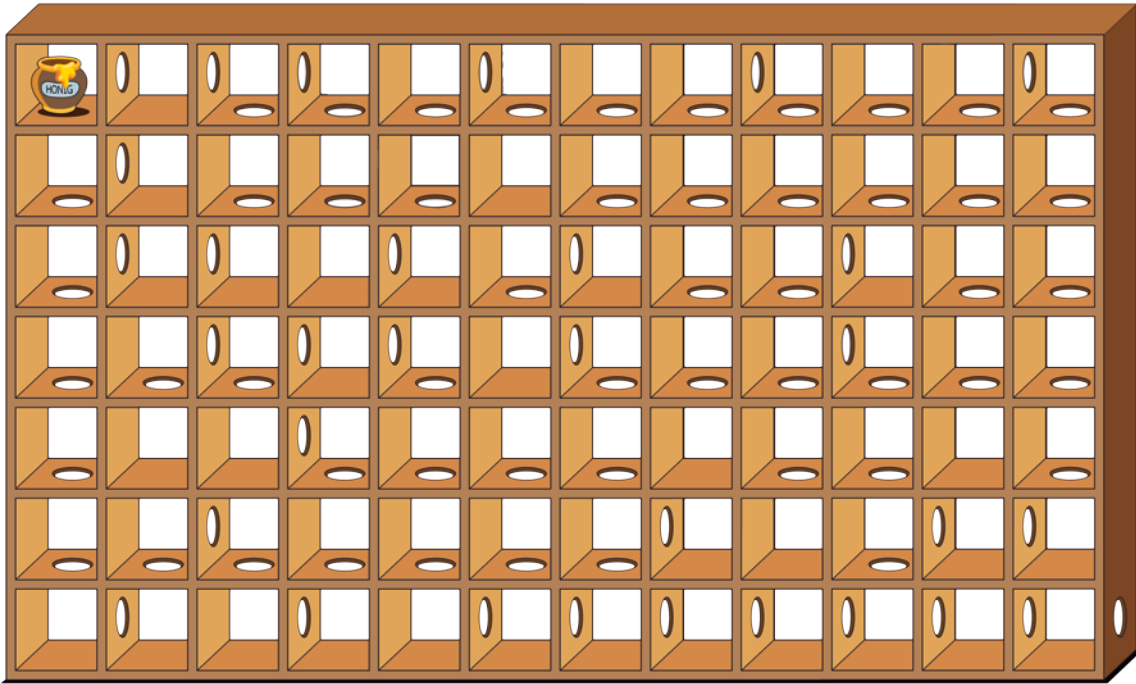
Schritt 2: Stell das Bügeleisen auf die Baumwollstufe ein. Vorsicht, heiß! Lass dir beim Bügeln von Erwachsenen helfen. Bügle gründlich über das Backpapier. Das Wachs schmilzt sehr schnell. Bügle gleichmäßig hin und her, so kann es sich gut verteilen. Aufpassen, dass das geschmolzene Wachs nicht seitlich aus dem Backpapier läuft.



Schritt 3: Nimm das obere Backpapier weg und zieh das Tuch flott vom unteren Backpapier ab, denn das Wachs trocknet rasch. Lass das Tuch gut trocknen, dafür kannst du es auf einen Gitterrost legen. Dank der Hitze ist das Wachs durch den Stoff gesickert und hat ihn versiegelt. Jetzt ist das Bienenwachstuch fertig! Du kannst Obst, Gemüse oder die Jause darin einwickeln.

Hilf den Bienen, den Honigtopf zu finden

Die Lösungen findest du auf Seite 22.



Club del Sole
FULL LIFE HOLIDAYS

**Erlebe
Bella Italia**

Entdecke das Feriendorf

Tenuta Primero in Grado



landing.
tenutaprimero.
com

Kurze Anfahrt aus Österreich!

Jetzt mit
Rabattcode
(Codice sconto)
buchen:

CDSAUSTRIA



Gibt es eine Schlangengurke? Ja, die klassische Salatgurke wird so genannt. Sie kann bis zu 70 cm lang werden. Da sie einer Schlange ähnelt, fürchten sich Katzen oft vor ihr. Fun Fact: Die Gurke ist sowohl Obst als auch Gemüse. Laut Pflanzenkunde gilt sie als Beere, geschmacklich wird sie dem Gemüse zugeordnet.

ALLESFRESSER?

Einige Dinge, die wir Menschen essen, sind für Fellfreunde, Nagetiere oder Vögel nicht geeignet oder sogar tödlich, z.B. die Avocado. Warum? Neben der Erstickungsgefahr durch den Kern, enthält dieser auch das Gift Persin. Das kann zu Vergiftungen, Herz- oder Verdauungsproblemen führen. Hier noch mehr Tipps, was du nicht füttern darfst.



Hunde

Achtung! Du isst Schokolade und möchtest deinem Wauwau ein Stück abgeben. Bitte nicht! Schokolade ist für Hunde und einige andere Tiere giftig. Warum? Im Kakao ist Theobromin enthalten. Für Menschen ist das ungefährlich, für Hunde im schlimmsten Fall tödlich.



Pferde

Achtung! Pferde sind zwar groß und stark, dürfen aber vieles nicht fressen, da es giftig für sie ist oder sie Koliken bekommen, also starke Bauchschmerzen. Nie füttern: Steinobst, Zitrusfrüchte, Schokolade, Avocado, Milchprodukte. Auch Brot und Gras können gefährlich sein.



Enten

Achtung! Enten oder Schwäne im Teich mit altem Brot zu füttern, ist keine gute Idee. Brot und Nudeln sind zu salzig und quellen im Magen auf. Zudem schadet im Wasser verbleibendes Brot der Wasserqualität. In Österreich ist an stehenden Gewässern füttern verboten.



Appetitliche Tiernamen

Es gibt zum Beispiel eine Apfelschnecke oder einen Löffelhund.
Weißt du, welche Tiere es noch gibt? Verbinde die richtigen Namen.

Die Lösung findest du rechts.



Löffel-



Erdbeer-

Butter-



Schokoladen-

hai



hund



fröschchen



fisch



Löffelhund: Nein, der Felfreund frisst nicht mit dem Löffel. Dieser Wildhund lebt in der Savanne in Afrika und frisst Termiten. Der Name kommt von seinen großen Ohren, die ihm helfen, Termiten in ihrem Bau zu hören.
Butterfisch: Dieser Meerestisch hat einen hohen Fettgehalt und schmeckt dadurch sehr saftig. Daher stammt der Name.
Erdbeerfröschchen: Klingt herzig, ist aber giftig. Der nur 2 cm große Frosch stammt aus Mittelamerika. Der Name kommt von der oftmals roten Körperfarbe. Wilde Exemplare sind auch für Menschen giftig.
Schokoladenhai: Dieser in tropischen und eher warmen Meeren lebende Geselle verdankt seinen Namen ganz einfach seiner dunkelbraunen Färbung. Er frisst gerne Krebse, Tintenfische und manchmal sogar kleine Haie.

Wusstest du schon, dass Haie ständig neue Zähne bekommen?



HAUS DES
MEERES
AQUA TERRA ZOO



Wieso poppt Popcorn? Maiskörner enthalten viel Wasser. Werden die Körner erhitzt, bildet sich Wasserdampf, der sich ausdehnt und viel Platz benötigt. Der im Inneren entstehende Druck lässt dann die feste Kornhülle platzen und es macht „popp“. Dabei springen die Körner auch in die Luft.

KOCHEN UND ESSEN IM FILM

Selbst gemachtes Popcorn und ein Nussmix stehen bereit für einen schönen Filmabend! Hier findet ihr Filmtipps, die sich rund ums Thema Essen drehen. Wir sagen guten Appetit und viel Spaß.



Ratatouille

Ratten haben in der Küche nichts zu suchen. Was üblicherweise für Ekel sorgt, wird im Disney-Pixar-Hit „Ratatouille“ in ein lustiges Gourmet-Abenteuer verpackt. Im Mittelpunkt steht die Wanderratte Rémy, die im Gegensatz zu ihren Artgenossen ein echter Feinschmecker ist. Gemeinsam mit dem tollpatschigen Küchenhelfer Linguini erlebt Rémy in Paris Abenteuer und macht richtig Lust aufs Essen.



SpongeBob Schwammkopf

Der liebenswerte Schwamm SpongeBob wohnt in einer Ananas in der Stadt Bikini Bottom am Meeresgrund. Dort arbeitet er in der Krossen Krabbe als Burgerbrater. Lustige Charaktere, spannende Abenteuer und viel Blödsinn finden sich in dieser Unterwasserwelt. Ein Spaß für Jung und Alt. Neben der Serie gibt es auch mehrere Spongebob-Filme.



Soulfood - Familie geht durch den Magen

Der Teenager Abe liebt es zu kochen. Der Bub mit palästinensischen und jüdischen Wurzeln will mit einem besonderen Gericht, das die verschiedenen Kulturen verbindet, seine streitlustige Familie zusammenbringen. Dabei hilft ihm der Koch Chico, der ebenso wie Abe mit verschiedenen Esskulturen und regionalen Rezepten experimentiert. Ob das gut geht?



Film Festival

28. Juni bis 31. August am Wiener Rathausplatz

Besuche Europas größtes Kultur- und Kulinarikfestival!
Erlebe den Sommer in seiner schönsten Form und genieße
Musik von Pop bis Klassik unter freiem Himmel.

Der Eintritt ist frei!

Täglich von 11 Uhr bis Mitternacht.
Alle Filmvorführungen starten ab Einbruch der Dunkelheit.

**Stadt
Wien**

 **Bank Austria**
Member of  **UniCredit**



filmfestival-rathausplatz.at



Gemüse oder Blume? Karfiol oder – wie er in Deutschland genannt wird – Blumenkohl, ist tatsächlich eine Blume. Wir essen nicht die Blätter, sondern seine Blütensprossen, bevor sie blühen. Deshalb wird er auch Blütengemüse genannt. Unser Wort Karfiol leitet sich vom italienischen Wort Cavolfiore ab.

Bei der inatura in Vorarlberg können große und kleine Naturfreunde einiges ausprobieren, erleben und begreifen. ÖAMTC-Mitglieder erhalten 10 % Rabatt auf zwei Tickets.



FEINE ENTDECKUNGS-REISE



NORDSEE

„Fisch ahoi“ heißt es bei NORDSEE. Einfach die Clubkarte vor Bestellung an der Kassa vorzeigen und – 10 % auf fast das ganze Sortiment erhalten.



VORARLBERG

TIROL

Obstsalat-Rätselspaß

Jedes Bild darf waagrecht und senkrecht nur ein Mal vorkommen. Welche fehlen?



Die Lösung findest du auf Seite 22.



Metropal Kino – Tirols Multiplex

Kinofans kommen im Metropal Kino Multiplex in Innsbruck/Tirol auf ihre Kosten. Mit gültiger Clubkarte erhalten ÖAMTC-Mitglieder nicht nur 20 % Rabatt auf den Ticket-Vollpreis, sondern auch 10 % Rabatt auf alles am Kinobuffet. Gültig an allen Tagen. Maximal zwei ermäßigte Kinokarten pro Clubkarte. Ausgenommen sind Sondervorstellungen.



Im PANEUM in Asten/Oberösterreich geht es um die Geschichte des Brotes. Was sind Kornmummien, wie wurde Brot gelagert und was ist eine Getreidesichel? Die Antworten findest du in der Wunderkammer des Brotes. Pro Clubkarte gibt's auf ein Ticket 2,50 € Rabatt.

PANEUM – Wunderkammer des Brotes



CLUBVORTEIL

Zeige deinen Eltern diese Seite, denn mit der ÖAMTC-Clubkarte bekommst ihr ermäßigte Tickets bei den erwähnten Ausflugszielen. Alle Details zu diesen und weiteren Angeboten:

www.oemtc.at/vorteilspartner

ÖAMTC Vorteilspartner

Fragen Sie nach Ihrem Clubvorteil!



Römerstadt Carnuntum



Wie haben die Römer gegessen? In der Römerstadt Carnuntum in Niederösterreich erfährst du spannende Dinge über die Antike. Mit der Clubkarte gibt's 2 Tickets um je 2 Euro günstiger.

Salzwelten Altaussee



Woher kommt unser Salz? Wie das „weiße Gold“ abgebaut wird, erfährst du in den Salzwelten Altaussee/Steiermark – dem größten noch aktiven Salzbergwerk Österreichs. Sichere dir – 10% auf Erwachsen- und Kindertickets bei regulären Führungen – vor Ort mit deiner ÖAMTC Clubkarte oder online mit dem Promocode ÖAMTC25.

HOL DIR DEINE EIGENE CLUBKARTE!

Gratis-Mitgliedschaft für Kinder von 0 bis 14 Jahren mit allen personenbezogenen ÖAMTC-Leistungen – inklusive Versicherungsschutz für den Freizeitbereich.



Petra Rainer (f), Paneum (f), Bergauer (f), Nordsee (f), E. Reismann (f), S. Weissinger (f), Martin Steinkeller Architektur (f), Illustrationen: Shutterstock



Kennst du den Ausdruck „gepfefferte Preise“? Diese Bezeichnung für übertrieben hohe Preise stammt aus der Zeit um 1550, als Gewürze in Europa neu und sehr teuer waren. Pfeffer etwa kam per Schiff aus Indien und war so wertvoll wie Gold. Nach heutigem Wert berechnet kostete 1 kg Pfeffer damals 80.000 Euro.

FIT AM FAHRRAD – ABER SICHER



Schnell mit dem Fahrrad herumzuflitzen, das ist vor allem im Sommer cool. Aber Achtung, ist dein Fahrrad auch so fit wie du? Sind alle Rückstrahler da, funktionieren Glocke und Bremsen? Am Straßenverkehr darfst du nämlich nur mit einem Rad teilnehmen, das vorschriftsmäßig ausgestattet ist. Auf dem Bike unten kannst du checken, ob dein Rad passt. Bist du vielleicht schon 9 Jahre und in der vierten Schulstufe? Super, dann kannst du bald die freiwillige Radfahrprüfung machen und alleine auf der Straße fahren.



Vergiss niemals deinen Radhelm! In Österreich besteht übrigens bis zum 12. Lebensjahr Helmpflicht.



Fahrrad-Champion-App

Fit für die Radfahrprüfung! Mit der kostenlosen App lernst du spielerisch Verkehrsregeln und das richtige Verhalten im Straßenverkehr. Im App Store und Google Play Store, für Windows Phones und als Desktop-Version erhältlich.

**Mona Mitterwallner****Profi-Sportlerin**

Mona ist eine der erfolgreichsten heimischen Radsportlerinnen. Die 3-fache Mountainbike-Marathon-Weltmeisterin hat uns ein bisschen etwas über ihre Essgewohnheiten verraten.

auto touring Junior:
Was isst eine Profisportlerin wie du vor einem Rennen und was danach?

Mona Mitterwallner: Das ist von Sportler:in zu Sportler:in sehr individuell. Bei uns Radfahrenden ist Reis vor den Bewerbungen sehr beliebt. Ich persönlich mag am liebsten Haferflocken-Bananen-Porridge. Nach den Rennen sind Eiweiß und Kohlenhydrate das Wichtigste.

Was würdest du nie essen?

Mona: Ich verzichte auf industriellen Zucker, der ist vor allem in Süßwaren, aber auch in anderen Lebensmit-

eln, wo man es nicht erwartet, zu finden. Zudem esse ich nie Fertiggerichte, denn die haben viele Zusatzstoffe und dann ist es meist nicht mehr natürlich. Meine goldene Regel ist: Was nicht natürlich ist, braucht der Körper nicht.

Dein Lieblingsessen?

Mona: Ein selbst gemachter Kuchen aus Haferflocken, Dinkelmehl, Mandeln, Bananen und Datteln.

Wie oft trainierst du?

Mona: Ich trainiere 6 Mal die Woche, einen Tag braucht der Körper zur Erholung.

happy summer fun

Der coole Spaß an heißen Sommertagen

Lasst euch vom Fahrtwind der Achterbahnen abkühlen oder bei den zahlreichen Wasserattraktionen so richtig nass spritzen.



**Über 30
Fahrattraktionen**
.....
Für Groß & Klein



Woher stammen Kartoffeln? Bereits vor 8.000 Jahren aßen und verehrten die Inkas in Südamerika Kartoffeln, die sie „Papa“ nannten. Durch spanische Eroberer gelangten sie im 16. Jahrhundert nach Europa. In Österreich wurde die Knolle erstmals um 1620 von Mönchen im Kloster Seitenstetten (NÖ) angebaut.

BUCHTIPPS



Die Welt schmecken und entdecken. Hier erzählen 13 Kinder aus verschiedenen Ländern von ihrem Heimatland und dessen kulinarischen Besonderheiten. Dazu gibt's leckere Gerichte zum Nachkochen. Spannend sind die unterschiedlichen Vorlieben der Kids. So mag die 10-jährige Feven aus Äthiopien „Doro Wot“, einen Hühnerfleisch-Eintopf. Die kleine Bither aus Indien hingegen findet „Sura“ toll, eine gefüllte Lammkeule. Preis: € 24,-; Südpol Verlag.



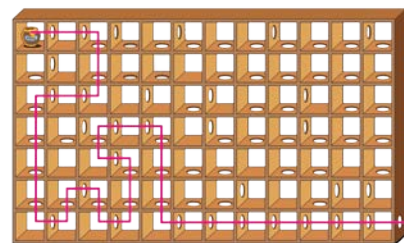
Guten Appetit rund um die Welt. In diesem Sachbuch erfährst du, welches Frühstück Menschen in anderen Ländern häufig essen, warum Brot überall anders aussieht oder woher manche Gerichte ihre Namen bekommen haben. Ein spannender Streifzug rund um die Welt, gespickt mit vielen Informationen zum Thema Essen, unterschiedlichen Traditionen und zahlreichen Rezepten zum Ausprobieren. Erhältlich im Sauerländer Verlag, Preis: € 17,-

Hier findest du die Lösungen!

Auflösung Seite 9 – Das große Sommerrätsel

1. Fahrrad – 2. Brokkoli
 3. Birne – 4. Erbse – 5. Blume
 6. Erde – 7. Kochlöffel – 8. Biene
 9. Eis – 10. Sonne – 11. Österreich
 12. Walnuss – 13. Karotte
 14. Erdbeere – 15. Gurke
 16. Hubschrauber 17. Tomate
 18. Milch – 19. Käse – 20. Apfel
- Lösungswort: Gesundheit**

Auflösung Seite 13 – Honigtopf



Auflösung Seite 18 – Obstsalat



Impressum

Herausgeber: Österreichischer Automobil-, Motorrad- und Touring Club (ÖAMTC), 1030 Wien, Baumgasse 129, Telefon 01 711 99-0, ZVR 730335108
Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: www.oamtc.at/offenlegung

Medieninhaber (Verleger): ÖAMTC Verbandsbetriebe GmbH, 1030 Wien, Baumgasse 129, FN 469168d, HG Wien

Geschäftsführer: Martin Paweletz, Thomas Fuchs

Verlagsleitung: Hubert Blecha-Ivo (Dw. 22703)

Redaktion: Mag. Stephan Höckner (Chefredakteur), Mag. Lydia Silberknoll, Alexander Fischer

Layout & Produktion: Andreas Kaleta, Andreas Hnat, Peter Scharnagl, Helmut Eckler

Anzeigenberatung: Renata-Yvonna Bouhafa (Dw. 22726) Roland Kiefer (Dw. 22708) DVR: 0627984

Druck: F. Berger & Söhne Ges.m.b.H., 3580 Horn, Wiener Straße 21–23. Gedruckt auf PEFC zertifiziertem Papier.



JEDEN TAG EIN ERLEBNIS

Freier Eintritt zu 365 Ausflugszielen



**Viele spannende Erlebnisse
in und um Niederösterreich**

NIEDERÖSTERREICH-CARD.AT

20

JAHRE
NÖ-CARD



Kids-Tarif
um **0€***

Ab 2
bestehenden
Verträgen

Gibt's Sicherheitsgurte für Kinderhandys? **Safe!**

Wie der Einstieg in die digitale Welt
am besten gelingt, erfährst du überall,
wo es Drei gibt.

Sicherheit **hoch Drei.**

* Bei Neuanmeldung Tarif **MyLife SIM Start** 0€ statt 7,90€ / Monat Grundgebühr
für Kinder von 6 bis 11. Voraussetzung: zwei bestehende
Tarife (ausgenommen Kids-Tarife) mit Unlimited Mix Rabatt. Details: drei.at/safe

