

Der gesunde Snack während der WM 2010.

www.5amtag.ch



GESUNDE BUNTE SNACKS AUS ALLEN WM-LÄNDERN

Fussball-Weltmeisterschaft – vier emotionsreiche Fussballwochen stehen uns bevor.

Nicht nur die Fussballer sollen die WM topfit durchstehen, sondern auch die Zuschauerinnen und Zuschauer. Deshalb hat die Kampagne «5 am Tag» mit verschiedenen Schweizer Gesundheitsorganisationen 32 leckere Rezepte für einen spannenden Fussballabend zusammen getragen.

Zum Fussballspass gibt es nun jede Menge Alternativen zu Chips und Bier: Frische, farbige Snackideen aus sämtlichen Ländern, die bei der Fussball-Weltmeisterschaft Südafrika 2010 mitspielen. Überraschen Sie Ihre Familie oder Gäste mit den vielfältigen und gesunden Snacks aus der ganzen Welt!

Im Voraus planen

Weltmeisterschaft 2010 – Spielplan

Auf der nächsten Seite haben wir für Sie einen Spielplan abgedruckt, damit Sie entspannt im Voraus planen und einkaufen können. Die 32 Rezeptideen für die teilnehmenden Nationen folgen auf den anschliessenden Seiten. So geniessen Sie während den Spielabenden eine abwechslungsreiche Verpflegung.

Die Rezepte sind für 4 Personen.

Guten Appetit und viel Spass an der WM 2010!

Die Rezepte wurden von den nachfolgenden Schweizer Gesundheitsorganisationen zusammengetragen:

- **action d** (www.actiond.ch)
- **Fourchette verte Schweiz** (www.fourchetteverte.ch)
- **Gsünder Basel** (www.gsuenderbasel.ch)
- **IG Zöliakie der Deutschen Schweiz**

(www.zoeliakie.ch)

- **Kampagne «5 am Tag»** (www.5amtag.ch)
- **Krebsliga Schweiz** (www.krebsliga.ch)
- **Public Health Schweiz** (www.public-health.ch)
- **Schweizerische Adipositas-Stiftung** (www.saps.ch)
- **Schweizerische Diabetes Gesellschaft** (www.diabetesgesellschaft.ch)
- **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung** (www.sge-ssn.ch)
- **Schweizerische Herzstiftung** (www.swissheart.ch)
- **Schweizerischer Obstverband** (www.swissfruit.ch)
- **Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens** (www.allaiter.ch)
- **Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen** (www.svde-asdd.ch)
- **Suissebalance** (www.suissebalance.ch)
- **Verband Schweiz. Gemüseproduzenten** (www.swissveg.ch)

Koordiniert durch die Kampagne «5 am Tag»

«5 am Tag»: die Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums

www.5amtag.ch, www.flipthefruit.ch

www.5amtag.ch



WM 2010 SPIELPLAN

VORRUNDE

GRUPPE A

1	11.6. 16:00	Johannesburg – JSC	Südafrika : Mexiko	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
2	11.6. 20:30	Kapstadt	Uruguay : Frankreich	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
17	16.6. 20:30	Tshwane / Pretoria	Südafrika : Uruguay	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
18	17.6. 20:30	Polokwane	Frankreich : Mexiko	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
33	22.6. 16:00	Rustenburg	Mexiko : Uruguay	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
34	22.6. 16:00	Mangaung / Bloemfontein	Frankreich : Südafrika	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

GRUPPE B

3	12.6. 13:30	Port Elizabeth	Südkorea : Griechenland	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
4	12.6. 16:00	Johannesburg – JEP	Argentinien : Nigeria	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
19	17.6. 13:30	Johannesburg – JSC	Argentinien : Südkorea	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
20	17.6. 16:00	Mangaung / Bloemfontein	Griechenland : Nigeria	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
35	22.6. 20:30	Durban	Nigeria : Südkorea	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
36	22.6. 20:30	Polokwane	Griechenland : Argentinien	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

GRUPPE C

5	12.6. 20:30	Rustenburg	England : USA	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
6	13.6. 13:30	Polokwane	Algerien : Slowenien	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
22	18.6. 16:00	Johannesburg – JEP	Slowenien : USA	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
23	18.6. 20:30	Kapstadt	England : Algerien	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
37	23.6. 16:00	Port Elizabeth	Slowenien : England	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
38	23.6. 16:00	Tshwane / Pretoria	USA : Algerien	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

GRUPPE D

7	13.6. 16:00	Tshwane / Pretoria	Serbien : Ghana	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
8	13.6. 20:30	Durban	Deutschland : Australien	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
21	18.6. 13:30	Port Elizabeth	Deutschland : Serbien	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
24	19.6. 16:00	Rustenburg	Ghana : Australien	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
39	23.6. 20:30	Johannesburg – JSC	Ghana : Deutschland	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
40	23.6. 20:30	Nelspruit	Australien : Serbien	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

GRUPPE E

9	14.6. 13:30	Johannesburg – JSC	Niederlande : Dänemark	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
10	14.6. 16:00	Mangaung / Bloemfontein	Japan : Kamerun	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
25	19.6. 13:30	Durban	Niederlande : Japan	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
26	19.6. 20:30	Tshwane / Pretoria	Kamerun : Dänemark	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
43	24.6. 20:30	Rustenburg	Dänemark : Japan	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
44	24.6. 20:30	Kapstadt	Kamerun : Niederlande	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

GRUPPE F

11	14.6. 20:30	Kapstadt	Italien : Paraguay	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
12	15.6. 13:30	Rustenburg	Neuseeland : Slowakei	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
27	20.6. 13:30	Mangaung / Bloemfontein	Slowakei : Paraguay	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
28	20.6. 16:00	Nelspruit	Italien : Neuseeland	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
41	24.6. 16:00	Johannesburg – JEP	Slowakei : Italien	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
42	24.6. 16:00	Polokwane	Paraguay : Neuseeland	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

GRUPPE G

13	15.6. 16:00	Port Elizabeth	Elfenbeinküste : Portugal	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
14	15.6. 20:30	Johannesburg – JEP	Brasilien : Nordkorea	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
29	20.6. 20:30	Johannesburg – JSC	Brasilien : Elfenbeinküste	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
30	21.6. 13:30	Kapstadt	Portugal : Nordkorea	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
45	25.6. 16:00	Durban	Portugal : Brasilien	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
46	25.6. 16:00	Nelspruit	Nordkorea : Elfenbeinküste	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

GRUPPE H

15	16.6. 13:30	Nelspruit	Honduras : Chile	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
16	16.6. 16:00	Durban	Spanien : Schweiz	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
31	21.6. 16:00	Port Elizabeth	Chile : Schweiz	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
32	21.6. 20:30	Johannesburg – JEP	Spanien : Honduras	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
47	25.6. 20:30	Tshwane / Pretoria	Chile : Spanien	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>
48	25.6. 20:30	Mangaung / Bloemfontein	Schweiz : Honduras	<input type="checkbox"/>	:	<input type="checkbox"/>

WM 2010 SPIELPLAN

FINALRUNDE

ACHELFINALE

1 26. 6. 16:00 1. Gruppe A – 2. Gruppe B
Port Elizabeth

2 26. 6. 20:30 1. Gruppe C – 2. Gruppe D
Rustenburg

3 27. 6. 16:00 1. Gruppe D – 2. Gruppe C
Mangaung / Bloemfontein

4 27. 6. 20:30 1. Gruppe B – 2. Gruppe A
Johannesburg – JSC

5 28. 6. 16:00 1. Gruppe E – 2. Gruppe F
Durban

6 28. 6. 20:30 1. Gruppe G – 2. Gruppe H
Johannesburg – JEP

7 29. 6. 16:00 1. Gruppe F – 2. Gruppe E
Tshwane / Pretoria

8 29. 6. 20:30 1. Gruppe H – 2. Gruppe G
Kapstadt

VIERTELFINALE

A 2. 7. 16:00 Sieger 5 – Sieger 6
Port Elizabeth

B 2. 7. 20:30 Sieger 1 – Sieger 2
Johannesburg – JSC

C 3. 7. 16:00 Sieger 4 – Sieger 3
Kapstadt

D 3. 7. 20:30 Sieger 7 – Sieger 8
Johannesburg – JEP

HALBFINALE

I 6. 7. 20:30 Sieger B – Sieger A
Kapstadt

II 7. 7. 20:30 Sieger C – Sieger D
Durban

SPIEL UM 3. PLATZ

10. 7. 20:30 Verlierer I – Verlierer II
Port Elizabeth

FINALE

11. 7. 20:30 Sieger I – Sieger II
Johannesburg – JSC

ALGERIEN

Schweizerische Adipositas-Stiftung



Pikante Karotten

500 g Karotten | 2 Chilischoten | 1 Knoblauchzehe | 2 TL Kreuzkümmel | 2 EL Paprikapulver | 6 EL Weinessig | 4 EL Sonnenblumenöl

- 1 Die Karotten über Dampf dünsten (nicht zu weich), abkühlen lassen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Die Chilischoten, Knoblauchzehe und den Kreuzkümmel zusammen mahlen/zerstossen.
- 3 Die Gewürze, den Essig und das Öl zu den Karotten geben und gut vermengen.
- 4 Über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Mit Fladenbrot servieren.

ARGENTINIEN

Verband Schweizerischer Gemüseproduzenten



Ensalada Russa con Anticuchos

Ensalada Russa

450 g Kartoffeln | 1 – 2 Karotten, gross | 50 g Erbsen | ½ Zwiebel | 4 EL Mayonnaise | 4 EL Naturjoghurt | Pfeffer, schwarz | Salz

- 1 Die Kartoffeln mit der Schale kochen und etwas abkühlen lassen. Die Haut abziehen und in Scheiben schneiden.
- 2 Die Karotten in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Erbsen in etwas Salzwasser gar kochen und abgiessen.
- 3 Alles zusammen mit den fein gehackten Zwiebeln in eine Schüssel geben.
- 4 Solange die Kartoffeln noch warm sind die Mayonnaise und den Joghurt unterrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

Anticucho-Spiesse

200 g Rindfleisch | 1 Peperoni, rot | 1 Peperoni, gelb | 1 Peperoni, grün | 3 – 4 Champignons | 1 Zwiebel | 8 Cherry-Tomaten

- 1 Das Rindfleisch, das Gemüse und die Champignons in kleine Stücke schneiden.
- 2 Abwechslungsweise auf Holzspiesse aufspiesen und ca. 15 Minuten grillieren.

AUSTRALIEN

Gsünder Basel



Karotteningwer- und Süsskartoffelhonig-DIP

500 g Karotten | 2 Zweige Minze | 2 cm Ingwer | 1 EL Zitronensaft |
1 TL Olivenöl | wenig Salz | wenig Zucker | 500 g Süsskartoffeln |
1 EL Honig | 2 EL Mandeln, gemahlen | wenig Pfeffer

- 1 Die Karotten in Würfel schneiden und im Wasser garen. Abtropfen lassen, die Minze dazu zupfen und den Ingwer fein dazu reiben.
- 2 Den Zitronensaft dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren; mit Salz und Zucker abschmecken und kühl stellen.
- 3 Die Süsskartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, im Wasser weich kochen, herausnehmen und gut abtropfen lassen.
- 4 Den Honig und die Mandeln zugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen.

Mit Fladenbrot servieren.

BRASILIEN

IG Zöliakie der Deutschen Schweiz



Quacamole mit Gemüsedipp

3 reife Avocados | 1 Limette, Saft | 5 Cherry-Tomaten | ½ Zwiebel, rot |
1 Knoblauchzehe | 1 Handvoll Koriander | Petersilie | ½ TL Salz |
Pfeffer, schwarz | 1 Prise Kreuzkümmel | 800 g Gemüse, frisch (z.B.
Gurken, Karotten, Peperoni, Chicorée, Stangensellerie)

- 1 Die Avocados in eine Schale geben und mit einer Gabel zerdrücken.
- 2 Die Cherry-Tomaten und die Zwiebel kleinwürfeln und mit dem Limettensaft unter die Avocados mischen.
- 3 Die Knoblauchzehe pressen und den Koriander und die Petersilie fein gehackt dazugeben.
- 4 Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und gut vermengen.
- 5 Das Gemüse in Stifte schneiden und in einer separaten Schale anrichten.

CHILE

Schweizerische Diabetes Gesellschaft



Empanadas

1 EL Olivenöl | 250 g Rindshackfleisch, mager | 1 Gemüsezwiebel |
2 Knoblauchzehen | 1 Peperoni, rot | einige Rosinen und Oliven |
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chilipulver | 2 gekochte Eier | 1 Kuchen-
teig, eckig | 1 Ei, zum Bepinseln

- 1 Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch anbraten. Die Zwiebel hacken, die Knoblauchzehen pressen und die Peperoni in kleine Würfel schneiden. Dazugeben und einige Minuten weiter braten.
- 2 Die Rosinen und Oliven fein hacken, begeben und zwei Minuten mitkochen; danach würzen.
- 3 Aus dem Kuchenteig acht runde Stücke (Durchmesser ca. 12 cm) ausstechen. Die Füllung in der Mitte verteilen und je ein Eiviertel drauflegen.
- 4 Die Teigränder anfeuchten, zuklappen und gut zusammenpressen.
- 5 Die Empanadas auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Ei bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 Minuten backen bis der Teig goldbraun ist.

Dazu passt ein knackiger Salat.

DÄNEMARK

Schweizerische Herzstiftung



Feuriger Apfelsalat

6 Äpfel | 1 Pfefferschote, rot | 1 Limone, abgeriebene Schale |
5 EL Birnendicksaft | 2 Prisen Nelkenpulver | ½ TL Piment |
8 Aprikosen, getrocknet

- 1 Die Äpfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Hälften in Schnitzchen schneiden.
- 2 Die Pfefferschote entkernen und in Ringe schneiden.
- 3 Alle Zutaten zusammen vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.

DEUTSCHLAND

Public Health Schweiz



Schwarz-Rot-Goldene Spiesse

Vier Scheiben Pumpernickel | ca. 60 g Gruyère, Edamer oder Bergkäse | Cocktailtomaten

- 1 Den Pumpernickel und den Käse in mundgerechte Stücke würfeln.
- 2 Die Cocktailtomaten waschen; danach mit einem Zahnstocher erst eine Tomate, dann einen Käsewürfel aufspießen und auf den Pumpernickel stecken.

Vier Scheiben Pumpernickel | ca. 60 g Lyoner | 1 Peperoni, gelb

- 1 Den Pumpernickel, die Lyoner und die Peperoni in mundgerechte Stücke würfeln.
- 2 Mit einem Zahnstocher erst eine Peperoni, dann einen Lyoner-Würfel aufspießen und auf den Pumpernickel stecken.

ELFENBEINKÜSTE

Suissebalance



Erfrischender Ingwersaft

250 g frischer Ingwer | 25 g Pfefferminze | 1 l Wasser |
½ Ananas, mittelgross | 2 Orangen | 1 Zitrone | Rohrzucker

- 1 Den Ingwer schälen und zusammen mit der Pfefferminze stampfen oder im Mixer pürieren.
- 2 Wasser in eine Schüssel geben, das Püree einrühren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Den Saft durch ein sauberes Tuch passieren.
- 3 Die Ananas, Orangen und Zitronen entsaften bzw. auspressen.
- 4 Alles zusammen vermischen und mit 1 l Wasser weiter verdünnen.
- 5 Mit etwas Rohrzucker abschmecken und eisgekühlt servieren.

ENGLAND

Public Health Schweiz



Gemüse-Scones

1 Zwiebel, gross | 1 Karotte | 1 Zucchini, klein | 80 g Käse (z. B. Cheddar) | 500 g Vollkornmehl | 1 Päckli Backpulver | 50 g Butter | 1,5 dl Drink-Milch | Salz

- 1 Die Zwiebel in möglichst kleine Würfel schneiden und die Karotte sowie die Zucchini raspeln. Den Käse reiben.
- 2 Das Mehl zusammen mit dem Backpulver, dem geriebenen Käse und dem Gemüse vermischen.
- 3 Butter hineinreiben und alles mit so viel Milch vermischen, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Salzen.
- 4 Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche und das Nudelholz streuen und den Teig ca. 1 bis 2 cm dick ausrollen.
- 5 5 cm grosse Kreise ausstechen und auf ein Backblech legen; bei 200 °C 7 bis 10 Minuten backen.

FRANKREICH

Schweizerische Herzstiftung



Gemüsetatar

100 g Peperoni | 100 g Zucchini | 100 g Fenchel | 100 g Kohlrabi | 100 g Karotten | 100 g Rettich | 2 EL gehackte Petersilie oder fein geschnittener Basilikum | 2 Msp frischer Meerrettich, gerieben | 2 EL Rapsöl | 2 TL Senf, evtl. Meerrettichsenf | 2 EL Mayonnaise | Pfeffer, schwarz | 1 Prise Meersalz

- 1 Bei den Peperoni den Stielansatz, die Kerne und die weissen Rippen entfernen.
- 2 Bei den Zucchini und dem Fenchel grobfasrige Teile entfernen; Kohlrabi, Karotten und Rettich schälen.
- 3 Alles in Stücke schneiden und im Cutter fein hacken.
- 4 Die Gewürze begeben und alles zusammen gut vermengen.

Auf getoastete Brotscheiben streichen und mit etwas feingehackter roter Zwiebel bestreuen.

GHANA

action d



Avocadobällchen

2 Avocados | 3 Karotten | 2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe |
1 TL Paprikapulver | 2 EL Zitronensaft | Salz | 1 Kopfsalat,
einige grosse Blätter

- 1 Die Avocados schälen, entsteinen und mit einer Gabel zerdrücken.
Die Karotten schälen und raspeln; die Zwiebeln hacken.
- 2 Einen kleinen Teil der Karotten auf die Seite legen.
- 3 Die Knoblauchzehe hacken und zusammen mit dem Paprika-
pulver, Zitronensaft und Salz dem Gemüse beimischen.
- 4 Aus der Masse kleine Kugeln formen und diese in den restlichen
Karotten-Raspeln wälzen.
- 5 Die Kugeln auf den Kopfsalatblättern anrichten und servieren.

Cracker oder Grissinis dazu servieren.

GRIECHENLAND

action d



Burjondi

4 Tomaten | 4 Zwiebeln | 4 Peperoncini (oder 16 längliche,
mittelscharfe Chilis) | 4 Knoblauchzehen | Salz | Pfeffer schwarz |
Oregano | 200 g Schafskäse | 1 EL Olivenöl

- 1 Das Gemüse und den Knoblauch klein schneiden, in eine
eingefettete Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer
und Oregano würzen.
- 2 Den Schafskäse zerbröseln und darüber streuen.
- 3 Das Olivenöl darüber träufeln und im Backofen bei 180 °C
ca. 20 Minuten backen.

Dazu Brot servieren.

HOLLAND

Suissebalance



Gouda Chicorée Schipje (ca. 15 Stück)

1 Apfel | 100 g Gouda | 100 g Knollensellerie | 20 g Haselnüsse |
2–3 EL Crème fraîche | Salz | Pfeffer, schwarz | 2 Stauden Chicorée

- 1 Den Apfel, Gouda und Knollensellerie in kleine Würfel schneiden.
- 2 Die Haselnüsse grob hacken und zusammen mit der Crème fraîche mit den anderen Zutaten mischen.
- 3 Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Die Masse auf einzelnen Chicoréeblättern anrichten.
(pro Blatt ca. 1 gehäufte EL)

TIPP

Gegen den bitteren Geschmack kann Chicorée nach dem Schneiden kurz unter warmem Wasser gewaschen werden.

HONDURAS

Schweiz. Stiftung zur Förderung des Stillens



Chimol

5 Roma-Tomaten | 2 Peperoni, grün | 2 Zwiebeln, gross |
½ Bund Koriander | 2 Limetten, Saft | 2 TL Essig | Salz |
Pfeffer, schwarz

- 1 Die Tomaten, Peperoni und Zwiebeln in kleine Würfelchen schneiden; je kleiner, je besser.
- 2 Den Koriander fein hacken.
- 3 Alle Zutaten in einer Schale zusammen mischen.
- 4 Mit dem Limettensaft, Essig, Salz und Pfeffer würzen.

Dazu Fladenbrot servieren.

ITALIEN

Schweiz. Verband dipl. ErnährungsberaterInnen



Peperoni Prosciutto Roulade (ca. 40 Stück)

1 Peperoni, rot | 1 Peperoni, gelb | 1 Peperoni, grün | 2 Frühlingszwiebeln | 1 EL Kapern | 1,5 EL Pinienkerne | 125 g Frischkäse | Oregano | Pfeffer | 12 Tranchen Rohschinken

- 1 Die Peperoni vierteln und rüsten; mit der Aussenseite nach oben unter dem Backofengrill rösten, bis die Haut schwarz wird. In einem Gefrierbeutel abkühlen lassen und danach die Haut abziehen.
- 2 Die Frühlingszwiebeln und die Kapern hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und alles zusammen unter den Frischkäse mischen. Mit Oregano und Pfeffer würzen.
- 3 Die Rohschinken-Tranchen auf die Grösse der Peperonistücke zuschneiden.
- 4 Wenig Frischkäsemischung auf dem Rohschinken verstreichen, ein Peperonistück drauflegen, nochmals ein wenig Käsemischung darüberstreichen. Von der kurzen Seite her fest aufrollen und eine Stunde kühlstellen.
- 5 Mit einem scharfen Messer in 1 cm breite Scheiben schneiden und mit Zahnstochern fixieren.

JAPAN

Schweizerische Diabetes Gesellschaft



Japanische Gemüseomeletten

1 Ei | ½ Liter Wasser | 250 g Mehl | 2 EL Sojasauce | 2 EL Erdnussöl | ½ kleiner Chinakohl | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 80 g Sojasprossen | 2 EL Mayonnaise, light | 3 EL Magerquark | 1 EL Tomatenketchup | 1 TL Sojasauce

- 1 Das Ei mit dem Wasser zusammen verquirlen, das Mehl hineinsieben und die Sojasauce beifügen. Mit dem Schneebesen rasch zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.
- 2 Den Chinakohl in Streifen schneiden und die Frühlingszwiebeln grob hacken. Zusammen mit den Sojasprossen unter Rühren drei Minuten andünsten; danach mit dem Teig in der Schüssel mischen.
- 3 1 EL Erdnussöl in der Bratpfanne erhitzen und den Omelettenteig in kleinen Portionen goldbraun braten.
- 4 Für die Sauce die Mayonnaise, den Magerquark, das Tomatenketchup und die Sojasauce gut vermischen.

KAMERUN

5 am Tag



Plantainpuffer

1 Knoblauchzehe | 1 Zwiebel | 2 cm Ingwer, frisch | 1 Peperoni, rot | Salz | 2 Kochbananen, reif | 3 EL Maismehl | 2 EL Rapsöl

- 1 Die Knoblauchzehe und den Ingwer pressen bzw. reiben; die Zwiebel und die Peperoni hacken.
- 2 Den Knoblauch mit etwas Salz, der Peperoni, Zwiebel und dem Ingwer vermischen und alles zusammen zerdrücken.
- 3 Die Kochbananen pürieren, die anderen Zutaten dazugeben und gut vermengen.
- 4 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig kleine runde Puffer braten.
- 5 Die Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiss servieren.

MEXIKO

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung



Mexikanischer Salat

1 Peperoni | 2 Tomaten | ¼ Eisbergsalat | 1 Avocado | 1 kleine Dose Mais | ½ Zwiebel | 1 Chilischote | 3 EL Oliven- oder Rapsöl | 4–6 EL Essig | Salz | Pfeffer, schwarz

- 1 Die Peperoni, Tomaten und den Eisbergsalat waschen und klein schneiden.
- 2 Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden; die Zwiebel in Ringe schneiden.
- 3 Für das Dressing die Chilischote entkernen und klein schneiden. Zusammen mit dem Öl, Essig, Salz und Pfeffer vermengen.
- 4 Das Gemüse und das Dressing in eine Salatschüssel geben und mischen.

NEUSEELAND

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung



Kiwi-Smoothie

4 Kiwi | 1 Banane | 4 dl Apfelsaft

- 1 Die Kiwi und Banane schälen und zerkleinern.
- 2 Den Apfelsaft über die Früchte giessen und alles zusammen mixen.

NIGERIA

Schweizerische Herzstiftung



Reissalat Nigeria

250 g Langkornreis | 2 Pouletbrüstchen | 2 Nektarinen | 1 Kiwi |
100 g Rosinen | 50 g Erdnüsse, gehackt | 50 g Butter | wenig Salz |
Curry

- 1 Reis in einen Topf geben, doppelte menge Wasser darüber giessen, Salz dazugeben, Topf zudecken und kurz aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft und der Reis gar und trocken ist. Butter zufügen und kaltstellen.
- 2 Inzwischen Pouletbrüstchen in heisser Brühe ca. 30 Minuten garen. Herausnehmen und erkalten lassen; kleinschneiden.
- 3 Die Nektarinen und Kiwi schälen. Nektarinen in kleine Stücke, Kiwi in Scheiben schneiden.
- 4 Pouletfleisch und Früchte mit dem abgekühlten Reis vermengen, mit Salz und Curry würzen.

Zusätzlich kann eine kleingeschnittene Avocado unter den Salat gemischt werden.

NORDKOREA

Krebsliga Schweiz



Bok Kum Na Mool (gekochter Gurkensalat)

2 Salatgurken, gross | 2 EL Salz | 3 EL Sesamöl | 4 Frühlingszwiebeln |
3 EL Sojasauce, hell | 3 EL Zucker | 4 Chili | 2 EL weisser Sesam,
geröstet, gemahlen

- 1 Die Salatgurken in schmale Streifen oder Scheiben schneiden und das Salz darüber streuen. 10–15 Minuten ziehen lassen, die Flüssigkeit abgiessen und die Gurken leicht auspressen.
- 2 Die Frühlingszwiebeln hacken und im Sesamöl glasig dünsten. Die Gurken zugeben und ca. 7 Minuten unter rühren andünsten.
- 3 Die Gurken mit Sojasauce, Zucker und Chili abschmecken und in eine Schüssel geben.
- 4 Den weissen Sesam darüber streuen.

PARAGUAY

Verband Schweizerischer Gemüseproduzenten



Lamm-Mais-Peperoni-Topf

1 Knoblauchzehe | 1 Zwiebel | 50 g Speckwürfel | 2 EL Rapsöl |
1 EL Paprika | 500 g Lammfleisch, mager | Salz | Pfeffer, schwarz |
1 Thymianzweig | 1 Peperoni, gelb | 1 Peperoni, rot | 1 Peperoni,
grün | 3 Maiskolben oder Mais aus der Dose

- 1 Die Knoblauchzehe halbieren und die Zwiebel fein hacken. Zusammen mit den Speckwürfeln in heissem Öl gut durch dämpfen.
- 2 Den Paprika dazu rühren; dann die Fleischstücke in der Pfanne gut anbräunen. Soviel Wasser dazu giessen, bis das Fleisch bedeckt ist. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und eine Stunde zugedeckt köcheln lassen.
- 3 Die Peperoni in Stücke schneiden, zugeben und zugedeckt nochmals 10 Minuten schmoren lassen.
- 4 10 Minuten vor dem Servieren die gekochten und halbierten Maiskolben oder die abgetropften Maiskörner zugeben.

Dazu Salzkartoffeln servieren.

PORTUGAL

Schweizerische Herzstiftung



Meeresfrüchtesalat

600–800 g gemischte Meeresfrüchte und frischer Fisch |
4 Tomaten | 2 Peperoni, grün | 2 Bund Rucola | 20 Oliven, schwarz |
3 EL Zitronensaft | Kräutermeersalz | Pfeffer, schwarz |
6–8 EL Olivenöl, extra nativ | 2 Knoblauchzehen

- 1 Die Meeresfrüchte und den Fisch im Dampf 4 Minuten garen oder mit wenig Olivenöl kurz braten.
- 2 Die Tomaten in Schnitze schneiden. Den Stielansatz und die Kerne bei den Peperoni entfernen; in 1 cm grosse Quadrate schneiden.
- 3 Den Rucola von den Stielen zupfen und in Streifchen schneiden. Einige Streifchen für die Dekoration beiseite legen. 5 Oliven für die Dekoration beiseite legen; den Rest in Streifchen schneiden.
- 4 Für die Marinade den Zitronensaft, Kräutermeersalz, Pfeffer und das Olivenöl sowie die gepressten Knoblauchzehen zusammen verrühren.
- 5 Alles zusammen vermengen und 15 Minuten ziehen lassen. Mit dem restlichen Rucola und den Oliven garnieren.

Mit gerösteten Brotscheiben oder Toast servieren.

SCHWEIZ

Schweiz. Verband dipl. ErnährungsberaterInnen



Kalbsbraten Röllchen (ca. 20 Stück)

1 Zucchini | 1 Karotte | 1 Peperoni, rot | 60 g Kefen | wenig Öl |
20 Tranchen kalter Kalbsbraten | 1,5 EL Meerrettichmousse |
1,5 EL Senf

- 1 Die Zucchini, Karotte und Peperoni waschen und in dünne, ca. 10 cm lange Stäbchen schneiden; die Kefen waschen.
- 2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse kurz knackig dünsten.
- 3 Die Kalbsbraten-Tranchen dünn mit Meerrettichmousse und Senf bestreichen. Das abgekühlte Gemüse darauf legen und aufrollen.
- 4 Die Röllchen auf einem Teller anrichten und servieren.

SERBIEN

5 am Tag



Pita mit Champignons

500 g Champignons | 1 Zwiebel | 1 EL Rapsöl | 4 Eier |
250 ml Naturjoghurt | 10 EL Mehl | 1 Päckli Backpulver |
1 Bund Petersilie | Salz | Pfeffer, schwarz | Paprikapulver

- 1 Die Champignons und die Zwiebel klein schneiden, im Öl dünsten und würzen. Abkühlen lassen.
- 2 Eier, Joghurt und Mehl vermischen; das Backpulver und die gehackte Petersilie einrühren.
- 3 In diese Masse die abgekühlten Champignons geben.
- 4 Die Masse in ein Blech mit hohem Rand geben und bei 175 °C ca. 40 Minuten backen.

SLOWAKEI

Schweiz. Stiftung zur Förderung des Stillens



Slowakisches Gurkengemüse

1 kg Salatgurken | 50 g Speck | 1 Zwiebel | 2 EL Zitronensaft | Salz |
1 Bund Petersilie

- 1 Die Salatgurken waschen, schälen, halbieren, entkernen und in kleinfingergrosse Stücke schneiden.
- 2 Den Speck würfeln und in einer Kasserolle ausbraten.
- 3 Die Zwiebel hacken und im Speckfett goldgelb anbraten. Die Gurkenstücke dazugeben und glasig dünsten. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken
- 4 Die Petersilie hacken und über das Gemüse streuen.

SLOWENIEN

Schweizerischer Obstverband



Erdbeerquark

200 g Halbfettquark | 1 dl Orangensaft | 2 EL Zucker |
400 g Erdbeeren

- 1 Den Quark zusammen mit dem Orangensaft und dem Zucker verrühren.
- 2 Die Erdbeeren vierteln und unter den Quark mischen.

Anstelle von Erdbeeren können auch Himbeeren oder Brombeeren verwendet werden.

SPANIEN

Fourchette verte Schweiz



Peperoni-Tortillas

1 Peperoni, rot | 1 Peperoni, grün | 2 Zwiebeln, gross |
2 Knoblauchzehen | 4 Kartoffeln, mittelgross | 2 EL Olivenöl | 4 Eier,
gross | Salz | Pfeffer, schwarz | Piment, scharf oder mild | Petersilie

- 1 Die Peperoni waschen, entkernen und in Stücke schneiden; die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel oder Stücke schneiden und mit Hilfe eines Tuches trocknen.
- 2 Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Kartoffeln und die Peperoni 20 Minuten unter ständigem Rühren dünsten.
- 3 Die Eier in eine Schüssel schlagen und leicht würzen. Die Kartoffeln und die Peperoni dazugeben.
- 4 Die Mischung in die Bratpfanne geben und 3–5 Minuten braten, bis die Unterseite fest ist. Mit einem Pfannenwender die Oberfläche glattdrücken. Die Tortilla wenden und auf der anderen Seite 3–5 Minuten braten.
- 5 Die Tortilla auf eine Platte geben, sobald sie aussen fest und knusprig, innen aber noch weich ist. 15 Minuten auskühlen lassen; anschliessend in mundgerechte Stücke schneiden und mit Petersilie garnieren.

Kann lauwarm oder kalt serviert werden.

SÜDAFRIKA

Fourchette verte Schweiz



Cashewnuss-Terrine

2 Zwiebeln, klein | 2 EL Olivenöl | 3 Eier, gekocht |
100 g Cashewnüsse | Salz | Pfeffer, schwarz | Petersilie, frisch |
500 g Cherry-Tomaten

- 1 Die Zwiebeln schälen und hacken.
- 2 Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten.
- 3 Die Zwiebeln zusammen mit den Eiern, den Nüssen, Salz und Pfeffer in eine Schale geben; alles gut zerstampfen.
- 4 Die Masse auf eine Schale leeren und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 5 Aus der Masse kleine Kugeln formen und in der fein gehackten Petersilie rollen; anschliessend wieder kühlstellen.
- 6 Servieren Sie die Kugeln zusammen mit den Cherry-Tomaten und Brot (z.B. Kräuterbrot).

SÜDKOREA

Schweizerische Adipositasstiftung



Kimbap (koreanische Reissröllchen)

300 g Rundkorn- oder Klebreis | 2 EL Sesam | 2 Eier | Salz | Pfeffer, schwarz | 1 Karotte, gross | ½ Salatgurke, ungeschält | 1 TL Essig | 1 Rettich, eingelegt | 1 TL Sojasauce | 8 Noriblätter, geröstet | ev. Wasabipaste

- 1 Den Reis mit etwas weniger Wasser als gewöhnlich kochen; den Sesam nebenbei in einer Pfanne rösten.
- 2 Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen und als Omelette braten; danach in 1 cm dünne Streifen schneiden.
- 3 Den Rettich und die Karotte in dünne Streifen schneiden und bissfest braten. Die Salatgurke halbieren, entkernen und in Streifen schneiden, salzen, mit Essig beträufeln, ziehen lassen und anschliessend kurz anbraten.
- 4 Etwa ⅓ des Reises, etwas Salz und Sesam in eine Schüssel geben. Essig und Sojasauce zugeben und mischen, bis der Reis eine geschmeidige Konsistenz aufweist.
- 5 1 Noriblatt auf eine Bambusmatte legen. Den Reis gleichmässig darauf verteilen (Rand: 3 x 1 cm und 1 x 5 cm). Je ein Gemüse- und ein Omelettstreifen auf den Reis legen. Das Noriblatt eng einrollen; den oberen Rand mit Wasser anfeuchten und andrücken.
- 6 Mit einem scharfen Messer die Enden der Rollen abschneiden und den Rest in ca. 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Mit einer Mischung aus Sojasauce und Wasabipaste servieren.

URUGUAY

Public Health Schweiz



Papas a la Huancaína

1 kg Kartoffeln | 3 Pfefferschoten gelb/grün/rot, frisch | 100 g Queso blanco oder Frischkäse | ca. ½ l Milch | ½ Tasse Olivenöl | ½-1 Packung Cracker, salzig | 1 TL Kurkuma | Salz und Pfeffer | Kopfsalatblätter | 4 Eier, hart gekocht | 8 Oliven, schwarz | 4 Tomaten

- 1 Die Kartoffeln schälen und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.
- 2 Für die Sauce die Pfefferschoten entkernen, fein hacken und in einen Mixer geben. Queso blanco, Milch, Öl, Cracker, Kurkuma, Salz und Pfeffer dazu geben und alles sehr gut pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Cracker oder mehr Milch hinzufügen.
- 3 Zum Servieren die Kartoffeln auf Tellern verteilen und mit der Sauce übergießen. Mit Salatblättern, Eihälften, schwarzen Oliven und Tomatenspalten garnieren.

USA

Gsünder Basel



Maisburger Indianerart

2 Eier | 4 EL Dinkelvollkornmehl | 1 Dose Maiskörner (225 g) | 1 Bund Schnittlauch | 4 Frühlingszwiebeln oder 1 kleiner Lauch | Salz | Pfeffer, schwarz | 1 EL Rapsöl

- 1 Die Eier verquirlen, das Mehl zugeben und glatt rühren.
- 2 Den Schnittlauch und die Frühlingszwiebeln fein schneiden und die Maiskörner abtropfen lassen.
- 3 Alles zusammen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Mit einer Glacezange aus der Masse Portionen formen und mit einer Bratschaufel etwas flachdrücken. Die Maisburger auf mittlerer Stufe beidseitig im Rapsöl ca. 5 Minuten braten.

Sauce:

180 g saurer Halbrahm oder Naturjogurt | 1 Bund Schnittlauch | Kräutersalz | Pfeffer, schwarz

- 1 Den Schnittlauch fein schneiden und in den Halbrahm oder Naturjogurt geben.
- 2 Mit dem Kräutersalz und dem Pfeffer würzen; alles gut verrühren.

**Guten Appetit
und viel Spass an
der WM 2010.**

www.5amtag.ch

