

Der gesunde Snack während der Euro 2008.

www.5amtag.ch



FARBIG UND ABWECHSLUNGSREICH DURCH DIE EURO 08

Es stehen uns drei emotionsreiche Fussballwochen bevor. Werden Sie die Spiele vor dem TV-Bildschirm oder der Leinwand mit Freunden verbringen? Und haben Sie vielleicht auch überlegt, was Sie zum Knabbern anbieten werden? Damit es nicht drei Wochen lang nur Chips und Bier sind, haben «5 am Tag» und diverse Organisationen und Projekte bunte Rezepte für Sie zusammen gestellt. Für jede Nation, die an der Euro 08 teilnimmt steht ein Rezept für einen Snack und ein erfrischendes Getränk zur Verfügung. Das ergibt 16 Snacks und 16 Getränke, die Sie nach Lust und Laune zusammen stellen können. Überraschen Sie Ihre Familie oder Gäste mit den vielfältigen und gesunden Snacks und Getränken aus ganz Europa.

Im Voraus planen

Auf der nächsten Seite finden Sie die Übersicht der Spiele und auf den weiteren Seiten die Rezepte der teilnehmenden Nationen, sortiert nach Gruppe. Planen Sie im Voraus und geniessen Sie die abwechslungsreiche Verpflegung während den Spielabenden.

Die Rezepte wurden von den nachfolgenden Organisationen und Projekten zusammengestellt:

- **5amtag.ch** (www.5amtag.ch)
- **action d** (www.actiond.ch)
- **Krebsliga Schweiz** (www.krebsliga.ch)
- **Public Health Schweiz** (www.public-health.ch)
- **Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS** (www.saps.ch)
- **Schweizerische Diabetes-Gesellschaft** (www.diabetesgesellschaft.ch)

- **Schweizerische Herzstiftung** (www.swissheart.ch)
- **Schweizerischer Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter** (www.akj-ch.ch)
- **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung** (www.sge-ssn.ch)
- **Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens** (www.allaiter.ch)
- **Schweizerischer Verband dipl. ErnährungsberaterInnen** (www.svde.ch)
- **Suisse Balance** (www.suissebalance.ch)

Koordiniert durch die Kampagne «5 am Tag»
«5 am Tag»: Die Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Früchtekonsums
www.5amtag.ch; www.flipthefruit.ch

www.5amtag.ch



EURO 2008 DER SPIELPLAN

VORRUNDE - FINAL

VORRUNDE

GRUPPE A

1	7.6.	18:00	Basel	Schweiz : Tschechien		:	
2	7.6.	20:45	Genf	Portugal : Türkei		:	
9	11.6.	18:00	Genf	Tschechien : Portugal		:	
10	11.6.	20:45	Basel	Schweiz : Türkei		:	
10	15.6.	20:45	Basel	Schweiz : Portugal		:	
10	15.6.	20:45	Genf	Türkei : Tschechien		:	

GRUPPE B

3	8.6.	18:00	Wien	Österreich : Kroatien		:	
4	8.6.	20:45	Klagenfurt	Deutschland : Polen		:	
11	12.6.	18:00	Klagenfurt	Kroatien : Deutschland		:	
12	12.6.	20:45	Wien	Österreich : Polen		:	
19	16.6.	20:45	Klagenfurt	Polen : Kroatien		:	
20	16.6.	20:45	Wien	Österreich : Deutschland		:	

GRUPPE C

5	9.6.	18:00	Zürich	Rumänien : Frankreich		:	
6	9.6.	20:45	Bern	Niederlande : Italien		:	
13	13.6.	18:00	Zürich	Italien : Rumänien		:	
14	13.6.	20:45	Bern	Niederlande : Frankreich		:	
21	17.6.	20:45	Bern	Niederlande : Rumänien		:	
22	17.6.	20:45	Zürich	Frankreich : Italien		:	

GRUPPE D

7	10.6.	18:00	Innsbruck	Spanien : Russland		:	
8	10.6.	20:45	Salzburg	Griechenland : Schweden		:	
15	14.6.	18:00	Innsbruck	Schweden : Spanien		:	
16	14.6.	20:45	Salzburg	Griechenland : Russland		:	
23	18.6.	20:45	Salzburg	Griechenland : Spanien		:	
24	18.6.	20:45	Innsbruck	Russland : Schweden		:	

VIERTELFINALE

1 Sieger – Zweiter B 19.6. 20:45 Basel

2 Sieger B – Zweiter A 20.6. 20:45 Wien

3 Sieger C – Zweiter D 21.6. 20:45 Basel

4 Sieger D – Zweiter C 22.6. 20:45 Wien

HALBFINALE

1 Sieger VF1 – Sieger VF2 25.6. 20:45 Basel

2 Sieger VF3 – Sieger VF4 26.6. 20:45 Wien

FINALE

Sieger HF1 – Sieger HF2
29.6. 20:45 Ernst-Happel-Stadion Wien

SCHWEIZ

Schweizerische Herzstiftung

GRUPPE A



SNACK

Rohkost mit Bündner Fleisch

500 g rohes Gemüse (z.B. Zucchini, Fenchel, Karotten, Stangensellerie, Kohlrabi, Rettich) | 1 Bund Kräuter, fein geschnitten | frisch gemahlener Pfeffer | Olivenöl oder Limonenöl | 100 g Bündner Fleisch oder Rohschinken

- 1 Gemüse rüsten und in Stängelchen schneiden, mit Bündner Fleisch umwickeln und auf eine Platte legen.
- 2 Mit den Kräutern garnieren, mit Pfeffer würzen und einigen Tropfen Olivenöl oder Limonenöl beträufeln.

TIPP

Gemüsestängelchen mit dünnen Scheiben von Rauchlachs umwickeln

PRO PERSON 1 PORTION GEMÜSE

GETRÄNK

Melonen-Apfelsaft-Drink

½ Honigmelone | 5 dl Apfelsaft | etwas Holunderblütensirup | 1 Zitrone, Saft | 1 Pfefferminzzweig | kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

- 1 Melone entkernen, vier kleine Kugeln ausstechen, das restliche Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen und mit dem Apfelsaft pürieren.
- 2 Drink mit Zitronensaft und Holunderblütensirup abschmecken, die Pfefferminze dazugeben, kühl stellen.
- 3 Den Pfefferminzzweig entfernen, den Drink in Gläser füllen, mit wenig kohlenstoffhaltigem Mineralwasser aufgiessen und mit Fruchtspiessen garnieren.

TIPP

Den Apfelsaft durch die Molke ersetzen

PRO PERSON 1 PORTION FRUCHT

www.5amtag.ch



TSCHECHISCHE REPUBLIK

Krebsliga Schweiz

GRUPPE A



SNACK

Gemüsesalat Bohemia

300 g Chinakohl | 150 g Peperoni grün und rot | 1 Tomate |
1 Lauchstengel | 150 g Hartkäse | 2 dl Joghurt |
2 EL Mayonnaise | Salz | Pfeffer frisch gemahlen

- 1 Chinakohl, Lauch und Peperoni streifenartig schneiden. Tomaten und Käse in Würfel schneiden.
- 2 Joghurt, Mayonnaise miteinander vermischen, abschmecken und das geschnittene Gemüse und den Käse dazugeben. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

PRO PERSON 1 PORTION GEMÜSE

GETRÄNK

Hagebuttendrink

4 Beutel Hagenbuttentee | 5 dl Wasser | 1 Zimtstange |
3 dl Orangensaft | ½ TL Vanillezucker | 1 Orange

- 1 Wasser aufkochen, über die Teebeutel giessen, erkalten lassen und Teebeutel entfernen.
- 2 Vanillezucker und Orangensaft begeben.
- 3 Orangen in Filets schneiden, in Gläser legen, Drinks dazu giessen.

PRO PERSON ¼ PORTION FRÜCHTE

www.5amtag.ch



PORTUGAL

Schweizerische Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen

SNACK

Figos recheados (gefüllte Feigen)

50 g Mandeln, geschält, ganz | 1 EL Zucker | 20 g Zartbitterschokolade, gehackt | 8 Feigen, getrocknet

- 1 Die Mandeln auf einem Backblech ausbreiten. Im auf 180°C vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten goldbraun rösten. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- 2 8 Mandeln zur Seite legen, die übrigen Mandeln mit dem Zucker und der Schokolade in einer Küchenmaschine zu einer feinen Paste zermahlen.
- 3 Die harten Stielansätze der Feigen abschneiden. Die Früchte an der Oberseite einschneiden und mit je 1 TL der Mandel-Schokolade-Mischung füllen. Die Öffnungen zusammendrücken und mit der Öffnung nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
- 4 Die Feigen im Ofen 5 Minuten bei 180°C backen. Die Früchte umdrehen und weitere 5 Minuten backen.
- 5 Aus dem Ofen nehmen und je 1 Mandel in die Öffnungen der Feigen stecken. Noch warm servieren.

PRO PERSON ½ PORTION FRÜCHTE

GRUPPE A



GETRÄNK

Orangen-Joghurt-Getränk

4 Orangen | 360 g Naturejoghurt (2 Becher) | ½ Vanilleschote, ausgekratzt | 10 Eiswürfel

- 1 Orangen halbieren, vier dünne Scheiben abschneiden, beiseite legen. Die restlichen Orangen auspressen, in einen Mixbecher geben.
- 2 Joghurt, Vanillemark und Eiswürfel dazugeben, gut schütteln und in 4 Gläser verteilen.
- 3 Mit je einer Orangenscheibe garnieren und geniessen.

TIPP

4 Orangen durch 4 dl Orangensaft ersetzen

PRO PERSON 1 PORTION FRÜCHTE

www.5amtag.ch



TÜRKEI

Suisse Balance

GRUPPE A



SNACK

Feigen süss-sauer

8 Feigen, frisch | 4 EL Balsamico Essig | ½ TL Sambal Oelek |
2 TL Honig, flüssiger | ½ Orange, abgeriebene Schale und Saft |
250 g Weichkäse, 2 Sorten

- 1 Feigen halbieren.
- 2 In einer Pfanne Essig, Sambal Oelek, Honig, Orangenschale und -saft zusammen erhitzen.
- 3 Feigenhälften kurz darin schwenken.
- 4 Weichkäse in 16 Stücke schneiden, zusammen mit den Feigen auf Holzspiesse stecken und auf Teller anrichten. Sauce dazu reichen.

PRO PERSON ½ PORTION FRÜCHTE

GETRÄNK

Erfrischender Ayran-Gurken-Drink

½ Gurke | 400 ml Ayran (türkisches, leicht gesalzenes Joghurtgetränk) | 1 Stangensellerie | 1 TL Curry | Pfeffer |
½ Bund Petersilie | 4 Eiswürfel

- 1 Gurke schälen und klein schneiden, Stangensellerie fein raffeln.
- 2 Alles miteinander pürieren, in Gläser füllen, Eiswürfel dazugeben und eiskalt servieren.

PRO PERSON 1 PORTION GEMÜSE

www.5amtag.ch



ÖSTERREICH

GRUPPE B

Schweizerischer Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter



SNACK

Kaiserschmarrn mit Marillenröster

150 g Mehl | 3 Eigelb | 3 Eiweiss | 1 EL Zucker | 2.5 dl Milch |
60 g Rosinen | 1 Prise Salz | 20 g Butter | 2 EL Puderzucker –
Marillenröster (Aprikosenkompott): 1 kg Aprikosen |
3 dl Wasser | 4 EL Zucker

- 1 Butter in einer Pfanne erhitzen und den Teig etwa fingerdick eingiessen. Den Teig beidseitig braun backen, dann mit 2 Gabeln in kleine Stücke zerreißen. Teigstücke weitere 1–2 Min. dämpfen.
- 2 Wasser mit Zucker zusammen aufkochen, halbierte und entsteinte Aprikosen hinzugeben und langsam kochen, nicht verkochen lassen! Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und auf einen Suppenteller anrichten. Den Saft dicklich einkochen und über die Früchte giessen.
- 3 Teigstücke auf einer vorgewärmten Platte oder Teller anrichten, mit Puderzucker bestreuen, dazu den Marillenröster reichen.

TIPP

Anstelle von Aprikosen können auch Zwetschgen oder Äpfel verwendet werden

PRO PERSON 2 PORTIONEN FRÜCHTE

GETRÄNK

Fitness Drink

3 dl Rüebli- (Karottensaft) | 1.5 dl Buttermilch | 3 dl Apfelsaft |
Eiswürfel, zerstampft

- 1 Alle Getränke gut kühlen, in einem Shaker zusammen mit dem Eisschnee vermischen.
- 2 In einem Long-Drink-Glas servieren.

PRO PERSON ½ PORTION GEMÜSE UND ½ PORTION FRÜCHTE

www.5amtag.ch



KROATIEN

action d – diabetes aktiv vorbeugen

GRUPPE B



SNACK

Ajvar (Peperoni-Auberginenpaste)

250 g rote, fleischige Peperoni | 1 Aubergine | 1–2 Knoblauchzehen | 1 Zwiebel | Balsamicoessig, weiss | Olivenöl | Salz | Pfeffer, frisch gemahlen

- 1 Peperoni und Auberginen enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden.
- 2 Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und leicht andünsten. Zusammen mit den Peperoni und Auberginen pürieren. Bei schwacher Hitze 4–5 Minuten leicht köcheln lassen.
- 3 Etwas Essig und Öl dazu geben und abschmecken.

TIPP

Kann zu Fleisch warm oder als Brotaufstrich kalt serviert werden. Luftdicht verschlossen ist die Crème über längere Zeit haltbar.

PRO PERSON ½ PORTION GEMÜSE

GETRÄNK

Pink Peach

5 dl Pfirsichsaft | 2.5 dl Kirschensaft (ungesüsst) | 8 Tropfen Mandelaroma

- 1 Alle Zutaten mit etwas zerstoßenem Eis im Cocktailshaker gut schütteln.
- 2 In ein gekühltes Glas giessen und servieren.

PRO PERSON 1 PORTION FRÜCHTE

www.5amtag.ch



DEUTSCHLAND

Public Health Schweiz

GRUPPE B



SNACK

Pumpernickel mit Kräuterfrischkäse und Tomaten

8 Scheiben Pumpernickel | 100 g Frischkäse | 2 Bund Kräuter, fein gehackt | 1 Knoblauchzehe | Salz | Pfeffer, frisch gemahlen | 2 grosse Tomaten

- 1 Kräuter mit dem Frischkäse vermischen. Knoblauchzehe dazu pressen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer würzen.
- 2 Pumpernickelscheiben halbieren und mit Kräuterfrischkäse bestreichen.
- 3 Tomaten in Scheiben schneiden, darauf legen und servieren.

PRO PERSON ½ PORTION GEMÜSE

GETRÄNK

Bowle Rot-Gold

250 g Erdbeeren | 1 kleine Dose Ananas-Scheiben (oder 200 g frische Ananas) | 4 dl Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure) oder Leitungswasser | 2 dl Apfelsaft, klar | 2 TL Vanille-Zucker

- 1 Ananas Scheiben abtropfen lassen (Saft auffangen) und in Würfel schneiden.
- 2 Mineralwasser mit Apfelsaft und Ananassaft mischen. Vanille-Zucker und Ananas-Würfel hinzufügen, kalt stellen.
- 3 Erdbeeren waschen, rüsten, vierteln und hinzufügen.

TIPP

Erdbeeren und Ananas durch Himbeeren und Pfirsich ersetzen

PRO PERSON 1 PORTION FRÜCHTE

www.5amtag.ch



POLEN

5 am Tag

GRUPPE B



SNACK

Randencarpaccio

500 g Randen, gekocht | 1 grosse Zwiebel, in Ringe geschnitten | 120 g Parmesanlocken | 2 TL Kapern | 8 grüne Oliven, gehackt

Marinade: 4 EL Balsamico | 2–3 EL Olivenöl | 1 Zitrone, unbehandelt, Schale | Salz | Pfeffer, frisch gemahlen

- 1 Randen schälen und in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden, auf flache Teller legen. Zwiebelringe darüber legen.
- 2 Alle Zutaten der Marinade miteinander vermischen, abschmecken und darüberträufeln.
- 3 Parmesanlocken, Kapern und Oliven darüber verteilen.

TIPP

Dazu passt ein Vollkornbrötchen

PRO PERSON 1 PORTION GEMÜSE

GETRÄNK

Wassermelonen-Welle

600 g Wassermelone | 1 Zitrone, Saft | etwas Mineralwasser

- 1 Wassermelone entkernen und pürieren, Zitronensaft dazugeben.
- 2 Nach Belieben mit Mineralwasser auffüllen.

PRO PERSON 1 PORTION FRÜCHTE

www.5amtag.ch



NIEDERLANDE

Krebsliga Schweiz

GRUPPE C



SNACK

Konfettisalat mit Käse

1 Peperoni, rot | 1 Peperoni, grün | 250 g Gurke | 1 kleine Dose Mais | 8 Silberzwiebeln | 8 Oliven, schwarz | 200 g Käse | 1 Zwiebel, fein geschnitten | 3 EL Öl | 2 EL Essig | 1 TL Senf, mittelscharf | Salz | Pfeffer frisch gemahlen | 1 Bund Schnittlauch, geschnitten

- 1 Peperoni fein würfeln, Gurke vierteln und in Scheiben schneiden. Mit den abgetropften Maiskörnern, den Oliven und Silberzwiebeln mischen.
- 2 Den Käse fein würfeln und dazugeben.
- 3 Zwiebel, Essig, Öl und Senf zu einer Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Den Salat damit damit übergiessen und mindestens 30 Min. ziehen lassen. Schnittlauch darüber streuen und den Salat mischen.

PRO PERSON 1 PORTION GEMÜSE

GETRÄNK

Spritziger Oranje-Saft

5 dl Karottensaft, frisch gepresst | 3 dl Orangensaft | 1 Orange | 3 EL Zitronensaft | etwas Honig

- 1 Den Karottensaft mit dem Orangen- und Zitronensaft mischen und je nach Belieben mit Honig süssen.
- 2 Orange filettieren und in mundgerechte Stücke schneiden, dazugeben.
- 3 Den Saft kühl stellen und in Cocktailgläsern servieren.

PRO PERSON ½ PORTION GEMÜSE UND ½ PORTION FRÜCHTE

www.5amtag.ch



ITALIEN

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

GRUPPE C



SNACK

Hotdog Italia

4 Semmeli oder Vollkornbrötchen | 2 TL Senf | 1 Gurke |
½ Rettich oder Kohlrabi | 4 Tranchen Parma Schinken

- 1 Brötchen wie für einen Hotdog aushöhlen und das Loch mit Senf ausstreichen.
- 2 Gurke und Rettich rüsten und in Stäbchen schneiden – in der gleichen Länge wie das Brötchen. Gemüse-Stäbchen zu 4 Bündel zusammenlegen und mit Parma Schinken umwickeln.
- 3 Gemüsebündel in das vorbereitete Brötchen stecken.

PRO PERSON ½ PORTION GEMÜSE

GETRÄNK

Fussballfieber italienisch

½ Honigmelone | 400g Wassermelone | ½ Zitrone, nur Saft |
1 ½ dl Mineralwasser mit Kohlensäure | 1 ½ dl Citro

- 1 Je 4 Kugeln aus den Melonen ausstechen und immer 2 auf einen Zahnstocher stecken und beiseite legen.
- 2 Melonen in Schnitze schneiden und in einen Mixbecher geben. Zitronensaft hinzufügen und alles miteinander pürieren, Mineralwasser und Citro begeben und nochmals kurz mixen.
- 3 In ein Glas füllen und mit den Melonenkugeln garnieren.

PRO PERSON 1 PORTION FRUCHT

www.5amtag.ch



FRANKREICH

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft

SNACK

Peperonikuchen «Feuer im Sturm»

500 g farbige Peperoni, fein gewürfelt | 1 mittelgrosse Zwiebel, fein gehackt | 1 Knoblauchzehe, fein gehackt | einige Peperoncinerne (je nach gewünschter Schärfe) | 250 g Ricotta | 3 Eier | 50 g geriebener Parmesan | Salz | Pfeffer frisch gemahlen

- 1 Zwiebel, Knoblauch und Peperoncini dünsten. Peperoni-Würfelchen dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze einige Minuten mitdünsten.
- 2 Ricotta und Eier in eine Schüssel geben, mit dem Schwingbesen verquirlen, Parmesan und Gemüse beifügen, gut vermischen und abschmecken.
- 3 In eine mit Backreinpapier ausgelegte Cakeform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen. Leicht auskühlen lassen.
- 4 In kleine Quadrate (ca. 2.5 cm) schneiden und mit Zahnstocher servieren. Schmeckt lauwarm oder kalt serviert.

PRO PERSON 1 PORTION GEMÜSE

GRUPPE C



GETRÄNK

Erdbeer-Shake mit Kokosflocken

4 dl Milch | 250 g Joghurt | 500 g Erdbeeren, gewaschen, halbiert | 50 g Kokosflocken | einige Kokos-flocken

- 1 Alle Zutaten im Mixer fein und schaumig pürieren.
- 2 In Gläser füllen und mit einigen Kokosflocken garnieren.

TIPP

Erdbeeren durch entsteinte Kirschen ersetzen

PRO PERSON 1 PORTION FRÜCHTE

www.5amtag.ch



RUMÄNIEN

Suisse Balance

GRUPPE C



SNACK

Champignons rumänische Art

500 g grosse Champignons | ½ Zitrone, Saft und Schale |
2 Zwiebeln, fein geschnitten | 400 g Tomaten | 4 EL Olivenöl |
2 Zweige Dill | Salz | Pfeffer, frisch gemahlen

- 1 Tomaten in kleine Würfel schneiden, Dill fein hacken. Zesten von der Zitrone abschneiden.
- 2 Champignons waschen und rüsten, Stielansatz entfernen, und mit Zitronensaft überträufeln.
- 3 Zwiebeln glasig braten und zusammen mit Tomatenwürfel und Dill in die Champignons füllen.
- 4 Indirekt grillieren (d.h. nicht direkt über die Glut sondern über einer Wasserschale positionieren).
- 5 Zitronenzesten darüber streuen und servieren.

TIPP

Passt zu Vollkorntoastbrot

PRO PERSON 1 PORTION GEMÜSE

GETRÄNKE

Erfrischender Kefir-Beeren-Drink

400 dl Kefir | 250 g Erdbeeren | 250 g Himbeeren | ½ TL Honig |
1 TL Zitronensaft | Frische Minze | 4 Eiswürfel

- 1 Erdbeeren und Himbeeren waschen und mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren. Kleingeschnittene frische Minze unterrühren.
- 2 In Gläser füllen und Eiswürfel dazugeben.

PRO PERSON 1 PORTION FRÜCHTE

www.5amtag.ch



GRIECHENLAND

Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS

SNACK

Suvlakia mit Tsatsiki (zum Dippen)

Suvlakia: 400 g Lammfleisch | 24 Cherrytomaten |
125 g Fetakäse | 8 Holzspiesse

Marinade: 1 dl Olivenöl | 1 Zitrone, Saft | 1 Knoblauchzehe,
gepresst | Oregano, frisch | Salz und Pfeffer

Tsatsiki: 500 g Yoghurt nature, griechisch | 1 Gurke |
3 Knoblauchzehen, gepresst | etwas Olivenöl | Salz und Pfeffer

- 1 Das Fleisch in 16 Würfel schneiden. Die Zutaten für die Marinade gut mischen. Das Fleisch darin einlegen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- 2 Die Fleischwürfel abtropfen lassen, den Fetakäse in 16 Würfel schneiden und die Cherrytomaten waschen. Das Fleisch abwechselungsweise mit den Cherrytomaten und dem Fetakäse auf Holzspiesse stecken. Spiesse auf den vorgeheizten Grill legen und auf beiden Seiten ca. 4 Minuten indirekt grillieren.
- 3 Für das Tsatsiki die Gurke fein raffeln und gut abtropfen lassen. Alle Zutaten gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen und vor dem servieren nochmals gut durchmischen.

TIPP

Lammfleisch mit Pouletfleisch ersetzen

PRO PERSON ½ PORTION GEMÜSE

GRUPPE D



GETRÄNK

Melonensmoothie

½ Melone | 2 Nektarinen | 8 Erdbeeren | einige Eiswürfel

- 1 Melone, Nektarinen und 4 Erdbeeren zerkleinern und im Mixer pürieren.
- 2 Eiswürfel in Gläser legen und den Fruchtsmoothie darübergiessen.
- 3 4 Erdbeeren einschneiden und auf den Rand der Gläser stecken.

PRO PERSON 1 PORTION FRÜCHTE

www.5amtag.ch



SCHWEDEN

Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens

GRUPPE D



SNACK

Mormors Köttbullar mit Grapefruitsalat

Fleischkügelchen: 400 g Rindfleisch, gehackt | 1 Zwiebel, fein gehackt | 2–3 dl Milch | 1 Ei | 1 dl Paniermehl | Salz | Pfeffer, frisch gemahlen | etwas Öl

Grapefruitsalat: 2 Grapefruits | 1 Knoblauchzehe, gepresst | ½ TL Sambal Olek | 2 EL Petersilie, gehackt | Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

- 1 Rindfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Milch, Ei und Paniermehl dazugeben, alles miteinander mischen und abschmecken. Aus der Masse Kügelchen formen und in einer Pfanne braten.
- 2 Grapefruit filetieren. Mit dem Knoblauch, Sambal Olek und der Petersilie würzen und vermischen, abschmecken.
- 3 Zusammen mit den warmen Fleischkügelchen servieren.

PRO PERSON 1 PORTION FRÜCHTE

GETRÄNK

Erfrischender Glögg (Punsch)

4 dl Schwarzer Johannisbeersaft | 4 dl Naturtrüber Apfelsaft | 1 Zimtstange | 5 Gewürznelken | 1 kleines Stück Ingwer | 75 g Rosinen | 50 g Mandelstifte

- 1 Zimtstange, Gewürznelken und in Scheiben geschnittenen Ingwer in ein Stoffsäckchen geben.
- 2 Die Säfte zusammen mit dem Gewürzsäckchen erhitzen und ziehen lassen, die Gewürze entfernen.
- 3 Rosinen und Mandeln in den Glögg geben nochmals kurz aufkochen, warm servieren.

PRO PERSON 1 PORTION FRÜCHTE

www.5amtag.ch



SPANIEN

5 am Tag

GRUPPE D



SNACK

Gazpacho (kalte Tomatensuppe)

4 Tomaten | 2 grüne Peperoni | 1 Gurke | 1 Zwiebel, fein gehackt | 4 Knoblauchzehen, gepresst | 1 EL Olivenöl | 1 EL Rotweinessig | etwas Wasser | Salz | Pfeffer, frisch gemahlen | Tabascosauce oder frischer Peperonicini | 2 Scheiben Weissbrot, in kleine Stücke geschnitten

- 1 Tomaten und Peperoni häuten und entkernen, Gurke schälen. 2 Esslöffel in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen. Den Rest in grössere Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und alles fein pürieren.
- 2 Rotweinessig und Olivenöl dazugeben, abschmecken, eventuell etwas verdünnen, 3 Stunden kühl stellen.
- 3 Die Brotstücke in einer Pfanne sorgfältig rösten und zusammen mit dem fein gehackten Gemüse und der Suppe servieren.

PRO PERSON 2 PORTIONEN GEMÜSE

GETRÄNK

Spritziger Sangria

2 Orangen, unbehandelt | 1 Zitrone, unbehandelt | 3 Nektarinen | 1 Zitronen, Saft | 1 dl Orangensaft | 6 dl Traubensaft, rot

- 1 Zesten von einer Orange abschälen und beiseite legen, beide Orangen filetieren. Die unbehandelte Zitrone ohne die Schale abzuschneiden in dünne Scheiben schneiden, diese dann vierteln, Nektarinen würfeln.
- 2 Alles in einen Krug geben, mit Zitronensaft beträufeln und ca. 20 Minuten zugedeckt kühl stellen.
- 3 Mit dem Orangen- und Traubensaft auffüllen und servieren.

TIPP

Nektarinen durch Pfirsiche, Erdbeeren oder Himbeeren ersetzen

PRO PERSON ½ PORTION FRÜCHTE

www.5amtag.ch



RUSSLAND

Schweizerische Adipositas Stiftung SAPS

GRUPPE D



SNACK

Lachsrollchen «Matroschka» mit Rohkost

4 Scheiben Vollkorn Toastbrot | 4 Tranchen geräucherter Lachs | wenig Butter | 4 Kopfsalatblätter | 250 g Rübli | 250 g Meerrettich

- 1 Toastscheiben tosten, in zwei Dreiecke schneiden, mit weicher Butter bestreichen und mit einem Salatblatt belegen.
- 2 Lachstranchen halbieren, aufrollen und mit Spieß oder Zahnstocher auf Salatbrot stecken.
- 3 Rübli und Meerrettich rüsten, in Stängelchen schneiden und dazu servieren.

TIPP

Mit geviertelter Zitronenscheibe dekorieren

PRO PERSON 1 PORTION GEMÜSE

GETRÄNK

Tomatendrink «Ivan der Starke»

5 dl Tomatensaft | 1 Grapefruit, Saft | ½ Zitrone, Saft | 3 EL Ketchup | Pfeffer | Muskat | Sellerie- oder Kräutersalz

- 1 Tomatensaft und den Saft der Grapefruit und der Zitrone verrühren, Ketchup dazugeben. Mit Pfeffer, Muskat, Sellerie- oder Kräutersalz abschmecken, gut verquirlen.
- 2 In Gläser füllen und nach Belieben mit Eisstücken servieren.

PRO PERSON 1 PORTION GEMÜSE

www.5amtag.ch



Guten Appetit und viel Spass an der EURO 2008

www.5amtag.ch

