

„Ferien-Ideenplan“ vom Haus der Familie Guben e.V.



Liebe Kinder und Jugendlichen, liebe Familien,

da nicht jeder die verschiedenen Angebote in den Horten oder in den Freizeiteinrichtungen besucht, haben wir uns entschieden euch auf diesem Wege ein paar Anregungen für die Zeit in den Sommerferien zu geben. Wir wünschen allen viel Spaß beim Ausprobieren und natürlich erholsame Sommerferien!

Ferien-Ideenplan für den 27.07. – 31.07.2020					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	<i>In 10 Minuten zum eigenen Eis ☺</i> klick Video hier		<i>Eistüte basteln</i> klick Video hier		<i>Venizianische Gondel falten</i> klick Video hier
	<i>Das Orca-Spiel</i> Anhang 1	<i>Das Fünfsteinspiel</i> Anhang 3	<i>Das Deltaspiel</i> Anhang 5	<i>Die Nuss_Pyramiden</i> Anhang 7	<i>Nüsse kullern</i> Anhang 9
Mittag	<i>Aurorasauce mit Krabben, Lachs, Brokkoli und Nudeln</i> Anhang 2	<i>Spaghetti_Bolognese</i> Anhang 4	<i>Original italienischer Pizzateig</i> Anhang 6	<i>Lasagne</i> Anhang 8	<i>Mozzarella-Hähnchen</i> Anhang 10



typisch italienisch



Römische Kinderspiele Teil I - Das Orca-Spiel



Versucht die Orca zu treffen!

[© Kirsten Wagner]

Du brauchst:

- ein Tongefäß oder eine Schüssel, eventuell mit engem Hals - das ist die Orca
- 5 Haselnüsse pro Spieler

Und so geht's:

Stell das Gefäß in einer Entfernung von zum Beispiel 1 oder 2 m auf. Je weiter weg, umso schwieriger wird es natürlich. Jeder Spieler versucht, mit seinen 5 Nüssen die Orca zu treffen. Gewonnen hat der Spieler mit den meisten Treffern.

Aurorasauce mit Krabben, Lachs, Brokkoli und Nudeln

Was wird benötigt?

etwas Brokkoli

einige Krabben

etwas Lachs

6 Esslöffel Tomatenmark

3 Becher Sahne

Salz und Pfeffer

Oregano

Basilikum



Und so wird´s gemacht!

Brokkoli, Krabben und Lachs (von allem je nach Belieben) in Olivenöl anbraten.

Dann die Sahne zugeben, umrühren und ein wenig kochen lassen. Danach das Tomatenmark dazugeben und wieder umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum nach Geschmack gut würzen.

Dazu Nudeln - entweder Makkaroni, Fussili, Penne oder Spagetti - servieren. Es sehr leicht zu machen und schmeckt einfach köstlich.

Bon Appétit!

Römische Kinderspiele Teil II - „Das Fünfsteinspiel“



Zwei Nüsse wurden gefangen!

[© Kirsten Wagner]

Das wird benötigt:

- 2 bis 5 Nüsse pro Person

Und so wird´s gespielt:

Eine bestimmte Anzahl von Nüssen wird mit einer Hand hochgeworfen und soll mit dem Handrücken aufgefangen werden. Dann werden die noch vorhanden Nüsse aus dieser Position wieder hochgeworfen und sollen wieder mit der Handfläche gefangen werden. Wie viele Nüsse sind noch da? Gewonnen hat der, der die meisten Nüsse noch hat. Etwas einfacher wird das Ganze übrigens, wenn ihr kleine Kieselsteine statt Nüsse benutzt - sie kullern nicht so schnell weg!

Spaghetti Bolognese

Was wird benötigt?

3	Zwiebeln
1 1/2	Knoblauchzehen
1 1/2	Lorbeerblatt
	Salz und Pfeffer, schwarzer
	Olivenöl
300 g	Hackfleisch vom Rind
1 1/2 Dosen	stückige Tomaten
6 EL	Tomatenmark
0,5 Liter	Brühe
	Paprikapulver \ Oregano \ Rosmarin
	Tymian
750 g	Spaghetti



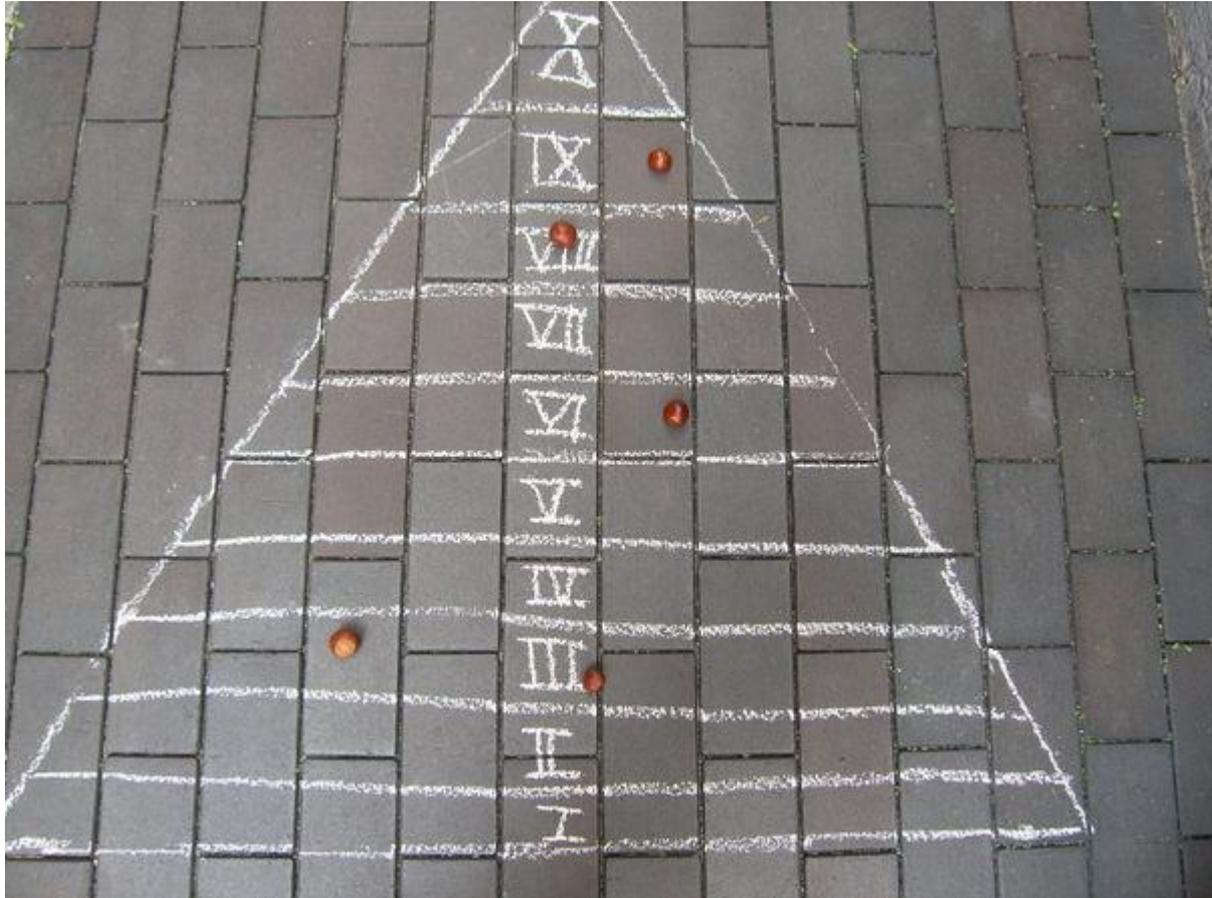
Und so wird's gemacht!

Zwiebeln und Knoblauch sehr fein würfeln. In einer großen Pfanne das Gemüse mit Lorbeerblatt und Salz in Öl anbraten. Das Gemüse soll ruhig Farbe nehmen, dadurch schmeckt es aromatischer. Das Hackfleisch zugeben, kurz anbraten lassen und ablöschen, ich gebe immer einen guten Schuss dazu, aber das Ganze soll nicht schwimmen. Tomatenmark, Dosentomaten und Brühe zufügen und mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Rosmarin und Paprika würzen. So lange köcheln lassen, bis eine pastenartige Masse entstanden ist. Soll die Soße flüssiger sein, kann man noch etwas Brühe zugeben.

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen und zusammen mit der Soße servieren. Evtl. noch frischen Parmesan darüber geben.

Wer es etwas pikanter mag, kann zu dieser Soße auch Chili-Bandnudeln essen. Wir finden, dass das auch sehr gut zusammenpasst.

Römische Kinderspiele Teil III - „Das Deltaspiel“



So spielte man das Deltaspiel.

[© Kirsten Wagner]

Du brauchst:

- Stock oder Kreide zum Zeichnen
- 5 Kastanien oder Nüsse pro Spieler plus eine größere Anzahl zum Verteilen

Und so wird's gespielt:

Malt ein Dreieck auf eine Steinplatte im Hof oder auf einen Gehweg oder zeichnet es mit einem Stock in den Sand. Die Länge der Seiten sollte etwa 1 m betragen. Teilt das Dreieck in 10 Streifen und beschriftet diese mit den römischen Zahlen von 1 bis 10 (I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X).

Jeder bekommt 5 Nüsse. Reihum wird geworfen. Ziel ist es, dass die Nuss auf einer möglichst hohen Zahl landet. Jeder Spieler erhält nach seinem Wurf so viele Nüsse, wie er Punkte erreicht hat. Wer nach seinen 5 Würfen die meisten Nüsse besitzt, hat gewonnen.

Original italienischer Pizzateig

Was wird benötigt?

500 Gramm	Mehl
2 Esslöffel	Olivenöl
1 Päckchen	Hefe
300 ml	lauwarmes Wasser
10 Gramm	Salz
1 Dose	Pizzasauce



Zum belegen ist alles erlaubt, was schmeckt ☺

(Kochschinken, Salami, Paprika, Thunfisch, Mais, frische Champions, Zwiebeln, Eier, Gyros und vieles, vieles mehr)

Und so wird's gemacht

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und ca. 5 Minuten gut durchkneten.
2. Den Teig dann ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Nun kann der Teig ausgerollt werden. (Der Teig reicht für 2 Bleche mit normalen dünnen Pizzaboden oder 1 Blech mit dickem Pizzaboden)
4. Pizzasauce auf den Teig verteilen und im Anschluss etwas geriebenen Käse draufgeben
5. Nun kann nach Herzenslust die Pizza belegt werden
6. Als Abschluss nun wieder geriebenen Käse drüberstreuen
7. Jetzt die Pizza für ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen (200°C Umluft)
8. ...und schmecken lassen ☺



Römische Kinderspiele Teil IV - „Die Nuss-Pyramiden“



Werft mit den Haselnüssen auf die Walnuss-Pyramiden!

[© Kirsten Wagner]

Du brauchst:

- 20 Walnüsse für die Pyramiden
- pro Mitspieler 5 Haselnüsse

Und so wird´s gespielt:

Baut aus den Walnüssen 5 Pyramiden: Jeweils 3 Nüsse bilden die Grundlage für eine weitere Nuss obendrauf. Dann versucht, die Pyramiden von einer Linie aus zum Beispiel 2 m Entfernung abzuwerfen.

Lasagne



Was wird für 4 Personen benötigt?

Für die Fleischsauce:

	Olivenöl
500 g	Hackfleisch, gemischt
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie oder tiefgekühlt
1 EL	Tomatenmark
1 Dose	Tomaten, geschälte (800 g)
etwas	Rotwein

Für die Béchamelsauce:

$\frac{1}{2}$ Liter	Milch
30 g	Butter
40 g	Mehl
	Salz und Pfeffer
	Zitronensaft
	Muskat

Außerdem:

300 g	Lasagneplatten
n. B.	Käse, gerieben



Und so wird's gemacht!

Ragú Bolognese:

In einem Topf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin rundherum anbraten und die gehackten Zwiebeln und die gehackte Petersilie dazugeben. Knoblauch in feinen Scheiben und Tomatenmark dazu rühren und mitbraten. Mit den Dosentomaten aufgießen, salzen und pfeffern. Rotwein nach Belieben beifügen. Das Ragú mindestens eine halbe Stunde lang bei geöffnetem Topf einkochen lassen.

Béchamelsauce:

Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren und hellgelb anschwitzen. Die Milch dazu gießen und die Sauce glattrühren. Wer zu langsam gerührt hat und Klümpchen in der Sauce findet, kann die Sauce durch ein feines Haarsieb passieren und dann weiterkochen lassen. Die Sauce sollte fast eine halbe

Stunde lang auf kleiner Flamme köcheln, damit sie den Mehlgeschmack verliert. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft sowie etwas Muskatnuss abschmecken.

Zubereitung der Lasagne:

In einer gebutterten, feuerfesten Form etwas Ragú Bolognese verteilen, eine Schicht Lasagneplatten darauf legen, die Nudelschicht wieder mit Ragú und dann mit einer Schicht Béchamel bedecken.

Anschließend wieder eine Schicht Nudeln, Ragú und Béchamel. So Schicht für Schicht die Form füllen.

Die letzte Schicht sollte die Béchamelsauce bilden. Dick mit geriebenem Käse bestreuen und Butterflöckchen darauf setzen.

Die Lasagne bei 180 °C Umluft ca. 30 - 40 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist.



Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/745721177147257/Lasagne.html>

Römische Kinderspiele Teil IV - „Nüsse kullern“



Ein Brett eignet sich gut zum Kullern!

[© Kirsten Wagner]

Du brauchst:

- eine schiefe Ebene, zum Beispiel ein Brett
- 10 Walnüsse pro Spieler

Und so wird´s gespielt:

Reihum lassen alle Mitspieler eine Nuss die Ebene herab kullern. Trifft ein Spieler mit seiner Nuss eine andere, darf er beide nehmen. Wer keine Nüsse mehr hat, scheidet aus. Gewonnen hat, wer am Ende noch Nüsse besitzt.

Mozzarella-Hähnchen in Basilikum-Sahnesauce

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hühnerbrustfilet(s)
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Öl
- 250 g Cocktailtomaten
- $\frac{1}{2}$ Topf Basilikum
- 200 g Sahne
- 100 g Sahne-Schmelzkäse
- 125 g Mozzarella
- nach Bedarf Parmesan
- nach Bedarf Kräuterbutter



Und so wird's gemacht!

Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von allen Seiten ca. 5 Min. kräftig anbraten.

Tomaten waschen und halbieren. Basilikumblätter abzupfen, waschen und fein hacken.

Sahne in einem Topf aufkochen lassen. Schmelzkäse hineinrühren und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. $\frac{2}{3}$ vom Basilikum unterrühren.

Fleisch und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben. Sauce darüber gießen. Mozzarella in kleine Stückchen schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Wer mag, kann noch geriebenen Parmesan und 1 EL Kräuterbutter in kleine Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen (200 Grad bzw. 175 Grad bei Umluft) ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und mit restlichem Basilikum bestreuen.

Dazu schmecken Kroketten oder Reis.

*Guten
Appetit*