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

Werte Besucher, liebe Eltern, Großeltern und Kinder, aufgrund der aktuellen Lage, möchten wir Ihnen /euch ein paar Ideen an die Hand geben, um diese Zeit gut zu überstehen. Sei es bei spielerischen Angeboten für Kinder oder dem täglichen Zubereiten der Mahlzeiten. Mal ehrlich, irgendwann gehen ein die Ideen auch aus und man möchte ja nicht jeden Tag das gleiche machen. Somit möchten wir Ihnen/euch helfen, etwas Abwechslung in den Tag zu bekommen. Wir wünschen viel Spaß!

	Wochenplan für den 08.06.-12.06.2020				
	Montag	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	**Tipps zu Rechtschreibung** **klick ☞Video ☜ hier**	**Bruchrechnen einfach erklärt** **klick ☞Video☜ hier**	**5 Regeln zur Kommasetzung** **klick ☞Video☜ hier**	***Brüche kürzen und erweitern*** **klick ☞Video☜ hier**	**„seit“ oder „seid“** **klick ☞Video☜ hier**
	Duftbeutel gegen „Plagegeister“ ***Anhang 1***	**Motorik-Übung** ***Scherenschnitt*** ***Anhang 3***	**Sommer-Türkranz basteln** ***Anhang 5***	**Schräge Vögel** ***Anhang 7***	***Deko-Nistkasten*** ***Anhang 9***
Mittag	***Eierragout mit Kartoffeln*** ***Anhang 2***	***Spaghetti Bolognese*** ***Anhang 4***	***Hähnchenbrust mit Reis*** ***Anhang 6***	***Putenschnitzel-Jägerpfanne mit Nudeln*** ***Anhang 8***	***Chili con Carne*** ***Anhang 10***

Duftbeutel gegen „Plagegeister"

Material:

- 1 altes Geschirrtuch, Stoffreste oder Jute,
- Gewürznelken, Zitronenmelisse und Pfefferminze,
- Pappe als Schabloen,
- Schere, Kleber oder Heißklebepistole,
- für ein Jutesäckchen ist ein Lederband passend

Aus diesen Materialien kann man Ketten in Herzchenform oder einfach nur Beutel fertigen.

Die Pfefferminze und die Zitronenmelisse werden mit der Schere zerkleinert.

Natürlich können fleißige Geister den Stoff auch nähen, es reicht aber völlig den Stoff zu verkleben.

Für den Jutebeutel wird ein Kreis mit einem Durchmesser von 12 Zentimetern ausgeschnitten. Ein Lederbändchen wird rundum gefädelt und dann zusammengezogen.

In den Beutel werden Pfefferminze, Zitronenmelisse und Gewürznelken gefüllt.

Diesen Geruch mögen Insekten nicht und so kann der Beutel vor Insektenstichen schützen.

Auch Hunde können mit diesen Duftsäckchen, z.B. vor Zeckenbefall, geschützt werden

Für eine Duftkette aus Herzchen oder Stoffkreisen, werden Herzchen oder Kreise ausgeschnitten. Je zwei Herzchen werden übereinander geklebt. In eine Seite wird der Kreis oder das Herzchen in der Mitte eingeschnitten und dann mit der Mischung aus Gewürznelken, Zitronenmelisse und Pfefferminze gefüllt. Die Stoffherzchen oder Kreise

Quelle: https://www.kidsweb.de/sommer/duftketten/duftbeutel_gegen_plagegeister.htm

werden dann auf ein Bändchen geklebt, welches auch aus dem Geschirrtuch geschnitten wird.

Diese Duftketten kann man ans Fenster hängen oder aus als Kette um den Hals tragen, wenn sie nicht mehr duften, können die Duftstoffe einfach erneuert werden.

Quelle: https://www.kidsweb.de/sommer/duftketten/duftbeutel_gegen_plagegeister.htm

Eierragout mit Kartoffeln

Was wird benötigt?

6	Eier, gekocht
1 große Dose	Erbsen und Möhren
60 g	Margarine
60 g	Mehl
½ Liter	Milch
	Salz
	Zucker
	Zitronensaft

Und so wird´s gemacht!

Die Dose Erbsen und Möhren abschütten und den Sud auffangen (sollte ein viertel Liter sein). Reis abkochen.
Mit dem Mehl und der Margarine eine Mehlschwitze machen. Die Schwitze mit dem Gemüsesud und der Milch ablöschen, kurz aufkochen lassen. Nun die Erbsen und Möhren zugeben. Dann die gekochten Eier klein schneiden und zugeben. Alles mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Mit Kartoffel servieren und sc hmecken lassen ☺

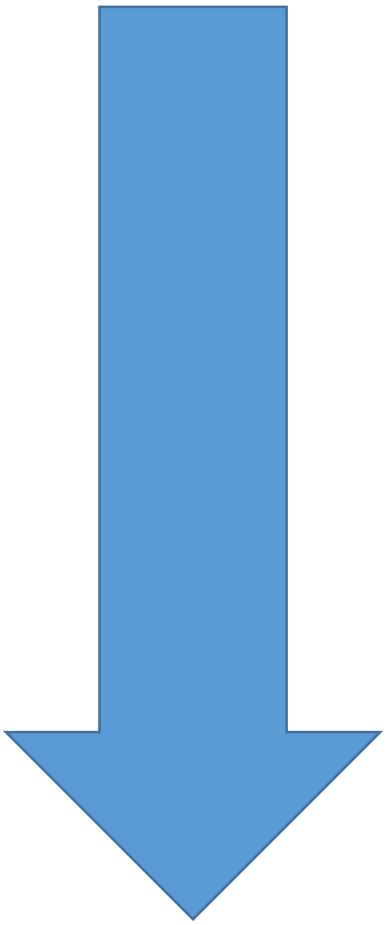
Sommer-Scherenschnitt-Motive

Das Din A4 Papier wird in der Mitte gefaltet und das Motiv wird ausgeschnitten. Dann werden die mit x gekennzeichneten Flächen mit der Nagelschere ausgeschnitten.

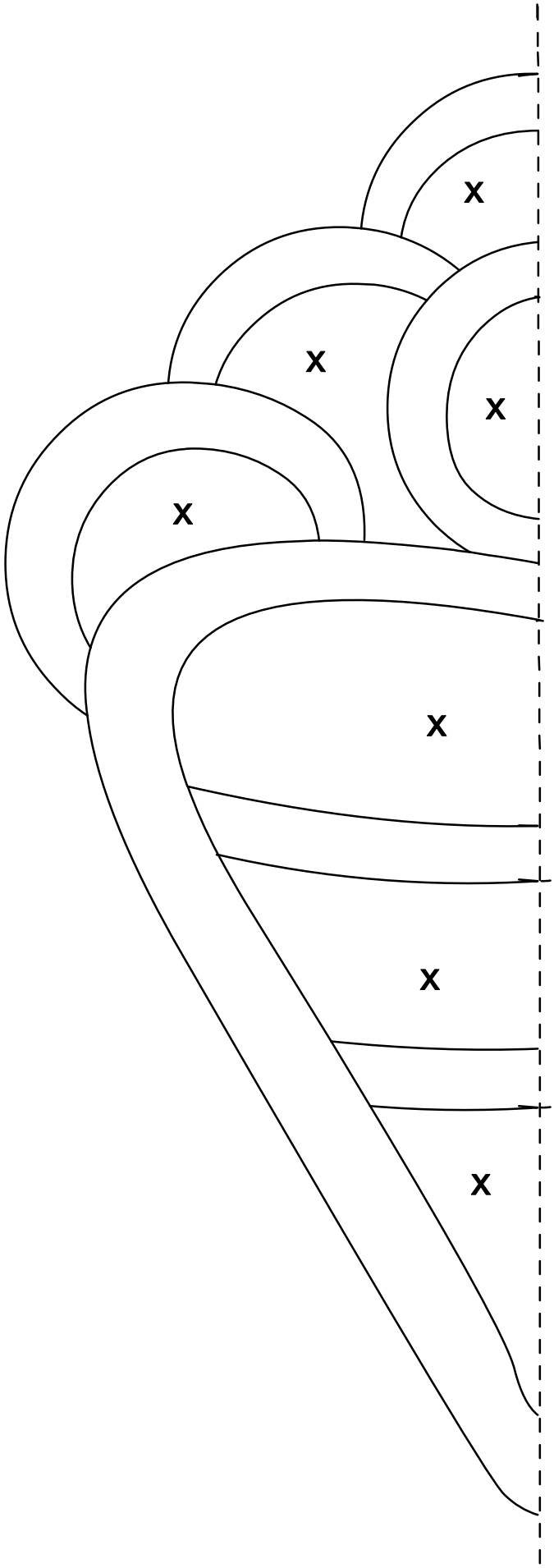
Material und Werkzeuge:

- Farbiges Papier,
- Drucker,
- Bastelschere,
- Nageschere

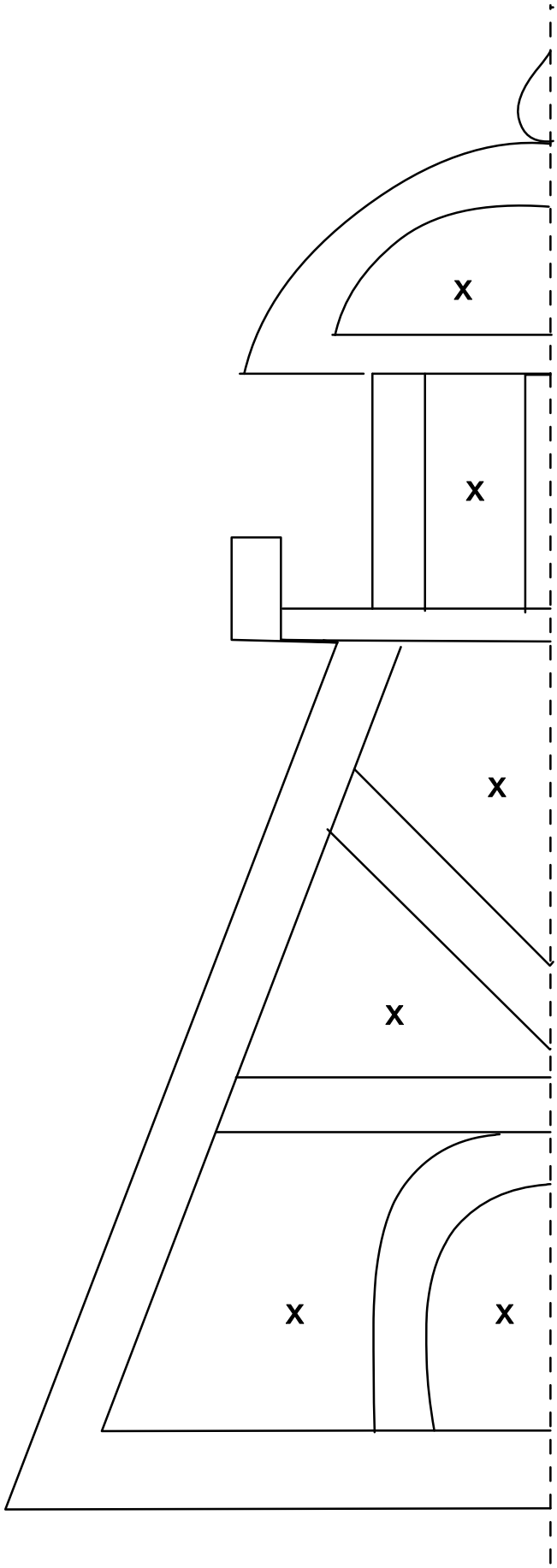
Motive



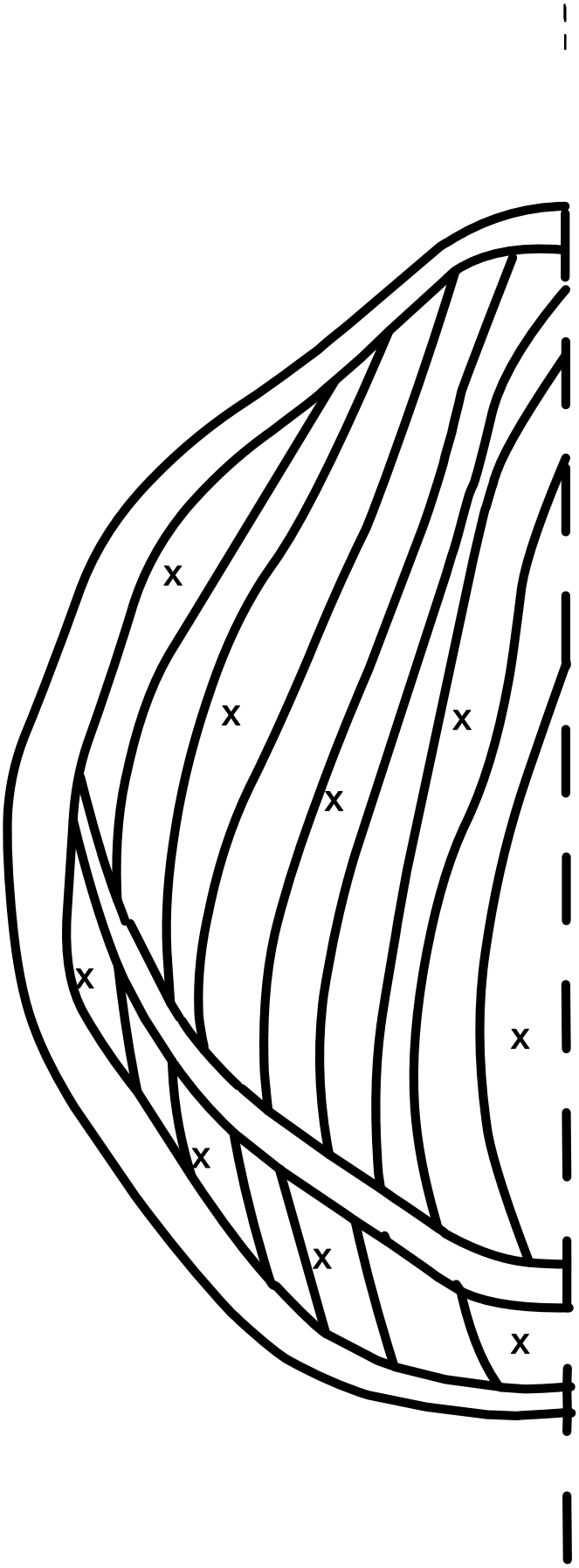
Quelle:
https://www.kidsweb.de/sommer/sommer_scherenschnittmotive/sommerscherenschnitt.htm



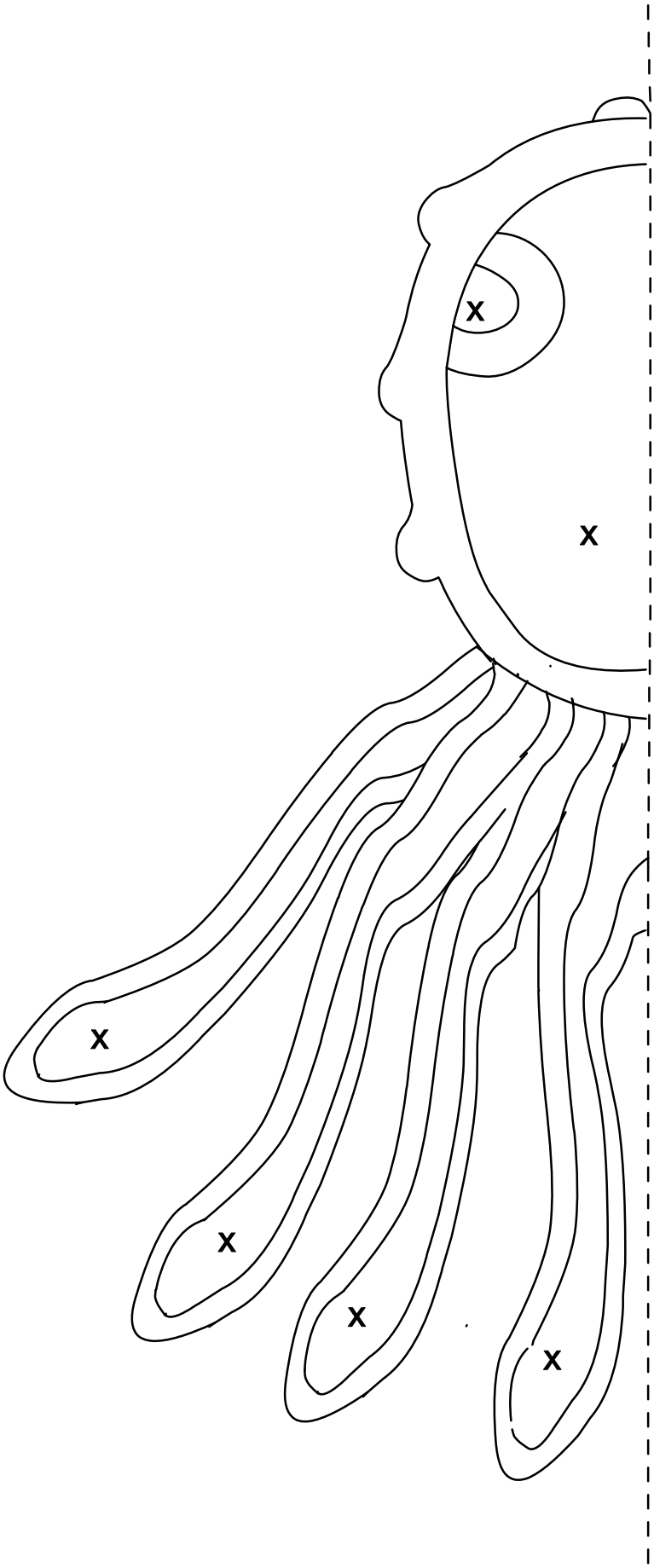
www.kidsweb.de



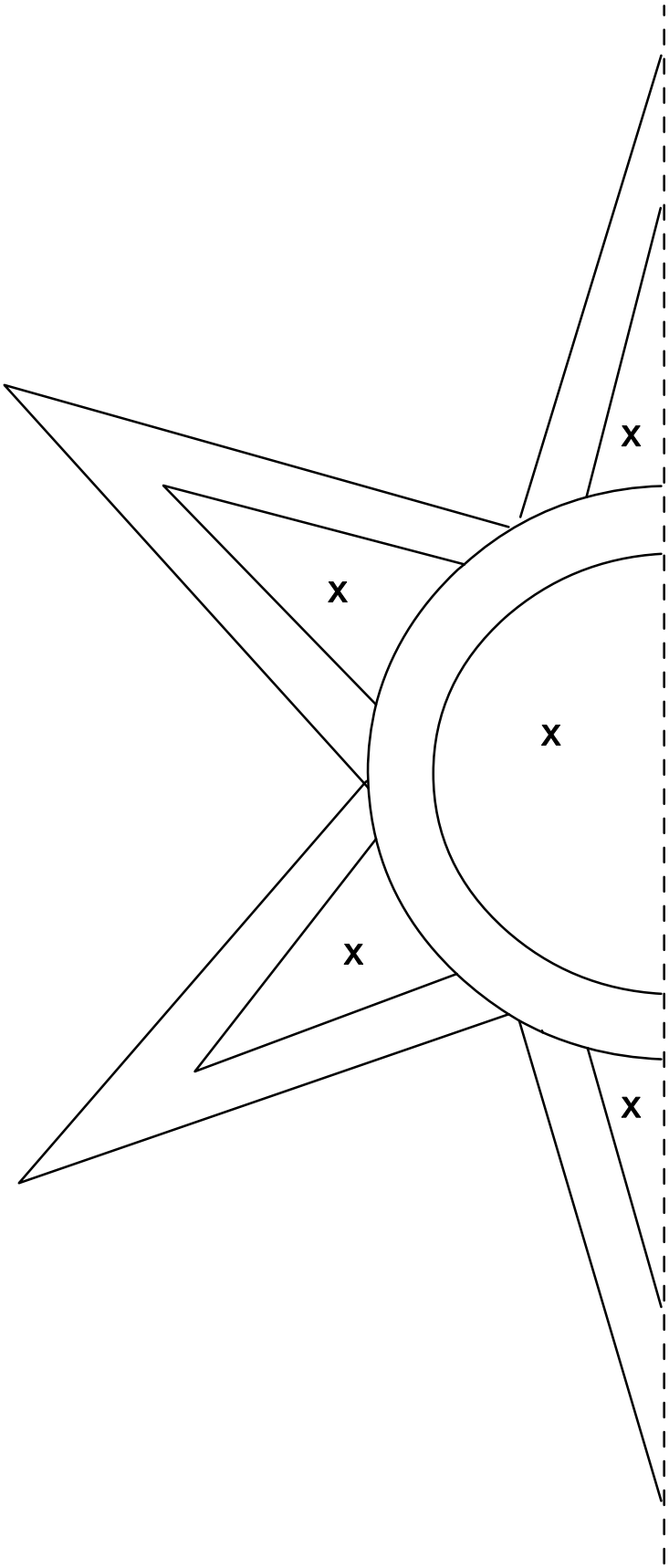
www.kidsweb.de



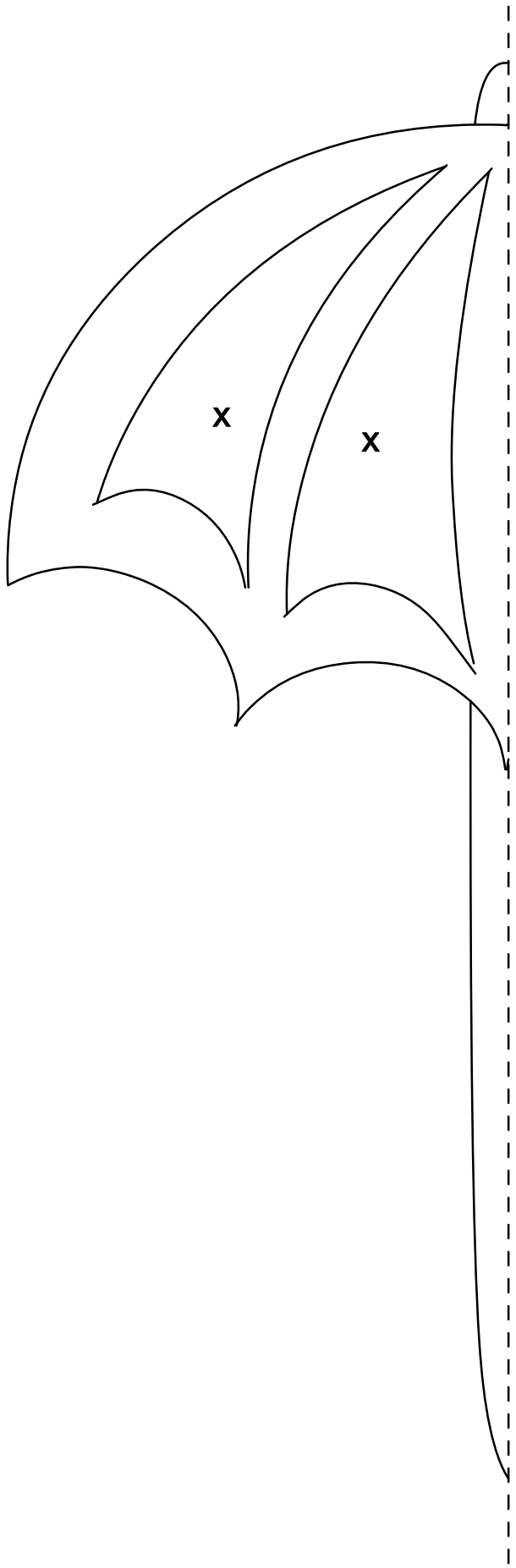
www.kidsweb.de



www.kidsweb.de



www.kidsweb.de



www.kidsweb.de

Spaghetti Bolognese

400 g	Spaghetti
500 g	Hackfleisch vom Rind
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 große Dosen	Geschälte Tomaten
1 kleine Dosen	Tomatenmark
2 Teelöffel	Zucker
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver, edelsüß
	Paprikapulver, scharf
3 Esslöffel	Olivenöl

Und so wird´s gemacht!

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einen ausreichend großen Topf geben und erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und glasig anbraten. Das Rinderhackfleisch dazu geben, unter Rühren braun und krümelig braten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anrösten, dann die geschälten Tomaten in der Dose ein paarmal durchschneiden und mit ihrem Saft dazugeben. Aufkochen lassen und unter gelegentlichem Rühren
mindestens 15 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und den beiden Paprikasorten würzig abschmecken.

Während die Sauce kocht, erhitze ich das Wasser für die Nudeln. In das Kochwasser kommt reichlich Salz und ein Esslöffel Olivenöl. Die Nudeln koche ich nach der Zeitangabe auf der Verpackung, probiere sie aber vorher, damit sie auch „al dente" bleiben.

Sommer-Türkranz aus Naturmaterialien

Auf einem Abendspaziergang haben wir die Materialien für den Türkranz gesammelt:

Hagebutten, Nüsse, noch grüne Früchte von der Eberesche, Beeren aller Art machen sich gut, dazu haben wir als Untergrund noch einige lange Weidenzweige gesammelt.

Als Werkzeug nutzten wir noch eine Schere.

Einige Früchte, die die keine langen Stiele hatten haben wir an Blumendraht gedrahtet.

Aus fünf etwa 1,20 m langen Weidenzweigen haben wir einen Weidenring geflochten.

Dazu werden die Weidenzweige von den Blättern befreit.

Dann wird ein Zweig zu einem Ring gedreht.

Gut festhalten und schon den nächsten Zweig um den vorhandenen umflechten, so weiter mit allen Zweigen verfahren, dann wird der Ring noch in Form gebogen.

Ist der Ring fertig, beginnt man damit die gesammelten Früchte an den Kranz zu stecken. Wollen einzelne Früchte nicht halten, wird mit Blumendraht nachgeholfen.

Ist wirklich ganz einfach, traut euch ran. Die Materialien sind kostenlos ab August zu finden und Menschen ab acht Jahren können mit Anleitung ganz schöne Türkränze basteln.

Quelle: https://www.kidsweb.de/sommer/tuerkranz/tuerkranz_basteln.htm

Hähnchenbrustfilet mit Reis

Was wird benötigt?

4	Hähnchenbrustfilets
100 g	Schinken, gekochter
2 große	Zwiebeln
125 ml	Brühe, Instand
200 g	Frischkäse
1 Zehe	Knoblauch
	Salz und Pfeffer
	Curry
	Paprikapulver

Und so wird´s gemacht!

Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen (je nach Geschmack noch mit Curry- bzw. Paprikapulver) und anbraten, anschließend in eine Auflaufform legen. Zwiebeln und Schinken würfeln und im gleichen Fett andünsten, mit der Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Frischkäse unterrühren, gepresste Knoblauchzehe hinzugeben und evtl. nochmals abschmecken. Sauce über das Fleisch geben und im Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 25 min auf der mittleren Schiene überbacken.
Als Beilagen passen gut Kroketten oder Reis mit grünem Salat.

Guten Appetit

Anhang 7

„Schräge Vögel"

Material: Federn, farbigen Tonkarton, Biegeplüschdraht, Kleber, Schere, Pieker, soll der Vogel sitzen, braucht man noch ein leeres Glas oder eine kleine leere Büchse, die noch mit Sand oder Reis gefüllt werden, Bastelvorlage kleiner Vogel, Bastelvorlage großer Vogel

Vögel basteln
Die Bastelvorlagen werden ausgedruckt und auf farbiges Papier übertragen, natürlich kann man auch weißes Papier mit Buntstiften bemalen.

Dann werden die einzelnen Teile ausgeschnitten.

Schnabel
Die Mittellinie des Schnabels wird geknickt. Damit man den Schnabel später an den Vogelkörper kleben kann, schneidet man von einem Rest Papier einen Streifen ab und klebt damit einen Ring. Diesen Ring klebt man unter den Schnabel.

Dann klebt man die Augen auf ein Stück Pappe, wir haben immer einiges an Altverpackungen auf Lager. Die Stielaugen werden dann hinter leicht schräg hinter den Schnabel geklebt.

Dann klebt man die Flügel entsprechend der Abbildung an den Vogelkörper. Oben wird dann der vorbereitete Schnabel auf den Körper geklebt. Dazu gibt man etwas Kleber auf den Ring und klebt dann den Schnabel oben leicht schräg auf den Körper.

Hinter den Schnabel werden oben noch einige Feder geklebt.

Unten werden dann in den Körper je zwei Löcher mit dem Pieker eingestochen. In diese Löcher werden dann später die Beine eingefädelt.

Aus dem Biegeplüschdraht werden passende Beine zurechtgebogen. Dazu braucht man pro Bein etwa 50cm Biegeplüschdraht. Damit die Vögel stehen können, sollten vorn drei Krallen und hinten eine Schlaufe gebogen werden. Wir haben für die großen Vögel den Biegeplüschdraht verdreht und mit doppelter Stärke gearbeitet.

Dann werden die Beine in den Körper gefädelt und schon können die verrückten Vögel stehen.

Rückseite vom Sitzvogel Sollen die Vögel sitzen, wird einfach ein Glas oder eine Büchse, die mit Sand oder Reis gefüllt werden, hinter den Vogel geklebt. Dann die Beine in Sitzstellung gebogen und fertig!

Quelle: https://www.kidsweb.de/sommer/faecher_vogel_basteln/schraege_voegel_basteln.htm

www.kidsweb.de

Putenschnitzel – Jägerpfanne mit Nudeln

Was wird benötigt?

4	Putenschnitzel
4 Scheiben	Käse, Chester
500 g	Champignons
125 g	Speck
1	Zwiebel
2 Päckchen.	Sauce, (Jägersoße)
200 g	Schmand
2 Stangen	Lauch
500 ml	Sahne
	Salz
	Pfeffer
	Chilipulver

Und so wird´s gemacht?

Die Putenschnitzel waschen und trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Fettpfanne vom Herd ausbuttern und die Schnitzel einlegen.
Auf jedes Stück Fleisch eine Scheibe Käse legen.
Lauch putzen und in Ringe schneiden. Diese nun über dem Käse verteilen.
Champignons in Scheiben schneiden und Speck sowie die Zwiebel in Würfel, alles in einer Pfanne anbraten und darüber geben.
Schmand mit Sahne, Salz, Pfeffer, Chilipulver und der Jägersoße verrühren. Ebenfalls darüber gießen.

Bei 200°ca. 45 Min. in den vorgeheizten Ofen geben.

Dazu passen Nudeln und Salat.

Deko-Nistkästen

Material:

- Kleber,
- Tonkarton oder farbiges Kopierpapier,
- für ein wetterfestes Häuschen → Deckel von einem Plastikhefter,
- Schere, Strohhalm, Stöckchen oder Eisstiele

Die Nistkasten-Bastelvorlage wird ausgedruckt und ausgeschnitten. Dann wird sie sorgfältig an den gestrichelten Linien gefaltet und zusammengeklebt. Anschließend wird das Dach aufgeklebt und unten wird ein kleines Loch für ein Stöckchen oder einen Strohhalm gepiekt.

Diese Bastelarbeit können Vierjährige mit Anleitung ganz prima umsetzen und dabei das Ausschneiden, Falten und Kleben üben.

Es ist auch ganz lustig nicht nur Bilder von Vögeln in den Kasten zu kleben, man kann auch andere Tierabbildungen oder kleine Figuren reinkleben.

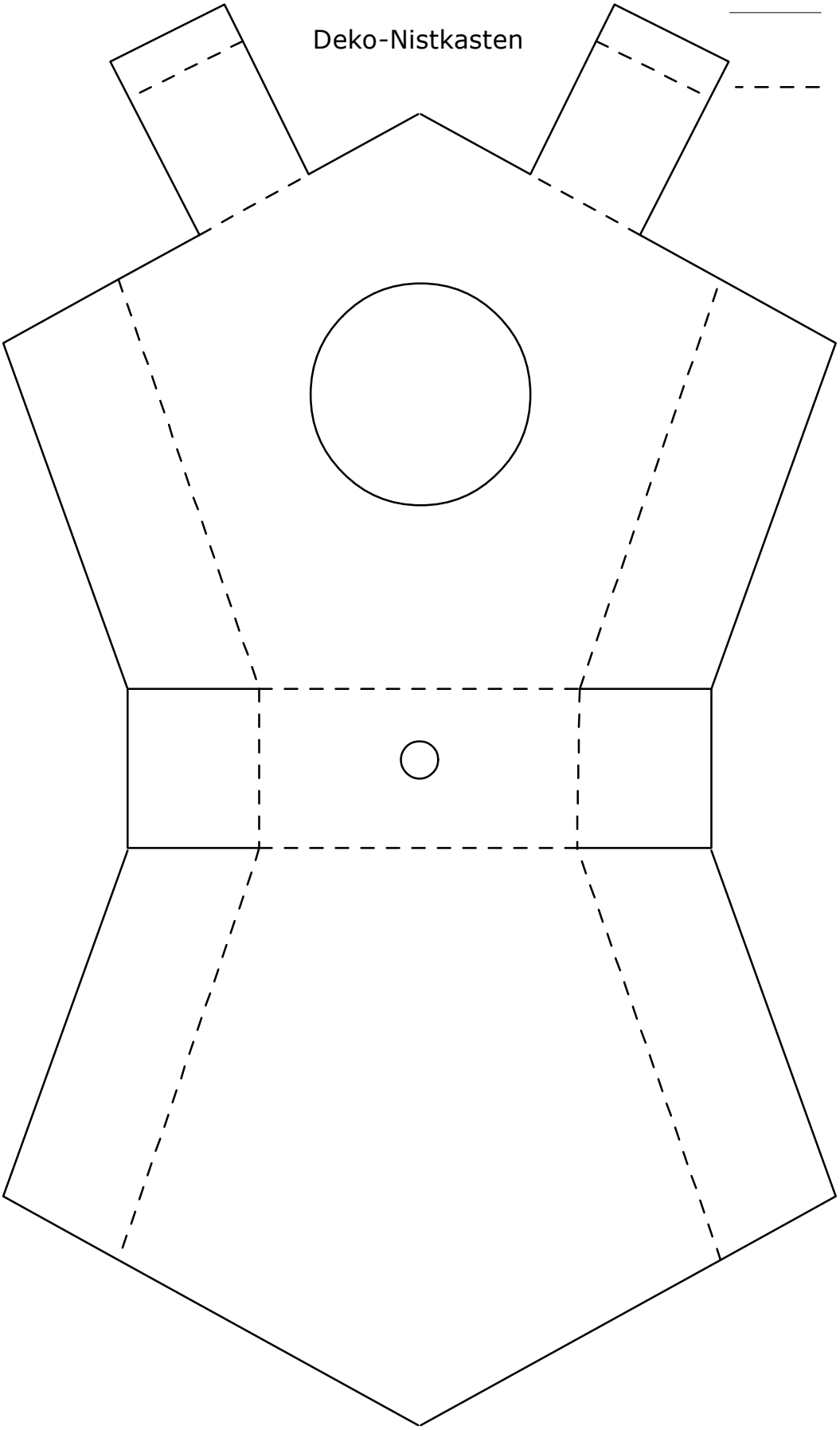
Vorlage

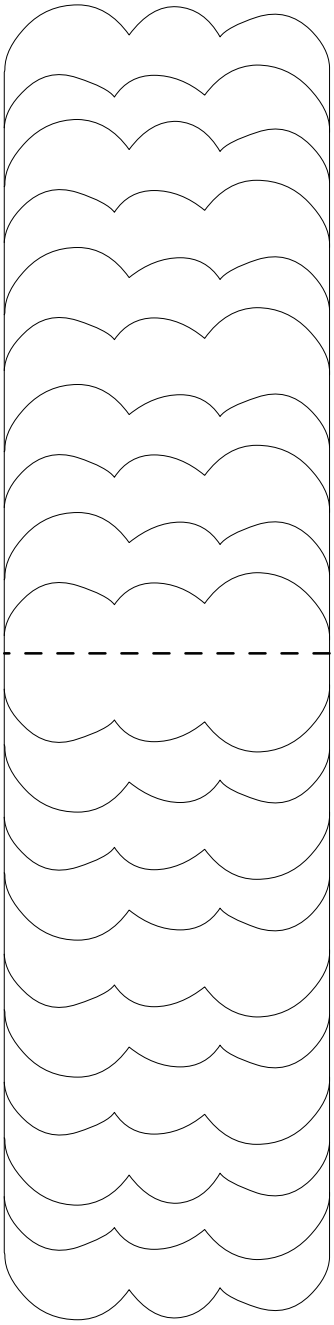
Quelle: https://www.kidsweb.de/sommer/vogelhaus_fuer_bumentopf/deko_nistkasten_basteln.htm

Deko-Nistkasten

Schneiden

Falten





www.kidsweb.de

Chili con Carne

Was wird benötigt?

800 g	Rinderhackfleisch
2	rote Chilischoten
2 große	Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1 Teelöffel, gehäuft	Kreuzkümmelpulver
2 TL	Chilipulver
3 Dosen	geschälte Tomaten, je ca. 400 g
2 Dosen	Kidneybohnen, je ca. 400 g
1	Zimtstange
	Salz und Pfeffer
	Öl zum Braten

Und so wird´s gemacht!

Die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und in heißem Öl 5 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind. Gehackte Chilischoten mit Kernen, Kreuzkümmel und Chilipulver hinzufügen und weitere 2 Minuten dünsten. Das Rinderhack in den Topf geben und bei großer Hitze ringsherum krümelig anbraten. Die Dosentomaten und die Zimtstange unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Alles auf mittlerer Flamme 90 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Bohnen hinzufügen und eventuell mit Sambal Oelek abschmecken (wem es noch nicht scharf genug sein sollte).

Mit Weißbrot und einem Klecks Naturjoghurt servieren.

Noch besser schmeckt es, wenn man das Chili con Carne schon am Vortag zubereitet.