

# „Coronazeit-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 20.04. – 24.04.2020					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ, - Lernangebote	Basteln:  Salzteig-Deko  <i>Anhang 1</i>	Spiel mit flüssigen Farben auf Milch und Öl klick <a href="#">Video</a> hier ----- Kurze Bewegungspause  <i>Anhang 3</i>	Familienwettbewerb Wer kann genauer schneiden? klick <a href="#">Video</a> hier ----- Scherzfragen  <i>Anhang 5</i>	Lied:  „Das ist gerade und das ist schief“  <i>Anhang 7</i>	Blumenarrangements für das Wochenende selber machen klick <a href="#">Video</a> hier ----- Guten Morgen Reim  <i>Anhang 9</i>
	Mittag	Leipziger Allerlei  <i>Anhang 2</i>	Stampfkartoffeln mit Rührei und Gurkensalat  <i>Anhang 4</i>	Fischstäbchen mit Kartoffeln-Erbsen- Püree  <i>Anhang 6</i>	Spaghetti mit Tomatensoße  <i>Anhang 8</i>

# Salzteig-Deko

## Dazu benötigt ihr:

2 Tassen Mehl

1 Tasse Salz

1 Tasse Wasser



## **Anleitung:**

- Salz und Mehl in einer Schüssel mischen
- dann das Wasser hinzugeben und zu einem Teig kneten
- wenn der Teig schön glatt ist, kann er ausgerollt werden
- nimm Ausstechformen vom Plätzchenbacken und steche deine Wunschmotive aus
- hast du deine Wunschmotive ausgestochen und auf ein Ofenblech gelegt, kannst du oben in der Mitte mit einem Strohhalm ein kleines Loch reinmachen (durch dieses kannst du später eine Schnur ziehen und dein gebranntes Motiv, nach dem verzieren, aufhängen) - das ist nur ein Beispiel, man kann z.B. auch einen Handabdruck mit Salzteig brennen (backen) und gestalten
- ist soweit alles fertig kommen die Salzteigmotive in den Ofen
  1. für 30 Minuten bei 60°C
  2. dann 30 Minuten bei 100°C
  3. und zum Schluss für 2 Stunden bei 120°C
- der Teig ist ausgehärtet, wenn die Mitte der Unterseite hart ist

## **Rezept-Quelle:**

<https://utopia.de/ratgeber/salzteig-rezept-in-wenigen-schritten-herstellen-und-backen/>

## **Bild-Quelle:**

<https://www.experto.de/praxistipps/so-koennen-sie-mit-kindern-christbaumschmuck-aus-salzteig-basteln.html>

# Leipziger Allerlei

## Zutaten für 4 Personen:

125 g	Erbsen, Ausschalgewicht
125 g	Karotte(n), geschält und ganz gelassen
125 g	Spargel, geschält, in Stücke geschnitten
1	Kohlrabi, geschält, in Stifte geschnitten
1 kleinen Kopf	Blumenkohl, in kleine Röschen zerteilt
40 g	Butter, oder Margarine
125 ml	Wasser
etwas	Salz
etwas	Zucker
1 Teelöffel	Speisestärke
1 Esslöffel	Wasser, kalt, zum Anrühren
1 Esslöffel	Petersilie, glatt, gehackt



## Wie wird's gemacht?

1. Die Margarine in einem Top zergehen lassen
2. dann das Gemüse kurz darin anschwitzen
3. Wasser aufgießen, Zucker und Salz hinzufügen
4. Zugedeckt, ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze garen
5. Zum Abschluss mit der angerührten Speisestärke binden und mit Salz und Zucker abschmecken
6. Mit gehackter Petersilie bestreuen und schmecken lassen!

# Kurze Bewegungspausen

für zwischendurch



liegende Acht



Fuß zur Nase



recken + strecken



Ellbogen zum Knie



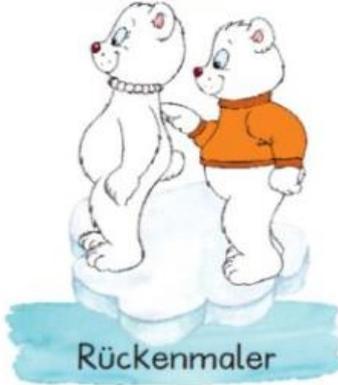
Kopfbalance



Körper ausschütteln



watscheln



Rückenmaler



hüpfen

# Kartoffelbrei mit Rührei und Gurkensalat

## Zutaten für 4 Personen:

	Kartoffeln
2	grüne Gurken
12	Eier
	Milch
	Butter
1 Bund	Lauchzwiebeln
	Salz, Pfeffer
	Zucker
	Zitronensaft
	Öl
	Margarine
	Dill
	Muskat



## Und so wird´s gemacht!

Als Erstes die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser garen.

Dann die Gurken schälen, grob raspeln, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und etwas Öl verrühren. Im Anschluss den gehackten Dill zugeben.

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und in etwas Margarine anschwitzen. Eier zugeben, mit Salz, Pfeffer oder Paprika würzen und stocken lassen. Die Eier immer wieder zusammenschieben bis alles gestockt ist.

Dann die Kartoffeln abgießen und mit Muskat, Butter und Milch zu Brei stampfen.

# Scherzfragen

Was geht übers Wasser und wird nicht nass?

*Brücke*

Wie kann man Wasser in einem Sieb tragen?

*Gefroren*

Welcher Baum hat keine Wurzeln?

*Purzelbaum*

Wer hat einen Kamm und kämmt sich nicht?

*Hahn*

Was hat 4 Beine und kann nicht laufen?

*Tisch*

Womit fängt der Tag an und hört die Nacht auf?

*Mit t*

Was ist schwerer: 1 Kilogramm Eisen oder 1 Kilogramm Federn?

*Beides ist gleichschwer*

Welches Tier kann höher springen als ein Kirchturm?

*Jedes Tier, denn ein Kirchturm kann nicht springen*

Was ist weiß und stört beim Essen?

*Eine Lawine.*

Welcher Bus kann nicht fahren?

*Der Globus*

Wer hört alles, aber wird nie etwas dazu sagen?

*Das Ohr*

Was schrie der Luftballon als letztes, bevor er zerplatze?

*Achtung! Kaktus!!!*

Was fliegt durch den Wald und ruft „Aha, Aha“?

*Ein Uhu mit Sprachfehler*

Wenn eine halbe Glatze 500 Haare hat, wie viele hat dann eine ganze?

*Eine Glatze hat doch gar keine Haare*



# Fischstäbchen mit Kartoffel-Erbsen-Püree

## Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln
- 800 ml Gemüsebrühe
- 400 g Erbsen, (tiefgekühlt)
- 12 Fischstäbchen
- 100 ml Milch
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- Öl



### Und so wird´s gemacht!

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in der Brühe in 15 - 20 Minuten garkochen. Nach 10 Minuten die Erbsen dazugeben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin knusprig braten.

Kartoffeln und Erbsen abgießen und mit der Milch zerstampfen. Den Schnittlauch in Ringe schneiden, untermischen und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Fischstäbchen mit dem Kartoffel-Erbsen-Püree servieren und schmecken lassen 😊

## Das ist gerade und das ist schief



Das ist gerade, das ist schief,  
das ist hoch, das ist tief,  
das ist dunkel, das ist hell,  
das ist langsam, das ist schnell.



Das sind Haare, das ist Haut,  
das ist leise, das ist laut,  
das ist groß, das ist klein,  
das mein Arm und das mein Bein.



Das ist traurig, das ist froh,  
das mein Bauch und das mein Po,  
das ist nah und das ist fern,  
dieses Lied das sing' ich gern.



Das Lied zum Mitsingen kann man unter <http://www.youtube.com/watch?v=rx68u1HyQ68> finden.

# Nudeln mit Tomatensoße

## Zutaten für 4 Personen

4 Esslöffel	Öl oder Fett zum Braten
1 große	Zwiebel
2 gehäufte Esslöffel	Mehl
400 g	Ketchup (oder Tomatenmark)
1 Esslöffel	Zucker
1 Prise	Salz
ca. 200 ml	Wasser
500g	Nudeln (jeder so wie er es mag)

## Und so wird´s gemacht!

Nudeln nach Packungsangabe kochen.

Zuerst die Zwiebel in Würfel schneiden und im Öl bzw. Fett glasig anschwitzen.

Dann wird das Mehl dazu geben und gut angeröstet.

Nun Ketchup bzw. Tomatenmark und Wasser zugeben und alles aufkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Jetzt mit Salz und Zucker abschmecken und zusammen mit den Nudeln schmecken lassen 😊



## Guten-Morgen-Reim

Ich wünsch dir einen schönen Tag,

(Daumen nach oben)

dass dich heute jeder mag,

(Arme über Brust gekreuzt)

dass du ausgeschlafen bist,

(Arme recken und strecken)

dass dir schmeckt was du heut isst

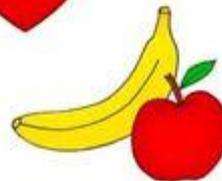
(Bauch reiben)

und dass der Tag dir bis zur Nacht,

(Mit Zeigefinger Verlauf der Sonne andeuten)

ganz viel Spaß und Freude macht.

(Arme in Luft recken)



# Bauernroulade

Zutaten für ca. 6 Personen oder 4 Personen mit guten Appetit 😊

500 g	gemischtes Hackfleisch
1	Ei
1-2	Zwiebeln (50 g für Hackmasse)
50 g	eingeweichte Brötchen oder Semmelmehl
1 Teelöffel	Senf
Salz, Pfeffer	
Margarine	zum Braten
3	Gewürzgurken
6	Scheiben Schinken
1/2 Teelöffel	Tomatenmark
	Kartoffeln
	Rotkohl



## Und so wird´s gemacht!

Aus dem Hackfleisch, Ei, Zwiebeln, Brötchen, Senf und Gewürzen eine Hackmasse herstellen.

Dann die Hackmasse in 6 Portionen teilen. In jede Portion 1/2 Gewürzgurke und eine Scheibe Schinken einwickeln und alles zu einer Roulade formen.

Die Margarine in einer Pfanne auslassen und die Rouladen allseitig scharf anbraten. Dann die Rouladen entnehmen.

In dem Ansatz die klein geschnittenen Zwiebeln und das Tomatenmark anrösten und mit Wasser oder Brühe ablöschen.

Die Rouladen dazu geben und bei kleiner Hitze ca. 30 Min. garen lassen.

Die Rouladen entnehmen, den Bratenansatz binden und evtl. nachwürzen und schmecken lassen 😊