

„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 13.07.-17.07.2020					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,-	klick Video hier Spiele mit Kinder im Freien / SPRYTNE BABKI – Zabawy dla dzieci na dworze	klick Video hier Musikalische Spiele mit Säckchen / Muzyczne zabawy z szarfami i woreczkami	klick Video hier 10 Spielideen mit Kinder / 10 Pomysłów na zabawy dla dzieci	klick Video hier Bewegungsspiele mit Schwimmnudeln/ Zabawy ruchowe dla dzieci, zabawy z makaronami.	klick Video hier Tanz -Chu Chu ua dance/ taniec animacyjny.
und Lernangebote	Bierki <i>Anhang 1</i>	Gra w kartofla/ Kartoffelspiel <i>Anhang 3</i>	Gąski, gąski do domu/ Gänse, Gänse nach Hause <i>Anhang 5</i>	Ciuciubabka/ Blinde Kuh <i>Anhang 7</i>	Kapsle/ laschenverschlüsse <i>Anhang 9</i>
Mittag	<i>Blaubeerbrötchen</i> „Jagodzianki“ <i>Anhang 2</i>	<i>Polnische Wurstspezialität</i> „Zapiekanki“ <i>Anhang 4</i>	<i>Das polnische Nationalgericht</i> „Bigos“ <i>Anhang 6</i>	<i>Gurkensuppe</i> „Zupa ogórkowa“ <i>Anhang 8</i>	<i>Piroggen polnischer Art</i> „Pierogi“ <i>Anhang 10</i>



typisch polnisch



„Bierki“ – auf Deutsch Mikado

So kann man es selber basteln:

Was wird benötigt?

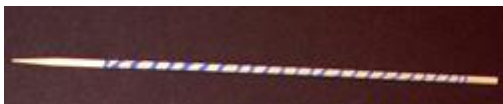
- 41 Holzspieße oder verschiedenfarbige Plastikspieße
- Wenn ihr Holzspieße habe, dann noch Farbe zu bemalen (für verschiedene Punkt)

Und so wird´s gemacht, wenn ihr Holzspieße habt ☺



Die Holzspieße werden wie folgt mit Farben bemalt:

Ein Stäbchen bekommt eine dünne blaue Ringellinie oder viele dünne blaue Linien.



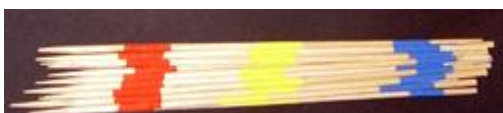
Fünf Stäbe werden außen blau angemalt und bekommen in der Mitte einen roten Kringel.



Fünf Stäbe bekommen Kringel in der Reihenfolge rot, blau, rot, blau, rot.



Fünfzehn Stäbe werden rot, gelb und blau angemalt und



fünfzehn Stäbe werden an der einen Seite rot und an der anderen Seite blau bemalt.



Als Farben eignen sich z.B. Schulmalfarben sehr gut.

Regeln:

Alle Stäbe in die Hand nehmen und auf einem Tisch auseinanderfallen lassen. Nacheinander (der jüngste Spieler beginnt) muss man nun versuchen die Stäbe aufzuheben. Dabei darf sich aber immer nur der Stab bewegen, den man auch wegnehmen möchte.

Bewegt sich ein anderer Stab, ist der nächste Mitspieler dran. Der Stab, der sich bewegt hat bleibt auf dem Tisch.

Als Hilfsmittel dürfen bereits gewonnen Stäbe genutzt werden.

Gespielt wird solange, bis alle Stäbe aufgenommen sind.

Die Punkte werden folgendermaßen verteilt:

Blauer Stab = 20 Punkte

Blau-Rot-Blau = 10 Punkte

Rot-Blau-Rot-Blau-Rot = 5 Punkte

Rot-Gelb-Blau = 3 Punkte

Rot-Blau = 2 Punkte

Gewonnen hat die Person mit den meisten Punkten.

Viel Spaß beim ausprobieren!!!

Jagodzianki polnische Blaubeerbrötchen



Was wird benötigt?

200 g	Blaubeeren
250 ml	Milch, lauwarm
500 g	Mehl
100 g	Zucker
7 g	Trockenhefe
1 Prise	Salz
1	Ei
1 Pck.	Vanillezucker
80 g	Butter, zerlassen
	Mehl zum Arbeiten
etwas	Milch zum Bestreichen
n. B.	Zuckerguss oder Puderzucker zum Bestäuben



Und so wird's gemacht!

Das Mehl mit Zucker, Vanillezucker und Salz und Hefe vermengen. Die lauwarme Milch und das Ei zugeben und verrühren. Zuletzt die warme, zerlassene Butter unterrühren und zu einem glatten Teig kneten.

In einer bemehlten Schüssel abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teigs etwa verdoppelt hat (ca. 1,5 Std. bei Raumtemperatur, ca. 30 - 40 min. im kurz auf 40 °C angeheizten Backofen).

Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in 12 - 16 Portionen schneiden.

Die Blaubeeren waschen, abtropfen und 4 - 6 Beeren pro Teilchen mit Teig umhüllen. Den Teig sorgfältig und glatt verschließen, damit die Beeren beim Backen nicht auslaufen.

Ovale Laibchen formen und auf mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Ggf. noch mal 10 - 15 min. gehen lassen. Vor dem Backen die Oberseite mit Milch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) 18 - 20 min. backen.

Typischerweise werden Jagodzianki noch mit Zuckerguss überzogen, man kann sie aber auch mit Puderzucker bestäuben.

Anhang 2

Kartoffelspiel



18

7

14

5

12

3

1

10

17

20

13

8

4

9

15

16

2

19

6

11



Gra przebiega w parze. Pierwsza osoba rysuje kółko wokół jedynek i dowolnie poprowadzoną linią łączy ją z dwójką, zakreślając kółko wokół niej. Druga osoba łączy z kolei dwójkę z trójką. Na przemian zawodnicy zakreślają kółkami – czyli naszymi umownymi kartoflami poszczególne liczby prowadząc do nich linie. Cała trudność tej gry polega na tym, że linie nie mogą ze sobą stykać ani przecinać. Oczywiście zawodnicy utrudniają sobie nawzajem zadanie.

Możemy grać do pierwszego przecięcia się linii, albo potraktować każde takie wykroczenie jako zasługujące na punkt karny.

Polnische Wurstspezialität Zapiekanki

Was wird benötigt?

- 4 Bratwürste gebraten oder gegrillt oder Bockwürste
- 4 Scheiben Käse (beliebige Sorte) oder geraspelter Käse
- 4 Salzgurken (Salz-Dill-Gurken)
- 2 Zwiebeln
- 4 Esslöffel Röstzwiebeln, evtl. auch mehr
- Tomatenketchup oder andere Soßen



Und so wird's gemacht ☺

Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Die Würste in der Mitte längs durchschneiden, so dass die Wurst aufgeklappt ist und auf einen Teller oder gleich auf das Backblech legen (mit der aufgeschnittenen Seite nach oben).

Die Gurken in kleine Scheiben schneiden, je nach Dicke der Wurst, mit einer Raspel. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und auf der Wurst verteilen. Die Röstzwiebeln ebenfalls. Am besten schmeckt es mit frischen Zwiebeln und mit Röstzwiebeln zusammen. Nun die Gurkenscheiben auf der Wurst verteilen. Den Käse am besten auf die Breite der Wurst schneiden und auch drauflegen.

Dann vorsichtig in den Backofen stellen. Die Zapiekanki etwa 5 Minuten im Backofen lassen, bis der Käse zerschmolzen ist.

Das fertige Gericht auf die Teller packen, evtl. mit Tomatenketchup oder anderen Saucen bestreichen.

Smaczne!❤



https://www.youtube.com/watch?v=K_C0seLr5j4

Gąski, gąski do domu. Tutorial

https://www.youtube.com/watch?v=K_C0seLr5j4

Gąski, gąski do domu. Tutorial Gänse, Gänse nach Hause



Bigos - polnisches Nationalgericht

Was wird benötigt?

1.000 g	Weißkohl (Weißkraut)
1 große Dose	Sauerkraut (850 g)
1.000 g	Schweinenacken
250 g	geräucherter Schweinebauch
100 g	Zwiebeln
140 g	Tomatenmark, 3-fach / 2 Dosen à 70 g
2	Lorbeerblätter
6	Wacholderbeere(n)
	Paprikapulver, edelsüß
	Paprikapulver, scharf
	Chilipulver
	Salz
	Pfeffer
	Fett, zum Anbraten



Und so wird's gemacht!

Schweinebauch in nicht zu große Stücke schneiden und in Fett anbraten.

Schweinenacken in ca. 2 cm Stücke schneiden, kräftig mit Paprika, Pfeffer, Salz und Chili (wer mag) würzen und zum Schweinebauch geben und kurz scharf anbraten. Weiter im auf 175 °C Umluft vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde braten.

Inzwischen den Kohl schneiden/hobeln und in ca. 1/2 Liter Wasser im großem Topf weich kochen.

Das Sauerkraut kochen und zu dem Weißkraut geben. Gewürfelte Zwiebel, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Tomatenmark und das ganze gebratene Fleisch mit dem Bratensaft dazugeben und gut durchmischen.

Alles zusammen noch ca. 1 Stunde weiter köcheln und noch mal je nach gewünschter Schärfe mit Paprika, Pfeffer, Chili, Salz abschmecken. Es soll angenehm scharf sein. Ab und zu umrühren, es kann schnell anbraten wenn zu wenig Flüssigkeit im Topf ist.

Wer mag, kann auch verschiedene Fleischsorten verwenden, zum Beispiel 1/2 kg Schweinenacken mit 1/2 kg Rindfleisch ersetzen, aber dann länger kochen.

Wenn das Fleisch zu mager ist, schmeckt das Gericht nicht so gut, etwas Fett dazugeben. Man kann auch getrocknete Pilze dazugeben.

Je öfter man dieses Gericht aufwärmt, desto besser schmeckt es.



<https://www.youtube.com/watch?v=n-tD4fruoil>

Ciuciubabka



Dziecko, które jest ciuciubabką, stoi
w środku koła z zawiązanymi oczami.
Jedna osoba okręca je dokoła i pyta:

Ciuciubabko, na czym stoisz?
Na beczce
A co w tej beczce?
Kapusta i kwas.
No to, ciuciubabko, łap nas!

Dzieci poruszają się na ograniczonym terenie,
zaczepiając ciuciubabkę.
Kogo ona złapie i rozpozna, ten gra jej rolę.

MamaJa.pl





Polnische Gurkensuppe

Was wird benötigt?

2 Liter	Wasser
4 Würfel	Brühe für je 0,5 Liter Flüssigkeit
2 mittelgroße	Zwiebeln
2	Schälrippchen vom Schwein
12 mittelgroße	Kartoffeln
6 mittelgroße	Möhren
2 Glas	Gurke(n) (Salz-Dill-Gurken), in Streifen reiben wie bei Kartoffelpuffer Gurkenflüssigkeit
4 EL	Sahne Petersilie, klein schneiden



Und so wird's gemacht!

2 Liter Wasser kochen. 4 Brühwürfel darin auflösen, Zwiebel sowie Rippchen dazugeben und ca. 15 Min. bei geschlossenen Topf köcheln lassen (evt. den Schaum abnehmen, der sich auf der Oberfläche bilden könnte vom Fleisch). Nach 15 Min. Fleisch und Zwiebel wieder rausnehmen.

Kartoffeln und Möhren hineingeben und auf mittlerer Stufe ca. 30 Min. kochen lassen, bis sie weich sind. Dann die geriebenen Gurken dazu (Wichtig: Gurken erst zugeben, wenn Kartoffeln und Möhren schon weich sind - der Saft der Gurken kann sie nicht mehr weich machen). Gurken auch noch mal 15 Min. kochen.

Danach in einer Tasse Mehl und bisschen Wasser verrühren und in die kochende Suppe geben. Sofort umrühren und aufkochen lassen. Mit 4-5 EL Sahne und Petersilie abschmecken.

Tipp: Dazu passt am besten frisches Brot mit Butter und geschnittenem Schnittlauch drauf.

Kapsle



Piroggen polnischer Art – in drei Varianten

Was wird benötigt?

400 g	Mehl
1	Ei, Größe M
	Wasser, lauwarmes
4 mittelgroße	Kartoffeln
1 Päckchen.	Quark, (Twarog) alternativ Schichtkäse mit Quark vermengt)
n. B.	Zwiebeln, gewürfelt
250 g	Hackfleisch
1 Packung	Sauerkraut
200 g	Champignons
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver, edelsüß
	Majoran, und/oder Oregano/Bohnenkraut
	Lorbeerblätter, optional



Und so wird´s gemacht 😊

Vorab sei gesagt, dass ich die Piroggen mit drei verschiedenen Füllungen vorstelle, die nach Belieben ausgewählt werden können, bzw. wenn ihr alle auf einmal ausprobieren wollt, müsst ihr die Mengen darauf anpassen.

Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen und eine Mulde in die Mitte machen, das Ei in die Mulde geben. Das lauwarmer Wasser wird stetig in kleinen Dosen dazugegeben. Keine Angst wenn der Teig anfangs voller Bröckelchen und überhaupt nicht geschmeidig ist. Einfach weiterkneten (bzw. mehr lauwarmes Wasser dazugeben) bis daraus eine geschmeidige, jedoch feste Masse wird. Falls die Füllung noch nicht fertig ist, mit einem feuchten Tuch bedecken, damit er nicht austrocknet. Falls ja, dann rollt ihr ihn auf ca. 3 mm aus und stantzt mit einem (etwas breiten) Glas die Teigtaschen aus. Einen TL Füllung in die Teigmitte geben und das Ganze zusammenklappen und die Ränder fest drücken. In kochendes Salzwasser geben und ziehen lassen. Wenn sie oben schwimmen, sind sie fertig.

Füllung 1 mit Twarog und Kartoffeln:

Dafür werden die Kartoffeln geschält, gekocht und zerstampft. Die Zwiebeln karamellisieren lassen (nicht anbrennen lassen! bzw. glasig werden lassen reicht auch) und mit dem Twarog vermengen. Zum Würzen werden Salz, Pfeffer und ein wenig Paprikapulver (süß) verwendet.

Füllung 2 mit Hackfleisch:

Die Zwiebelwürfel karamellisieren, mit dem rohen Hackfleisch vermengen und mit Salz, Pfeffer sowie Majoran (bzw. auch Oregano oder Bohnenkraut) würzen.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2523651395679069/Verschiedene-Piroggen-polnische-Art.html>

Füllung 3 mit Sauerkraut und Champignons:

Für diese Füllung braucht ihr Sauerkraut, in Scheiben geschnittene Champignons und Pfefferkörner. Wer möchte, kann noch Lorbeerblätter und rohe, gewürfelte Zwiebeln dazugeben. Die Zutaten werden alle zusammen gekocht, wobei die Champignons erst dazugegeben werden, wenn das Sauerkraut fast gar ist. Zum besseren Füllen könnt ihr das Sauerkraut mit einer Schere klein schneiden bevor ihr es kocht. Wenn die Champignons gar sind, entfernt ihr Pfefferkörner und Lorbeerblätter und seid fertig.

Tipp:

Serviert sie mit geschmolzener Butter, karamellisierten Zwiebeln und/oder ausgekochtem Speck und wer es kennt, kann dazu noch Trink-Borscht zu sich nehmen. Fertig ist ein polnisches Mittagessen.



