

## Ideen für Zuhause

Liebe Kinder und liebe Eltern, hier kommt wieder Post aus dem Kindergarten.  
Viel Spaß wünschen Euch Eure Erzieherinnen

### Gestalten

#### Stock-Männlein

Ihr braucht dazu:

- Stöcke mit Astgabel oder mind. zwei Stöcke
- Wollreste in verschiedenen Farben
- Schere und Kleber
- Wackelaugen
- Buntpapier

Und so geht's:

1. Im Garten oder im Wald passende Stöcke suchen (nicht zu dünn)
2. Wenn ihr zwei Stöcke nutzt, bindet ihr den kürzeren Stock am oberen Teil des längeren Stocks fest
3. Nun kann die Wolle um die Stöcke gewickelt werden. Ganz bunt oder ähnlich wie ein T-Shirt und eine Hose.
4. Dann Augen basteln oder Wackelaugen aufkleben.
5. Ein kleines Stück Buntpapier zu einer Kugel knüllen und als Nase ankleben.
6. Aus Wollfäden können noch verschiedene Frisuren gebastelt werden.



## **Knete selber machen**

**(empfohlen von Frau Haude - <https://www.babykindundmeer.de/lifestyle/diy/knete-selber-machen/> )**

### Ihr braucht dazu:

- 400g Mehl
- 200g Salz
- 2 EL Zitronensäure
- 500ml kochendes Wasser
- 3 EL Speiseöl
- Lebensmittelfarben

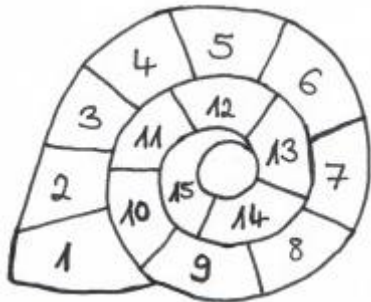
### Und so geht's:

1. Mehl und Salz abwiegen und zusammenschütten. Zitronensäure und Öl dazu geben.
2. Wasser kochen und dazu geben.  
Achtung Verbrennungsgefahr!
3. Mit dem Rührgerät die Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten
4. Mit den Händen nochmal kneten, dann den Teig in gleiche Teile teilen, je nachdem wie viele Farben entstehen sollen.
5. Die Farbe dazu geben und kräftig kneten bis der Teig vollständig gefärbt ist.
6. FERTIG! Die selbstgemachte Knete ist gut, luftdicht verpackt 6 Monate haltbar.

## Spiele von Früher

### Hüpfspiele

- Die Schnecke



- Huppe Kästel



Die verschiedenen Formen werden mit Kreide auf einen passenden Untergrund gemalt. Dann kann es losgehen. Mit beiden Beinen oder mit einem Bein müssen die Kinder von Feld zu Feld springen und wenn sie es schon beherrschen laut mit zählen. →Übung für das Gleichgewicht, Springen wird trainiert, Zählen vorwärts und rückwärts kann geübt werden.

### Tischspiele

- Alle Vögel fliegen hoch

Alle Mitspieler setzen sich zusammen an einen Tisch. Jeder trommelt mit seinen Zeigefingern auf den Tisch. Der Älteste beginnt und sagt „Alle Vögel fliegen hoch“ dann müssen alle Zeigefinger in die Luft gehoben werden. Dann ist der nächste an der Reihe „Alle ... fliegen hoch“. Nur wenn Tiere oder Geräte genannt werden, die wirklich fliegen können, dürfen die Zeigefinger gehoben werden. Wird etwas gesagt was nicht fliegen kann müssen die Finger weiter auf dem Tisch trommeln.  
→Zuhören, Konzentration und Namen von Tieren und Gegenständen werden geübt.

### Bewegungsspiele

- Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser

Einer ist der Fischer und stellt sich auf die eine Seite des Spielfeldes, alle anderen stellen sich ihm gegenüber auf. Alle rufen „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?“ Der Fischer antwortet mit einer Handanzeige wie tief es ist und sagt: „So tief“. Die Anderen Fragen „Wie kommen wir da rüber?“ Der Fischer antwortet mit einer von ihm gewünschten Bewegungsart. (Hüpfen, Entengang, Rennen, Kaffeebohnen...) Dann laufen die Kinder und der Fischer in der genannten Bewegungsart los, alle dürfen nur gerade aus laufen und dem Fischer nicht ausweichen, auch der Fischer darf nur gradeaus gehen und seine Arme nach den Mitspielern ausstrecken, um sie abzuschlagen. Diejenigen, die vom Fischer erwischt worden müssen nun mit ihm Fischer sein. Das Spiel ist beendet, wenn all außer einer vom Fischer/den Fischern gefangen worden. →Bewegungsarten werden geübt, Ausdauer gefördert

- Topf schlagen

Einem Mitspieler werden die Augen verbunden und er bekommt einen Holzlöffel in die Hand gegeben. Ein Topf wird in seinem Umfeld verkehrtherum aufgestellt. Darunter befindet sich eine kleine Belohnung. Mit den Aussagen „heiß“ und „kalt“ oder auch „rechts“ und „links“ können die anderen Mitspieler helfen den Topf zu finden. Auf allen Vieren tastet sich derjenige voran und versucht auf den Topf zu schlagen. →Orientierung im Raum, Unterscheidung rechts/links, warm/kalt.

## Rezepte

### Knüppelkuchen a la Frau Fritzsche

#### Ihr braucht dazu:

- 250g Mehl
- 50g Zucker
- 1/2 Pck. Vanillezucker
- 1/2 Pck. Backpulver
- 100ml Milch
- 
- 
- 

#### Und so geht's:

1. Alle Zutaten abwiegen und nach und nach vermischen
2. Lange Stöcke suchen und an der Spitze die Rinde abschnitzen, etwas anspitzen
3. Ein Erwachsener macht ein kleines Feuer an und stellt Löschwasser bereit.
4. Ein bisschen Teig um die Spitze der vorbereiteten Stöcke wickeln und vorsichtig über dem Feuer drehen, bis eine gleichmäßige Bräune entsteht.

### Nuggets selber machen

#### Ihr braucht dazu:

- Hähnchenfleisch geschneuzelt oder Teilstücke
- 2-3 Eier
- Mehl
- zuckerfreie Cornflakes
- Salz und Pfeffer
- Sonnenblumenöl
- Tipp: auch Schnitzel kann man so selber machen
- Beilagen Empfehlung : Bratkartoffeln und Möhrengemüse

#### Und so geht's:

1. Hähnchenfleisch abtupfen oder abwaschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Cornflakes in eine Tüte geben, mit einem Gummi oder Frischhalteklammern verschließen, vorsichtig mit einem Schnitzelhammer zu feinen Stückchen zerkleinern.
4. Drei Teller bereitstellen. Auf einen kommt etwas Mehl, auf einen das Ei und auf einen die zerkleinerten Cornflakes.
5. Die Hähnchenstücke nacheinander erst im Mehl wälzen, dann im Ei und zum Schluss in den Cornflakes-Krümeln wälzen bis das ganze Fleisch bedeckt ist.
6. In eine große Pfanne bodenbedeckt Öl geben und erhitzen. Mit einem Holzlöffel prüfen, ob das Öl warm genug ist. Wenn das Öl warm ist, bilden sich kleine Bläschen am Holzlöffel. Dann können die Nuggets in die Pfanne.
7. Die Nuggets von beiden Seiten goldbraun braten.
8. Vor dem Essen auf Küchenpapier abtropfen lassen, damit das überflüssige Öl nicht mit gegessen wird.

## Gemüse Nudelauflauf

### Ihr braucht dazu:

- 500g Penne
- 250ml Sahne
- 250ml Gemüsebrühe
- 40g Butter, 30g Mehl für die Mehlschwitze
- eine Zwiebel, evtl. Knoblauch
- einen halben Brokkoli
- einen halben Blumenkohl
- eine Paprika
- eine Dose Champignons oder 6-8 frische Champignons
- Käse zum Überbacken
- Salz, Pfeffer, frische oder getrocknete Kräuter
- Gemüse können Sie nach Geschmack der Familie wählen, passend wäre auch Zucchini

### Und so geht's:

1. Penne 10 Minuten in kochendem Salzwasser kochen.
2. Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. In einer großen Pfanne mit 3 EL Wasser das Gemüse dünsten, bis es bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer etwas würzen.
4. Die Zwiebel in feine Stücke schneiden, (wenn Knoblauch gewünscht ist, 1-2 Zehen schneiden und durch die Knoblauchpresse drücken und mit andünsten) die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Zwiebeln kurz darin andünsten, 250ml Wasser kochen und in einer Tasse Gemüsebrühe anrühren. Sahne und Mehl bereitstellen.
5. Das Mehl in der geschmolzenen Butter kräftig verrühren, die Sahne unter Rühren dazu geben und die Brühe dazu geben. Die Soße aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen.
6. Eine große Auflaufform bereitstellen, die Nudeln hinein schütten, das Gemüse dazu geben, vorsichtig verrühren, damit überall Gemüse verteilt ist, Die Soße darüber schütten und mit Käse bestreuen.
7. Bei 200 Grad Ober/Unterhitze 20 Minuten im Backofen garen.  
Guten Appetit :-)

## Porridge/Haferbrei

### Ihr braucht dazu: (für 2 Portionen)

- 80g Haferflocken
- 400ml Milch
- eine Prise Salz
- evtl. etwas Zimt
- frische oder Tiefkühl Früchte
- 
- 
- 

### Und so geht's:

1. Alle Zutaten in einem Topf unter rühren aufkochen.
2. So lange weiter rühren bis der Brei eine cremige Konsistenz erreicht hat.
3. Tiefkühlfrüchte auftauen oder frische Früchte in mundgerechte Stücke schneiden. Bei Bedarf mit ein bisschen Zucker bestreuen.
4. Kalt oder warm zum Frühstück servieren.

## **Lachs-Brokkoli Soße mit Bandnudeln**

### Ihr braucht dazu: (reicht für 2 Erwachsene)

- 250g Bandnudeln
- 400g Lachs
- einen halben Brokkoli
- eine halbe Stange Lauch
- 250ml Gemüsebrühe
- etwas Milch
- wenn gewünscht 2 Knoblauchzehen
- 40g Butter, 30g Mehl für die Mehlschwitze

### Und so geht's:

1. Die Bandnudeln in kochendem Salzwasser kochen.
2. Brokkoli in kleine Röschen schneiden, den Stiel in kleine Stücke teilen. Den Lauch in dünne Ringe schneiden.
3. Den Brokkoli in einer Pfanne mit 2 EL Wasser dünsten, nach einer Weile den Lauch dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Lachs in kleine Stücke schneiden (den Knoblauch schneiden und pressen) Beides mit etwas Öl in der Pfanne anbraten.
5. Gemüsebrühe kochen, in einem Topf die Butter schmelzen, Milch bereitstellen, das Mehl in der geschmolzenen Butter zügig verrühren, etwas Milch unterrühren, die Gemüsebrühe dazu geben. Unter rühren aufkochen. Je nachdem wie cremig oder flüssig die Soße sein soll noch mehr Milch einrühren.
6. Gemüse, Lachs und Soße verrühren, Nudeln abgießen und servieren.