

Mitmischen!

Das kreative
Ideenbuch der
Stadtbibliothek Mülheim
an der Ruhr

Entwickelt von Kundinnen
&

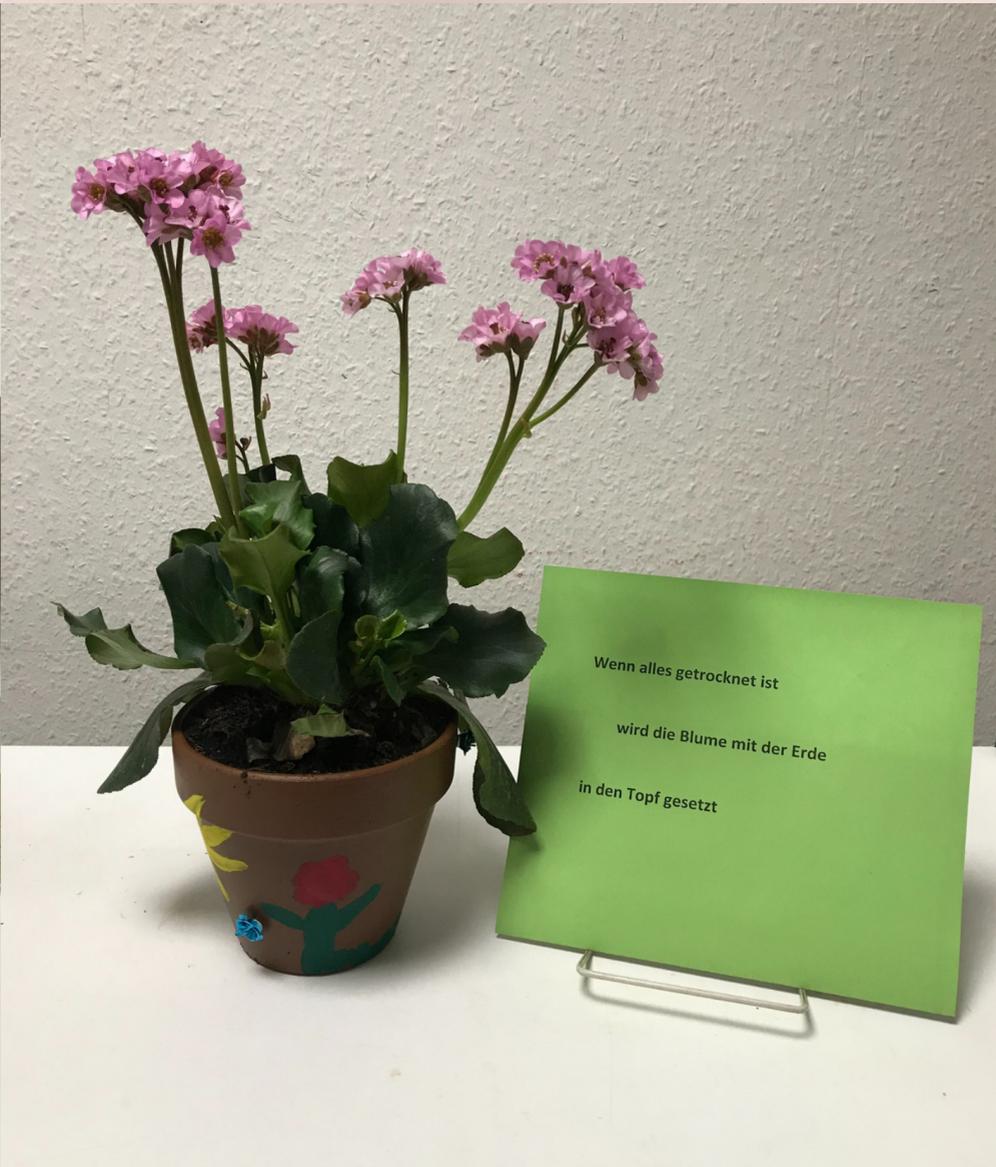
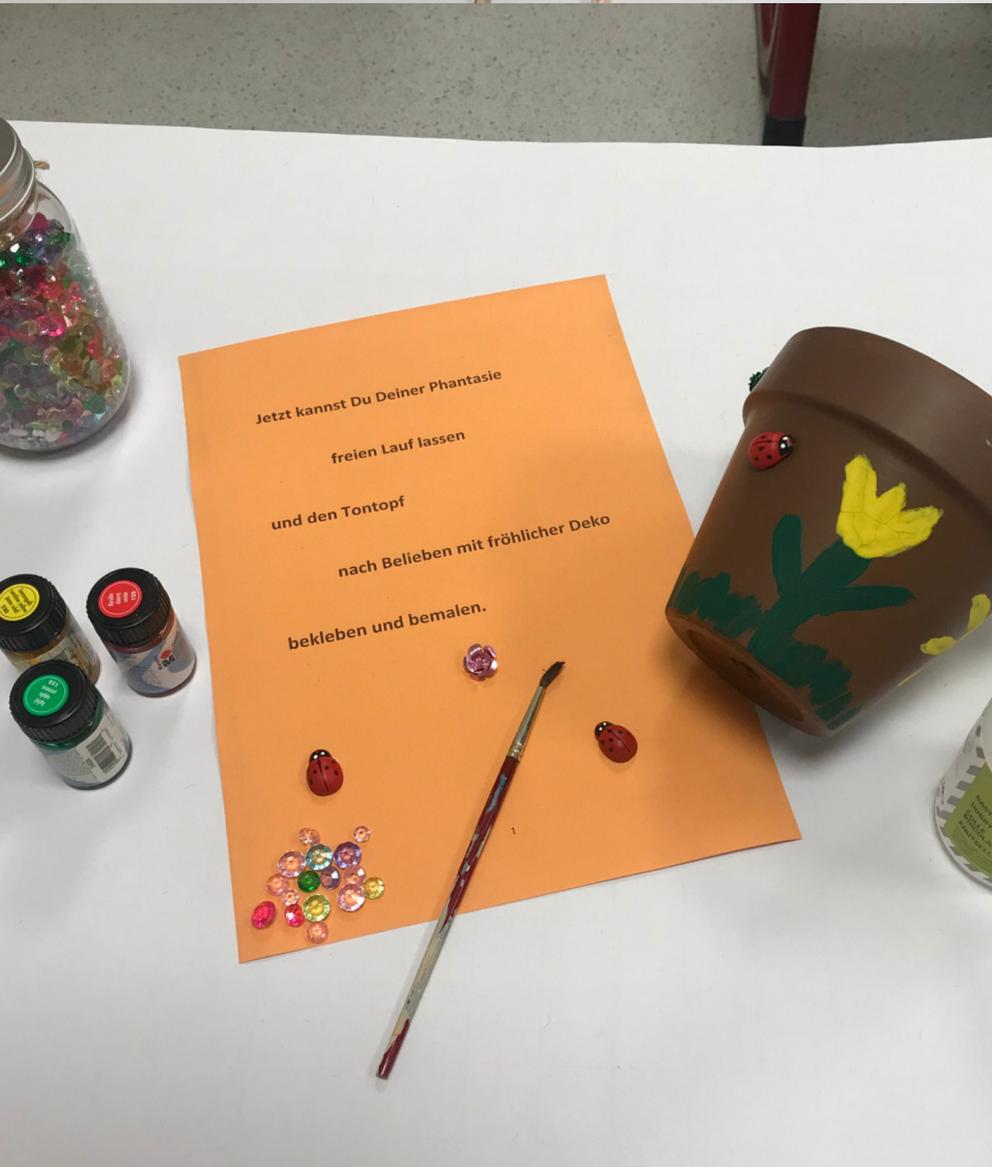
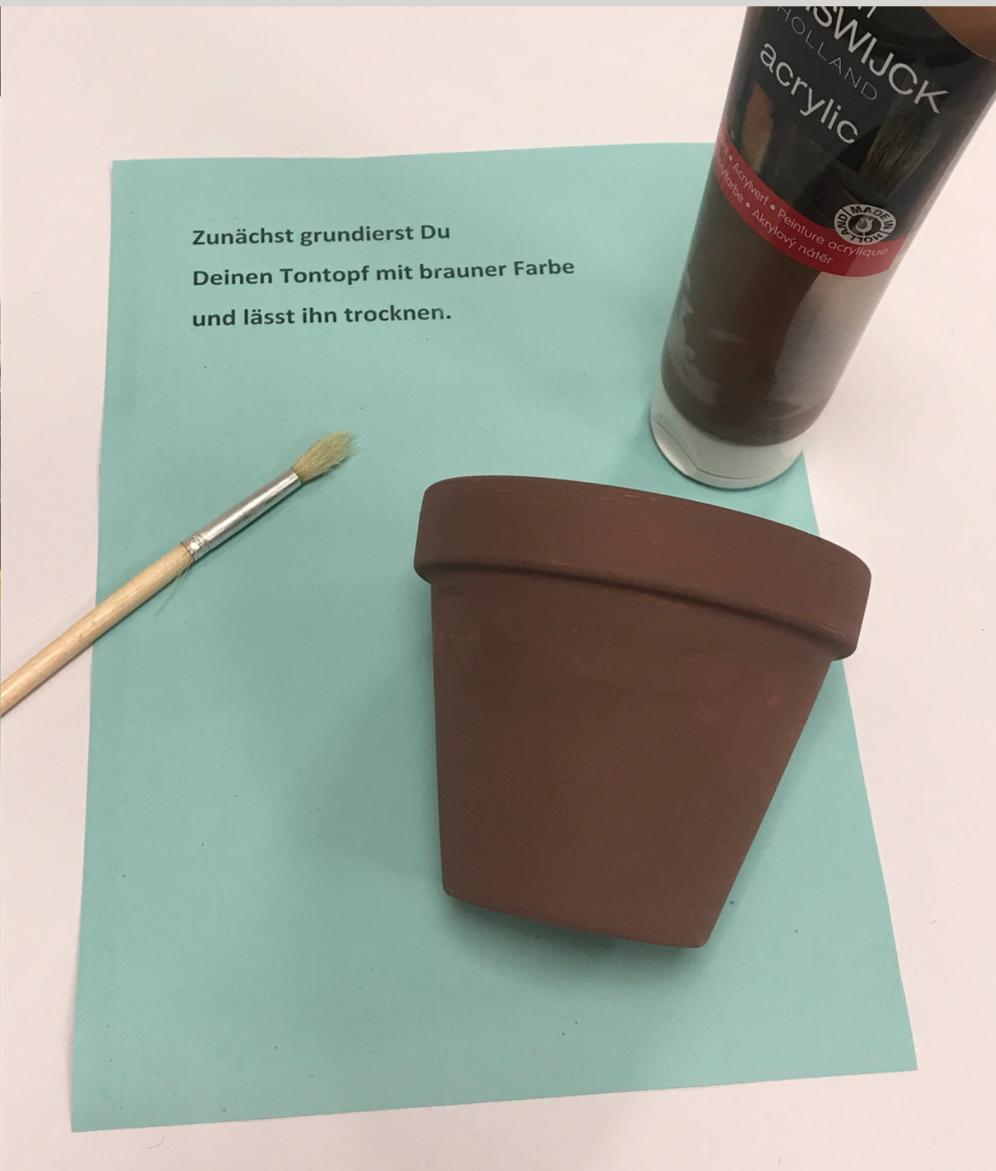
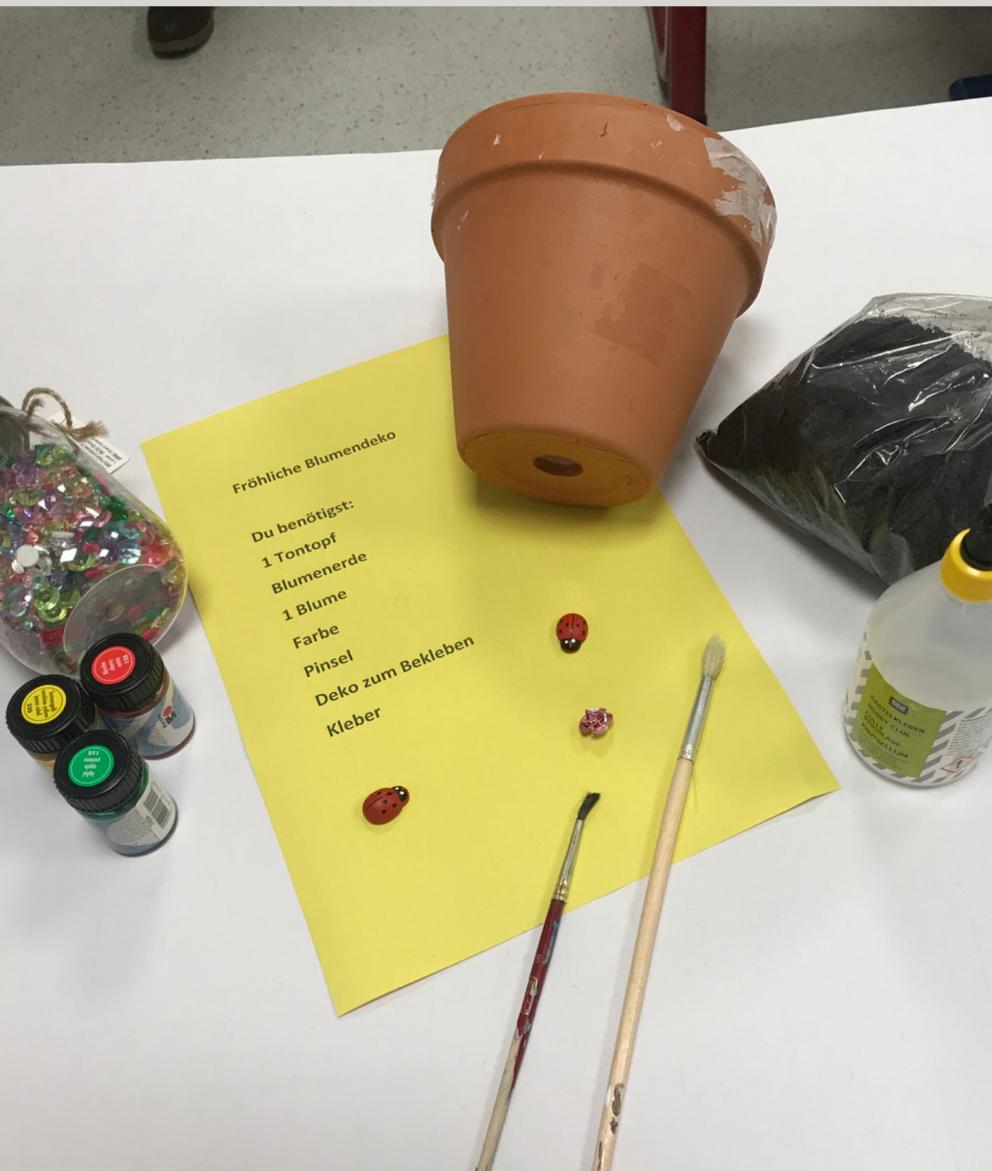
MitarbeiterInnen der
Stadtbibliothek Mülheim a. d. R.

#mitmischen

#nachtderbibliotheken

#mülheimmischmit

FRÖHLICHE BLUMENDEKO



VIEL SPASS!



In Zeiten des Lockdowns verwöhne ich meine Lieben gerne mit leckerem Essen oder backe einen Kuchen. Dann nehme ich mir die Zeit auch mal ein Dessert zu machen. Hier das Rezept für einen Nachtisch, der das ganze Jahr über schmeckt:

APFEL-CRUMBLE IM GLAS (REICHT FÜR 4 GLÄSER)

**EINEN STREUSELTEIG HERSTELLEN AUS:
50G MEHL, 25G ZUCKER, ½ TL ZIMT, 25G KALTE BUTTER, 1TL WASSER (ODER GLEICH EINE GRÖSSERE MENGE MACHEN UND EINFRIEREN) MIT DEM KNETHAKEN DES HANDMIXERS ALLES KRÜMELIG VERMISCHEN UND AUF EINEM BLECH MIT BACKPAPIER BEI VORGEHEIZTEN 180 GRAD (160 GRAD BEI UMLUFT) 15 MIN. BACKEN. ABKÜHLEN LASSEN.**

2 ÄPFEL SCHÄLEN, VIERTELN UND ENTKERNEN, IN STÜCKE SCHNEIDEN MIT 2 EL ZITRONENSAFT UND 5 EL WASSER AUFKOCHEN UND BEI KLEINER HITZE 10 MIN. WEICHSCHMOREN. ABKÜHLEN LASSEN.

250G MAGERQUARK, 1TL ZITRONENSCHALE, 2 EL VANILLINZUCKER VERRÜHREN, 150G SAHNE STEIFSCHLAGEN UND UNTERHEBEN. ÄPFEL, QUARKCREME UND STREUSEL IN GLÄSER SCHICHTEN UND MIT ETWAS ZIMT BESTREUT SERVIEREN. IST GUT VORZUBEREITEN UND SCHMECKT GROSS UND KLEIN, EINFACH KÖSTLICH! GUTES GELINGEN!

Champignoncremesuppe:

50g Butter

1-2 Zwiebeln

500g frische Champignons

30g Mehl

3/4 l Instants-Brühe

1/4 l Sahne, Salz, Pfeffer

1 Bndl. Schnittlauch

Zwiebeln schälen, kleinschneiden, in Butter schmoren. Champignons putzen, waschen, kleinschneiden, ebenfalls mit-schmoren. Alles mit Mehl verrühren, mit Brühe auffüllen, 15 Min. garen und pürieren. Mit Sahne auffüllen, mit geh. Schnittlauch servieren.



IPANEMA

Zutaten für 4 Cocktails:

2 unbehandelte Limette, 4 EL Rohrzucker, 8 cl Maracujasaft,
24 cl Ginger Ale, Crushed Ice

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1:

AM ANFANG DIE LIMETTE KURZ ABWASCHEN, ABTROCKNEN UND IN SPALTEN SCHNEIDEN. DIE SPALTEN AUF DIE GLÄSER VERTEILEN UND MIT EINEM STÖSSEL ANDRÜCKEN. PRO GLAS NUN EINEN ESSELÖFFEL ZUCKER HINZUGEBEN. BEIDES VERRÜHREN.

SCHRITT 2:

DIE GLÄSER NUN ZU $\frac{2}{3}$ MIT CRUSHED ICE FÜLLEN UND JEWEILS 2 CL MARACUJASAFT DAZUGIESSEN. ALLES MEHRMALS VERRÜHREN. ZUM SCHLUSS DIE ALKOHOLFREIEN COCKTAILS MIT GINGER ALE AUFGIESSEN UND SERVIEREN.



NOJITO – MOJITO OHNE ALKOHOL

Zutaten für 4 Cocktails:

1 Bund Minze, 2 unbehandelte Limetten, 4 EL brauner Zucker,
Crushed Ice, 500 ml Ginger Ale

ZUBEREITUNG

SCHRITT 1:

DIE MINZE UND DIE LIMETTEN KURZ ABWASCHEN UND TROCKENSCHÜTTELN BZW. ABTROCKNEN. DIE MINZBLÄTTER VON DEN STÄNGELN ZUPFEN UND DANN DIE LIMETTEN IN SPALTEN SCHNEIDEN. DIE MINZE NUN GLEICHMÄSSIG AUF DIE GLÄSER VERTEILEN UND MIT EINEM STÖSSEL ANDRÜCKEN. DANACH DIE LIMETTEN DAZUGEBEN UND EBENFALLS ANDRÜCKEN.

SCHRITT 2:

JEWELS EINEN ESSELÖFFEL BRAUNEN ZUCKER IN DIE GLÄSER GEBEN UND VERRÜHREN, DANN DAS CRUSHED ICE HINZUGEBEN. ANSCHLIESSEND ALLES MIT GINGER ALE AUFFÜLLEN UND SERVIEREN. ÜBRIGENS: MAN KANN PRO GLAS EIN BLATT MINZE UND EINE LIMETTENSPALTE AM ANFANG ÜBRIG LASSEN. DIESE KÖNNT IHR SPÄTER ZUR DEKORATION VERWENDEN.

Mousse au Chocolat

150g Zentlitter Kouvertüre im Wasserbad schmelzen. 2 Blatt weiße Gelatine einweichen. 4 Eiweiß mit 40g Puderzucker zu steifem Schnee schlagen.

Die Gelatine in 2cl Rum leicht erwärmen und auflösen. 4 Eigelb mit 1 Vanillezucker zügig unter die Gelatine rühren, geschmolzene Kouvertüre zugeben. Den Eischnee unterheben. Anschließend

250g. geschlagene Sahne zufügen.

über Nacht kaltstellen.

Leit einem zuvor in heißes Wasser getauchten Löffel kleine Hocken ausstechen und je zwei Stück auf einem Teller anrichten und je nach Belieben mit Beeren, Früchten und/oder geraspelter Schokolade verzieren.

Deutscher Käsekuchen

für eine Springform von 26 cm Ø
220g Zucker und 125g weiche
Butter schaumig rühren. 5 Eier
daruntermischen. Saft von
2 Zitronen und Schale von
1 Zitrone dazu. 1kg Magerquark
abgießen und unter den Teig
mischen. 30g Grieß, 1 Paket Vanille-
puddingpulver, 1 Paket Backpulver,
1 Prise Salz vermischen und unter
den Teig rühren. Alles gut ver-
mengen, den Teig in die gefettete
und mit 2 EL Grieß bestreute
Backform geben und bei 190°
ca. 1 Stunde backen bis die
Oberfläche schön hellbraun
gefärbt ist. Dieser Kuchen
schmeckt auch warm.



ENERGIEKUGELN

Zutaten:

- 100g gemahlene Mandeln
- 180g Sonnenblumenkerne
- 35g Kakao
- 10 Datteln
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Wasser

Die Sonnenblumenkerne mahlen und die Datteln zerkleinern. Danach alle Zutaten mischen und Kugeln formen.

Die Energiekugeln kühl lagern. Sie können auch eingefroren werden.



Frühlingsblüten

Wir haben hier einen Vorschlag für Euch, wie Ihr aus Plastikdeckeln eine schnelle und bunte Frühlingsdeko basteln könnt:

Ihr braucht:

- 6 Plastikdeckel (5 davon möglichst gleich groß)
- Tonpapierreste
- Schere
- Klebstoff



Zuerst klebt Ihr die 5 gleich großen Deckel zu einer Blütenform zusammen. Am schnellsten funktioniert es mit Heißkleber, da bittet am besten einen Erwachsenen um Hilfe.



Aus Tonpapierresten könnt Ihr nun weitere Blütenteile schneiden.



Diese klebt Ihr nun wie oben auf dem Bild zu sehen auf die Plastikdeckel.



Zum Schluss klebt Ihr den sechsten Deckel in die Mitte.

Nun könnt Ihr die Blüten z.B. an einem Nagel an der Wand oder an einer Reiszwicke an der Pinnwand aufhängen.



Gemüse-Nudel-Wok mit Hackfleisch

Für 2 Personen

Zutaten:

125g Mie-Nudeln (Asialaden), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Chinakohlblätter, 1 rote Paprika, 1 Tomate, 1 EL Erdnussöl, 150g gemischtes Hackfleisch, 1 EL Fischsauce (Asialaden), 1 EL Limettensaft, 1 TL Sambal Oelek, 1/2 TL brauner Zucker, 1/2 Bund Koriandergrün, Salz und Pfeffer

- 1. Nudeln nach Packungsangabe in ca. 5 Min. bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen*
- 2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Kohlblätter putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Die Hälften würfeln. Die Tomate waschen, halbieren, entkernen und ohne den Stielansatz würfeln.*
- 3. Zuerst den Wok erhitzen, dann darin das Erdnussöl heiß werden lassen. Das Hackfleisch darin bei starker Hitze ca. 3 Min. unter ständigem Rühren krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. mitbraten. Chinakohl, Paprika, Tomate dazugeben und unter Rühren ca. 2 Min. mitbraten.*
- 4. Die Nudeln unter die Hackfleisch-Gemüse-Mischung heben. Fischsauce, Limettensaft und Sambal Oelek mit dem Zucker verrühren und unterrühren. Zuletzt das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, hacken und darüberstreuen.*

Glas bemalen

Benötigte Materialien:

Glas, das du bemalen möchtest, Glasreiniger, spezielle spülmaschinenfeste Glasfarben, Glasmalstifte auf Wasserbasis, einen fusselfreien Lappen, ein weiches Tuch, Klebeband, Wattestäbchen und Nagellackentferner, verschiedene feine Pinsel

SCHRITT 1: REINIGUNG DER OBERFLÄCHE

BEVOR DU DAS GLAS BEMALST, IST ES WICHTIG, ES GRÜNDLICH ZU REINIGEN. SO ENTFERNST DU DEN DARAUF HAFTENDEN FETTFILM. DIESER ERSCHWERT DAS ANHAFTEN DER FARBE. BESPRÜHE DIE GLASOBERFLÄCHE MIT DEM GLASREINIGER UND WISCHE GRÜNDLICH UND SANFT MIT DEM FUSSELFREIEN LAPPEN DARÜBER. AM BESTEN VERWENDEST DU FÜR DIESEN SCHRITT EINWEGHANDSCHUHE, DAMIT DAS GLAS AUCH FETTFREI BLEIBT. HIERNACH WIRD DAS GLAS NOCH MIT WASSER GEREINIGT, UM DEN GLASREINIGER ZU ENTFERNEN. TROCKNE ES SORGFÄLTIG AB. JOGHURT FÜLLEN.

SCHRITT 2: ABKLEBEN UND VORBEREITEN

DEN OBEREN RAND VON TRINKGLÄSERN SOLLTEST DU MIT MALERKREPP ABKLEBEN, DAMIT DORT KEINE FARBE HINKOMMT UND DIE LIPPEN BEIM TRINKEN NICHT IMMER MIT IHR IN BERÜHRUNG KOMMEN. ETWA ZWEI ZENTIMETER SOLLTEN VOR DER FARBE GESCHÜTZT WERDEN. BEI DÜNNEN GLÄSERN IST ES AUSSERDEM WICHTIG, DIESE GEGEN DEN DRUCK VON AUSSEN ZU SCHÜTZEN, DAMIT SIE NICHT BRECHEN. STECKE DAZU EINEN LAPPEN HINEIN, DER DAS GLAS GUT AUSFÜLLT – UND SEI NATÜRLICH SEHR VORSICHTIG. LEGE DIR NUN ALLE BENÖTIGTEN MATERIALIEN ZURECHT UND LASS DEINER KREATIVITÄT FREIEN LAUF.

Glas bemalen

SCHRITT 3: DIE ARBEIT MIT SCHABLONEN

FALLS DU OHNE SCHABLONE ARBEITEN MÖCHTEST, KANNST DU DIESES KAPITEL EINFACH ÜBERSPRINGEN. ANSONSTEN GEHT ES HIER WEITER:FÜR DIE ARBEIT MIT SCHABLONEN BENÖTIGST DU ZUSÄTZLICH EINE VORLAGE UND EINE SCHERE. SCHNEIDE DEINE SCHABLONE AUS. DIESE KANNST DU VORHER SELBST ZEICHNEN ODER DIR EINE AUS DEM INTERNET HERAUSSUCHEN UND AUSDRUCKEN. ANDERS ALS BEI DER PORZELLANMALEREI GIBT ES HIERBEI EINEN BESONDEREN TRICK: DA GLAS TRANSPARENT IST, KANNST DU DIE SCHABLONE VON INNEN AN DAS GLAS KLEBEN UND DIE KONTUREN VON AUSSEN NACHZEICHNEN. BEFEUCHE HIERFÜR DIE SCHABLONE UND DRÜCKE SIE EINFACH AN DIE OBERFLÄCHE AN. SO HAFTET SIE AUSGEZEICHNET. NATÜRLICH KANNST DU AUCH KLEBSTREIFEN DAFÜR VERWENDEN.NUN ZIEH DIE KONTUREN MIT DEN STIFTEN ODER DEM PINSEL NACH UND FÜLLE SIE AUS. WENN DU EINE NEUE FARBE VERWENDEN MÖCHTEST, MUSST DU ÜBRIGENS STETS WARTEN, BIS DIE VORHERIGE GETROCKNET IST, SONST VERWISCHST DU DIE FARBEN.

SCHRITT 4: DIE ARBEIT OHNE SCHABLONENDU KANNST AUCH FREIHÄNDIG DEINEN SCHRIFTZUG ODER DEINE ZEICHNUNG AUF DAS GLAS AUFBRINGEN. BEI EINER ZEICHNUNG SOLLTEST DU ZUNÄCHST DIE KONTUREN AUFZEICHNEN. DIES KANNST DU MIT EINEM ABWASCHBAREN STIFT TUN, FALLS DU BEI DER GLASMALEREI NOCH UNSICHER BIST. ANSONSTEN VERWENDE HIERFÜR EINEN SEHR FEINEN PINSEL.NUN KANNST DU DIE KONTUREN AUSMALEN. ACHE AUCH HIER DARAUF, DASS EINE FARBE STETS TROCKEN IST, BEVOR DU DIE NÄCHSTE AUFTRÄGST.

Glas bemalen

FEHLER BEHEBEN

IST ETWAS SCHIEFGEGANGEN, KANNST DU DEN FEHLER SOFORT MIT EINEM IN NAGELLACKENTFERNER STIFT KORRIGIEREN. FÄLLT DIR DER FEHLER ERST AUF, WENN DIE FARBE GETROCKNET IST, KANNST DU DIESE MIT EINEM SKALPELL ENTFERNEN. ALLERDINGS MUSST DU HIERBEI SEHR VORSICHTIG SEIN, UM KEINE KRATZER AUF DER GLASOBERFLÄCHE ZU HINTERLASSEN!

DIE FARBE TROCKNEN LASSEN

JE NACH FARBE MUSS DIESE NUN IM OFEN GEBRANNT WERDEN. NACH DER BACKZEIT – DIE VARIIEREN KANN, SIEHE OBEN – LÄSST DU DAS GLAS IM OFEN ABKÜHLEN. DANACH IST ES BEREIT FÜR DEN TÄGLICHEN VERWENDUNGSZWECK UND SOGAR FÜR DIE SPÜLMASCHINE. WICHTIG HIERBEI IST, DEN OFEN NICHT VORZUHEIZEN, DENN DAS GLAS KÖNNTE SONST SPRINGEN. SOFERN ES SICH NICHT UM DICKES GLAS HANDELT – BEISPIELSWEISE EIN MARMELADENGLAS, VERTRÄGT ES NÄMLICH KEINE GROSSEN TEMPERATURSPRÜNGE.

DIE KONTUREN HERVORHEBEN

MÖCHTEST DU DEINEM GLAS EINEN GANZ BESONDEREN ANSTRICH VERLEIHEN, ZEICHNE DOCH DIE KONTUREN EIN WENIG DEUTLICHER. SO WIRKT ES NOCH EDLER. MIT EINER SPEZIELLEN RELIEFPASTE HEBST DU DIE AUSSENLINIEN HERVOR. DAZU WIRD DIE PASTE IN EINE SQUEEZE- ODER LINERFLASCHE GEFÜLLT, SO DASS SIE GUT DOSIERT WERDEN KANN. DAMIT KANNST DU NUN PUNKTGENAU ARBEITEN, OHNE DIE LINIEN ZU VERSCHMIEREN.

Graskopf



1. Auf dem ersten Bild kann man sehen, welche Materialien benötigt werden.
2. Die Socke muss ein gutes Stück abgeschnitten werden.
3. Nun wird eine Portion Grassamen eingefüllt.
4. Anschließend mit Watte, Blumenerde oder auch Kleintierstreu auffüllen.

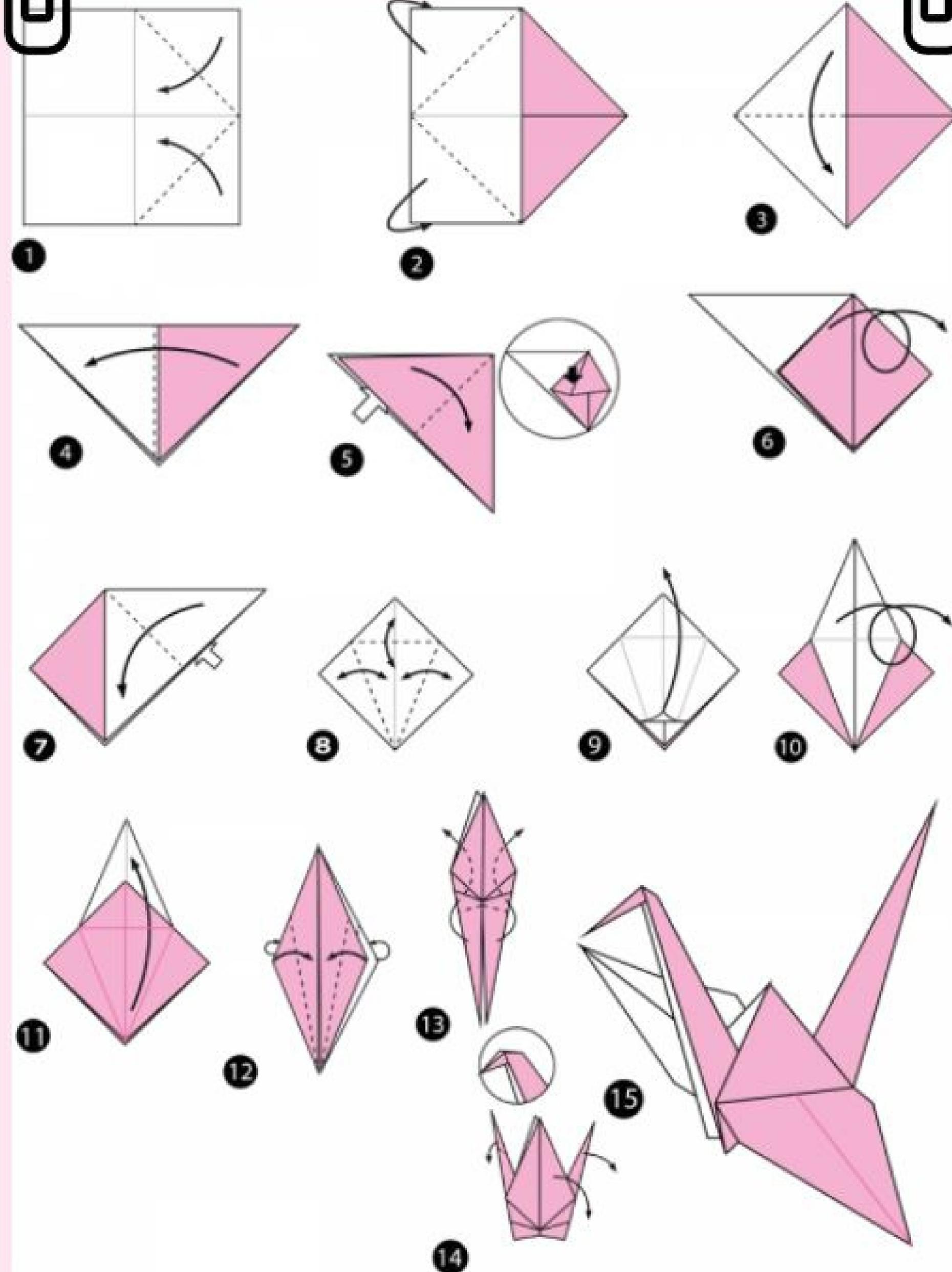
Fortsetzung...



5. Nun wird die Socke fest verknotet!
6. Mit dem Gummiband eine Nase abbinden.
7. Für das Gesicht Wackelaugen aufkleben oder einfach aufmalen.
8. Zum Schluss muss der Graskopf gewässert werden.

Jetzt ist etwas Geduld nötig, immer schön nass halten und nach ein paar Tagen sollten die Haare sprießen.

KRANICHE FALTEN



KREATIV MIT AVOCADOKERN

Viel Geduld braucht man, aber es macht Spaß zu sehen wie aus einem Kern einer Avocado, der normalerweise im Müll landet, eine neue Pflanze sprießt.

Dazu einfach kleine Marmeladegläser mit Wasser füllen, den Kern mit 3 Zahnstochern bepicksen zur Halterung und alle 2 Tage das Leitungswasser wechseln an einen warmen Ort stellen, z.B. auf die Fensterbank. Selbst falls mal Schimmel entsteht, ist das nicht schlimm, einfach abwischen und dann überraschen lassen wann die ersten Wurzeln schlagen...



Rote Linsensuppe

400g rote Linsen
1 1/2 Stange Porree
1 große Möhre
2 große Kartoffeln
2 Brühwürfel
2 EL Maggikraut
Salz
Pfeffer

(evtl. Mettwurstchen / Brühwurstchen)

Alle Zutaten (bis auf die Wurstchen) in einen Topf mit ca. 2L Wasser geben und zum Kochen bringen.

Ein Zerfallen der Linsen ist ausdrücklich erwünscht!

Immer wieder durchrühren.

(Wurstchen zum Schluss für ca. 10 Minuten mitgaren.)

Guten Appetit!



Mandalas mit Haushaltsgegenständen erschaffen

Um ein Mandala eigenhändig zu malen, erfordert es nur kleiner Hilfsmittel, die in jedem Haushalt zu finden sind, sodass Sie Ihr Kind mit wenig Aufwand zum Selbstzeichnen anleiten können. Mit einem Teller oder einem anderen beliebigen runden Gegenstand wird die Grundform auf ein weißes Blatt gezeichnet.

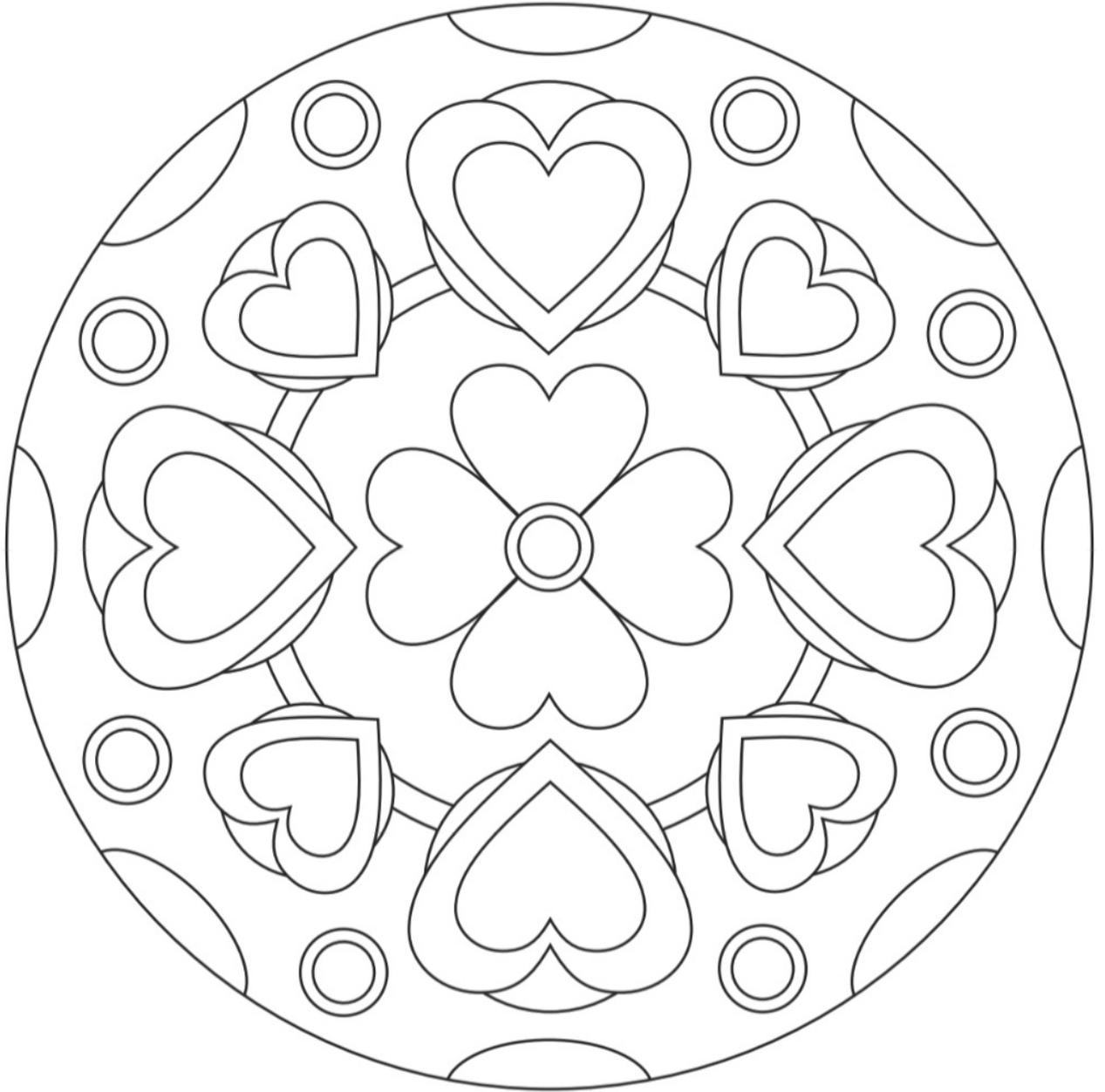
Anschließend werden kleine Gegenstände im Haushalt gesucht, deren Umrisse sich in regelmäßigen Abständen in der Grundform anordnen lassen. Diese Gegenstände können, müssen aber nicht rund sein. Beispiele sind ein Fingerhut, ein Glas, ein Ring, Münzen, Ausstechförmchen oder Ähnliches. Die Umrisse können sich dabei überlappen, sodass neue Formen entstehen. Mit Hilfe eines Zirkels können die Positionen genau bestimmt werden.

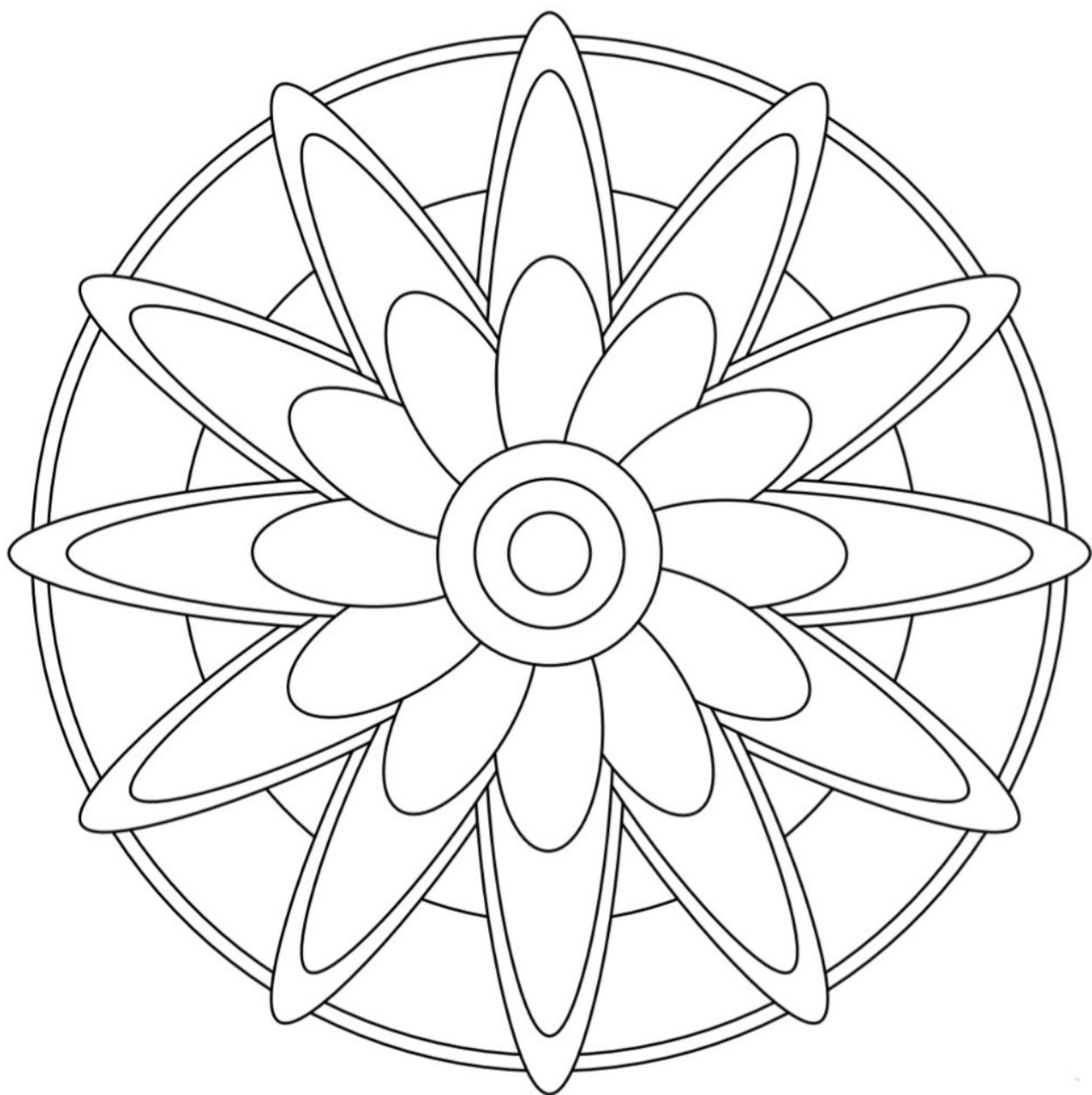
Jedoch ist eine präzise Platzierung der einzelnen Gegenstände nicht unbedingt nötig. Der Reiz eines selbst gezeichneten Mandalas liegt gerade in seiner unpräzisen kreativen Gestaltung.

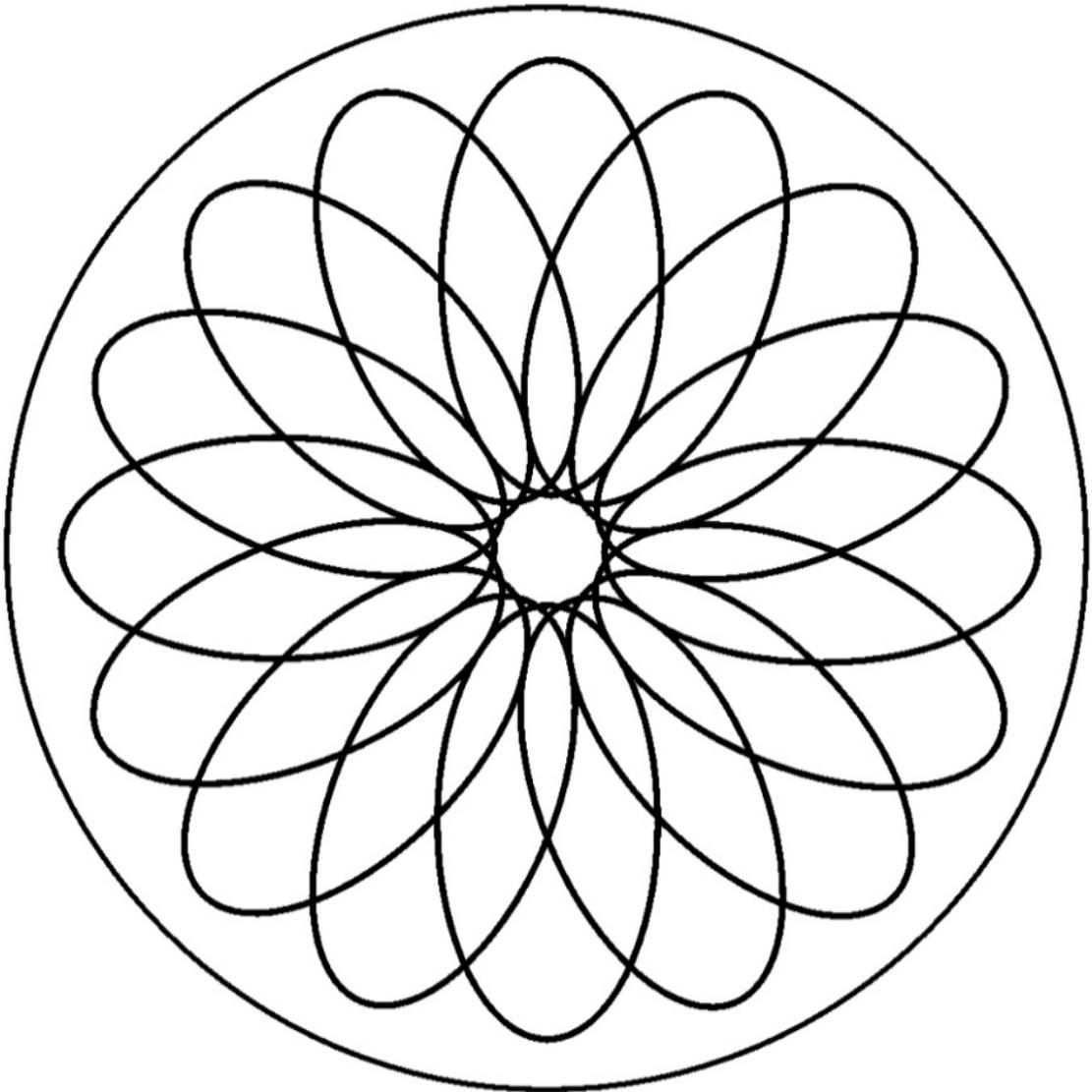
Lassen Sie sich überraschen, welche interessanten Eigenkreationen entstehen.

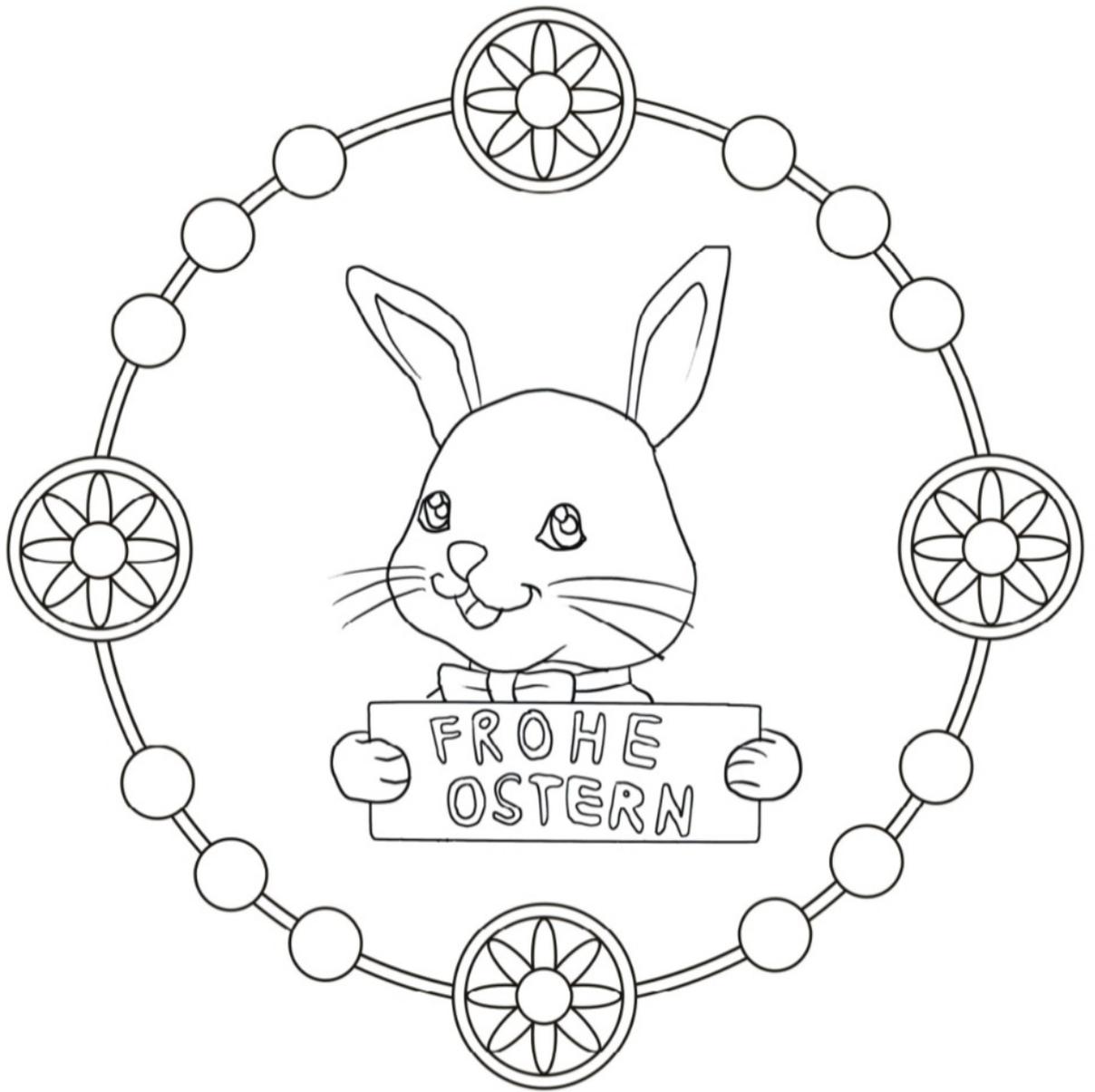
Wer lieber nur ein Mandala ausmalen möchte, findet auf den folgenden Seiten ein paar Mandalas zum Ausdrucken!

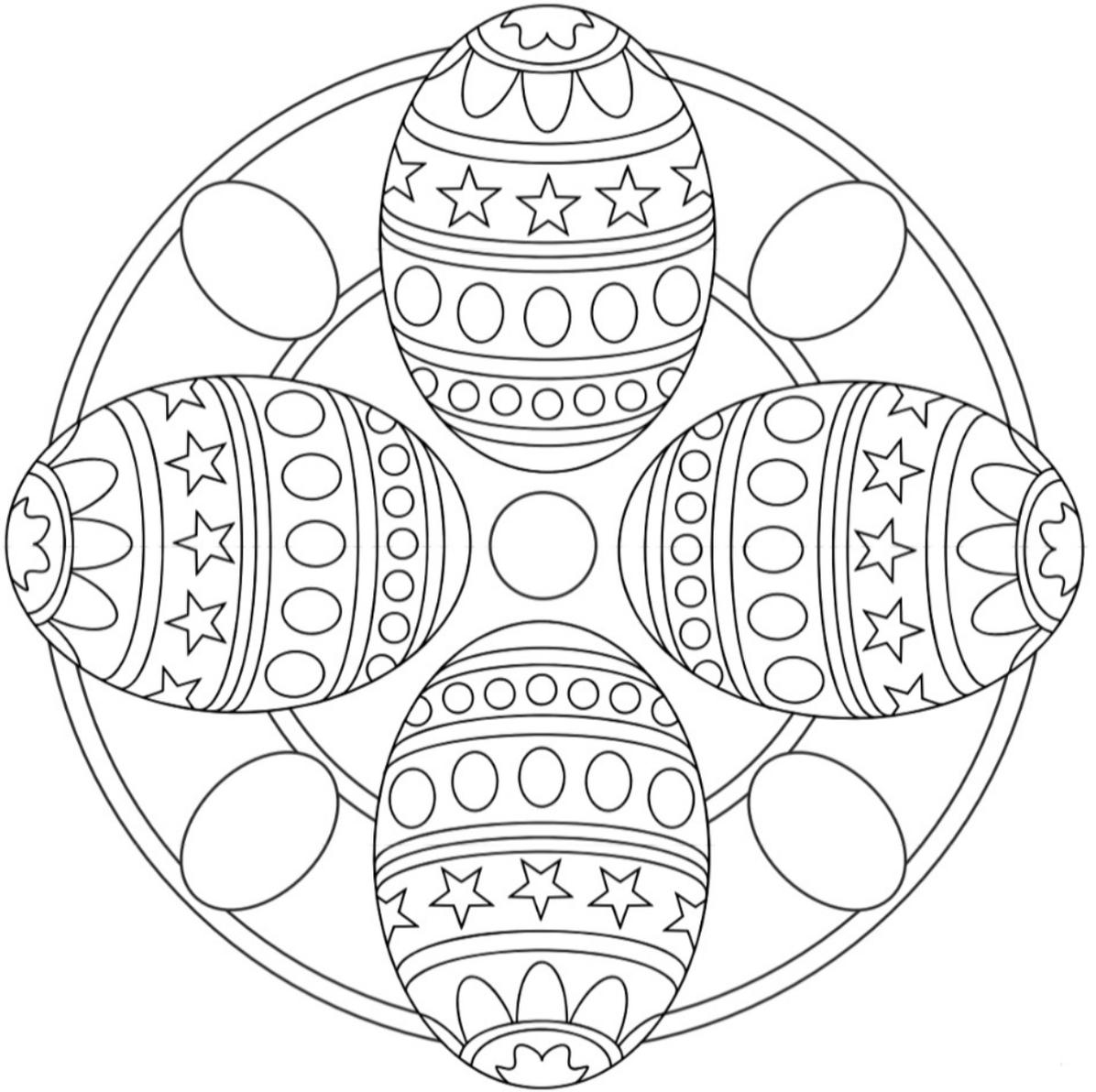














Quarkbällchen mit Heidelbeer- Joghurt-Füllung

Zutaten (für 20 Stück):

1/8 l Milch, 1 Würfel (42 g) Hefe, 2 EL + 75 g Zucker, 500 g Mehl, 1 Prise Salz, 250 g Magerquark, 60 g weiche Butter, 2 Eier (Gr. M), 1 l Öl zum Frittieren, 200 g Heidelbeerkonfitüre, 150 g Vanillejoghurt, 2 Gefrierbeutel, Holzspieß

1. FÜR DEN TEIG MILCH LAUWARM ERWÄRMEN. HEFE ZERBRÖCKELN UND MIT 2 EL ZUCKER DARIN AUFLÖSEN. 500 G MEHL, SALZ, QUARK, BUTTER UND EIER IN EINE SCHÜSSEL GEBEN. HEFEMILCH ZUGEBEN, MIT DEN KNETHAKEN DES RÜHRGERÄTES ZU EINEM GLATTEN TEIG VERKNETEN.
2. ZUGEDECKT AN EINEM WARMEN ORT CA. 45 MINUTEN GEHEN LASSEN.
3. AUS DEM TEIG MIT BEMEHLTEN HÄNDEN CA. 20 BÄLLCHEN FORMEN. AUF EINER BEMEHLTEN ARBEITSFLÄCHE ZUGEDECKT CA. 15 MINUTEN GEHEN LASSEN. ÖL IN EINER FRITTEUSE ODER EINEM WEITEN TOPF AUF CA. 160 °C ERHITZEN.
4. BÄLLCHEN DARIN PORTIONSWEISE JEWEILS 4-5 MINUTEN GOLDBRAUN BACKEN, DABEI DIE BÄLLCHEN AB UND ZU DREHEN. MIT DER SCHAUMKELLE HERAUSNEHMEN, SOFORT IN 75 G ZUCKER WENDEN. ABKÜHLEN LASSEN.
5. FÜR DIE FÜLLUNG KONFITÜRE GLATT RÜHREN, EVTL. DURCH EIN SIEB STREICHEN. JOGHURT UND KONFITÜRE IN JE 1 GEFRIERBEUTEL FÜLLEN, EINE KLEINE ECKE ABSCHNEIDEN. IN DIE QUARKBÄLLCHEN JE EIN CA. 1 CM TIEFES LOCH MIT DEM HOLZSTÄBCHEN BOHREN.
6. JEDES BÄLLCHEN MIT ETWAS KONFITÜRE UND JOGHURT FÜLLEN.

Müsliriegel

*Hier kommt ein Rezept für selbstgemachte Müsliriegel
Geht fix und ist superleicht zu machen, Du kannst das Rezept
natürlich auch abwandeln.*

Zutaten:

100 g Nüsse oder Sonnenblumenkerne

100 g getrocknetes Obst

200 g Hafer-oder Dinkelflocken

150 g Honig

80 g Kokosöl

*Die Nüsse bzw. Sonnenblumenkerne und auch das Trockenobst
werden gehackt (die Größe bestimmt man selbst).*

*In einem Topf den Honig und das Kokosöl auf ca. 70Grad
erwärmen.*

*Danach den Topf vom Herd nehmen und die Nüsse, das Obst und
die Getreideflocken dazu geben. Dann alles miteinander
vermengen.*

*Die Masse etwas abkühlen lassen und mit den Händen einzelne
Riegel (ca. 3cm x 8cm) formen. Dann auf ein mit Backpapier
ausgelegtes Backblech legen.*

*Die Müsliriegel werden auf der mittleren Schiene bei 160 Grad 25
Minuten gebacken.*

Wer mag, kann sie nach dem Backen noch verzieren.

Guten Appetit!

Allgemeine Tipps zur gesunden Mediennutzung

DIE FREIE ZEIT UND MÖGLICHE KONTAKTEINSCHRÄNKUNGEN AUFGRUND DER CORONA-KRISE LADEN BESONDERS DAZU EIN, MEHR ZEIT VOR DEM BILDSCHIRM ZU VERBRINGEN. HIER FINDEST DU EIN PAAR TIPPS, WIE DUMEDIEN GESUND UND GUT AUSBALANCIERT NUTZEN KANNST:

1. LEGT EURE SMARTPHONES BEISEITE, WENN IHR ZUSAMMEN AM ESSTISCH SITZT ODER GEMEINSAME AKTIVITÄTEN UNTERNEHMT.
2. NIMM DIR ZEIT FÜR DICH SELBST UND DEINE NEUEN HOBBYS. SCHREIBE DIR DEINE AUFGABEN UND VORHABEN IN EIN NOTIZBUCH UND HAKE SIE AM ENDE DER WOCHE AB, WENN DU SIE GESCHAFFT HAST.
3. PLANE AKTIVITÄTEN AM BESTEN GEMISCHT ODER ABWECHSELND. NUTZE SINNVOLLE UND LEHRREICHE INHALTE IM INTERNET, ABER DENK AUCH AN GENUG „OFFLINE“-ZEIT.

SCHNELLE TOMATENSAUCE

Zutaten:

- 2 kg Strauchtomaten
- 200g Zwiebelwürfel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- Italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit dem Olivenöl im Topf andünsten. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben. Alles 15-20 Minuten köcheln, bis die Tomaten weich sind. Danach mit dem Stabmixer pürieren und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kräuter unterrühren.

Die Sauce schmeckt gut zu Nudeln. Sie kann auch als Grundlage für eine Bolognesesauce verwendet werden und lässt sich gut einfrieren.



Topflappen mit Spiralmuster

Material:

- Je 2 x 50 g Topflappengarn (beliebige Farben)
- Häkelnadel Nr. 3,5

So geht's:

Aufgrund des Farbwechsels bietet es sich hier an mit jeweils 2 Knäul pro Farbe zu arbeiten.

4LM in Farbe 1 anschlagen und mit einer KM zur Runde schießen.

1. Rd:

In den Ring in Farbe 1 mit Knäul 1: 1fM, 1hStb, 2Stb (Schlinge lang ziehen = Bündel)

In Farbe 2 mit Knäul 1: 1fM, 1hStb, 2 Stb

In Farbe 1 mit Knäul 2: 1LM, 1fM, 1hStb, 2Stb

In Farbe 2 mit Knäul 2: 1fM, 1hStb, 2Stb

2. Rd:

Die Häkelnadel in das erste weiße Bündel einlegen und in jede M des nächsten Bündels 2 Stb häkeln = 8Stb

Genauso die restlichen 3 Bündel bearbeiten.

3. Rd:

Die Häkelnadel in das Bündel Farbe 1, das den Reihenanfang bildet einlegen und wie folgt häkeln: 1Stb, 2Stb in die folgende M, 1Stb, 2Stb in die folgende M – so weiterarbeiten bis zum Ende der Reihe = 12 M

Genauso die restlichen 3 Bündel bearbeiten.

Alle folgenden Runden auf dieselbe Art und Weise häkeln bis der Topflappen die gewünschte Größe erreicht hat.



Abkürzungen: fM = feste Masche, hStb = halbes Stäbchen, KM = Kettmasche, LM = Luftmasche, Stb = Stäbchen

Schmandtorte

125g Margarine mit 100g Zucker schaumig schlagen. Anschließend nach und nach 2 Eier hinzufügen und 125g Mehl und 1 Teelöffel Backpulver kurz unterheben.

Den Teig in eine gefettete Springform (Ø 26cm) füllen und bei 175°C 20-25 Min. abbacken. Nach dem Abbacken in der Springform auskühlen lassen.

Für den Belag verrührt man 3 Becher Schmand à 200g mit 1 Päckchen Dr. Oetker Paradiescreme Vanillegeschmack (wichtig: Paradiescreme nicht erst nach Backvorgang zubereiten) und fügt 1 Päckchen Sahnestif und 1 Tüte Vanillezucker hinzu. 1 Dose Mandarinen abtropfen lassen und mit unter die Creme rühren. Diese Masse wird auf dem erkalteten Boden gestrichen.

3 Dosen Mandarinen ablaufen lassen, das

Fruchtwasser auffangen und die Mandarinen auf die Schmandcreme verteilen.

Aus 1 Päckchen hellen Tortenguß, 2 Eßlöffel Zucker und 1/4 l Mandarinenensaft einen Tortenguß herstellen, auf die Mandarinen gießen und erstarren lassen.

Danach erst den Springformrand lösen.

								4
			3		7			
8	2			5	6			
9			2	1			4	
	5					8		
	6			9		1		3
1							6	
	7	6					3	
			8		5		1	

		6		7		8	3	
					2			4
			3			2	9	
4		9	5	6			7	
		1						
3			8			4		
					6			5
	3							
8		5	7					

				7		8		2
			4	1				
5	6					7		
1	9	4						
	7						6	5
		2			3			
8					9			1
		3			8	6		
						2		

4					3			
7		1			2	8		5
	4		3	2			1	9
			8			5		
	1				4		6	
		8			5			
2				7				
		9	4	1				

	4		5					
						3	1	
			4			6		
	1				6			
		7			3			
	8	6				5		3
			8			2		
	2		7		1			
5		1		4				7

	5	9					1	2
	4					6		8
			7		4			
		8		2	3	5		
5					7			
				4				
					8		4	5
			1					3
		2		9				



Zeitkapsel

Weißt Du, was eine Zeitkapsel ist?

Man legt Gegenstände, die für die aktuelle Zeit typisch sind, in einen Behälter und verschließt diesen. Man kann ihn dann z.B. vergraben oder ihn gaaanz nach oben, auf das höchste Regalbrett stellen.

Erst nach Ablauf einer gewissen Zeit (das kann ein Jahr sein, oder aber man geduldet sich Jahrzehnte...) wird der Behälter wieder geöffnet und man erfreut sich an den Erinnerungsstücken von damals.



Hast Du Lust, Dir eine eigene Zeitkapsel zu befüllen?
Was möchtest Du hineinlegen?

Falls Dir noch die Ideen fehlen, hier ein paar
Vorschläge:

-

Ein aktuelles Foto von Dir/ Deiner
Familie/ Deinem Haustier

-

Liste Deiner Lieblingsbücher/
Lieblingsfilme/ Lieblingsmusik

-

Name/ Foto Deiner besten Freundin/
Deines besten Freundes

-

Glücksbringer

-

Spielzeug

-

Ein besonders schöner Stein, den Du auf
dem letzten Spaziergang gefunden hast

-

....

Viel Spaß!