

Liebe Kinder,  
liebe Eltern,

erinnert ihr euch an das Spiel gestern? Gegenstände nur mit den Fingerspitzen erkennen – da kommt man ganz schön ins Staunen. Wir vergessen so oft, wie gut sich etwas anfühlt. Das wollen wir uns heute ins Gedächtnis rufen. Jeden Tag fassen wir so viele Dinge an, ohne dass uns das Besondere daran auffällt. Lasst uns heute einmal darauf achten. Mamas Lieblingspulli, vielleicht das Fell des Haustiers, eine Türklinke, die Brotscheibe beim Frühstück (oder noch besser: im Kochrezept!), ...

Dazu kommt eine Geschichte mit vielen Gefühlen. Sicher kennt ihr sie alle – gerade deshalb ist sie uns so wertvoll.

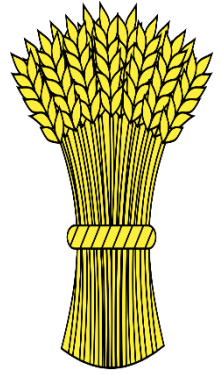
Seid also neugierig auf eine Portion Glauben, einen kreativen Vorschlag dazu, Bewegung, einen Witz, ein einfaches Rätsel und ein leckeres Kochrezept.

Danke an Antje, Matthias und Pia, die uns diesmal wieder unterstützt haben.

Bleibt behütet

Euer Team der kiNderPoSt

## Eine Portion Glauben



Viele kennen das Buch *Frederick* von Leo Lionni. Frederick ist eine kleine Maus, die ein wenig anders ist als die anderen Feldmäuse. Während alle Körner, Nüsse und Stroh für den kalten Winter sammeln, scheint Frederick einfach da zu sitzen und nichts zu tun. Dabei sammelt auch er fleißig: Sonnenstrahlen, Farben und Wörter. Und als die Vorräte und Geschichten seiner Freunde im Laufe der Wochen ausgehen, erzählt er ihnen von der warmen Sonne, den blauen und roten Blumen und spricht Gedichte für sie. Frederick hat im warmen, bunten Sommer aufgeladung und kann nun im Winter seinen Mäusefreunden von seinen Schätzen abgeben. So kommen alle gut durch die dunkle und kalte Jahreszeit.

Gestern haben wir zusammen Sonnenstrahlen gesammelt und das warme Gefühl genossen. Hält es noch an? Gottes Liebe ist wie die Sonne und auch die wunderschönen Farben, die wir sehen und die liebevollen Worte von Mama, Papa, Oma oder Opa.

Wir sammeln all das und freuen uns darüber, was uns geschenkt wird. Wofür können wir heute dankbar sein? Was wollen wir in unserem Herzen aufbewahren?

Vielleicht mögt ihr es aufschreiben und später noch mal nachlesen. Da kommt sicher einiges zusammen.

## Werde kreativ



Oder ihr macht daraus eine Collage. Welche Erinnerungen sammelt ihr? Farben, Gesichter, Fotos, Eintrittskarten, Geschichten, ...?

Nehmt euch ein großes Blatt Papier und dann los: Malt oder klebt auf, welche Gedanken und Erinnerungen euch wertvoll sind. Vielleicht wollt ihr das auch als ganze Familie machen. Dann ist ein Blatt Papier sicher zu klein. Wie wäre es dann mit einer Tür? Oder einem Schrank im Wohnzimmer? Dann habt ihr es immer vor Augen, wenn trübe Tage kommen.

## Bewegung

Das geht immer, drinnen und draußen, alleine und mit ganz vielen: eine Kniebeugen-Challenge! „Challenge“ ist ein modernes Wort für Wettkampf – klingt nur besser.

Jetzt gilt es: Wer schafft die meisten? Dein Bruder oder deine Mama will nicht mitmachen? Dann mach den Wettkampf gegen dich alleine! Wie viele Kniebeugen schaffst du heute – wie viele morgen – und wie viele am Samstag?



## Kochrezept



Beim Kochen lohnt es sich immer, auf die Fingerspitzen aufzupassen. Natürlich sollt ihr euch nicht schneiden! Aber wir fassen dabei auch so vieles an, ohne darauf zu achten. Probiert es aus: Wie fühlt sich das Brot an, wie der Rührlöffel? Und heraus kommt ein ganz altes Rezept – aber immer wieder lecker:

**Arme Ritter.**

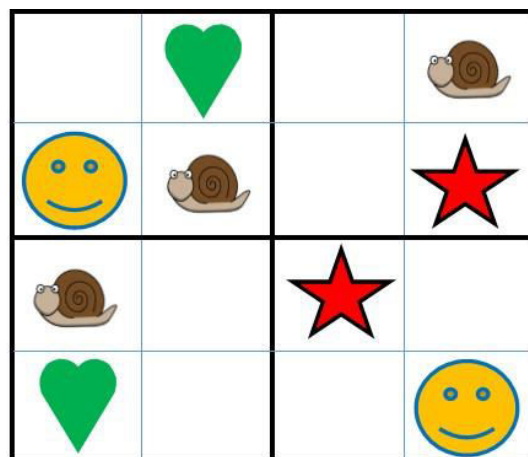
Herzlichen Dank an Antje, die uns das wieder kindgerecht aufgeschrieben hat. Und an euch: Guten Appetit!

## Rätsel

Nach den vielen schwierigen Rätseln kommt heute ein Sudoku, das auch schon die Jüngeren lösen können. Die Regeln sind wieder die gleichen:

In jeder Zeile (→), jeder Spalte (↓) und jedem eingerahmten Quadrat kommt jedes Bild genau einmal vor. Schafft ihr das?

Danke, Matthias, für das Rätsel.



## Witz des Tages



„Papilein, gibst du deinem Töchterlein bitte einen 10-€-Schein?“, umschwärmt Franziska ihren Vater. „Rede normal mit mir“, erwidert dieser. Darauf meint Franziska: „He Alter, rück mal ´nen Schein raus!“

### Impressum

kiNderPoSt ist eine Initiative der Pfarreiengemeinschaften Guldenbachtal-Langenlonsheim und Rupertsberg im Bistum Trier

Ausgabe

Nr. 12 | 31.3.2020

Download

<https://www.untere-nahe.de/in-verbinding-bleiben/kinderpost>

<http://www.pfarreien.com/in-verbinding-bleiben/kinderpost/>

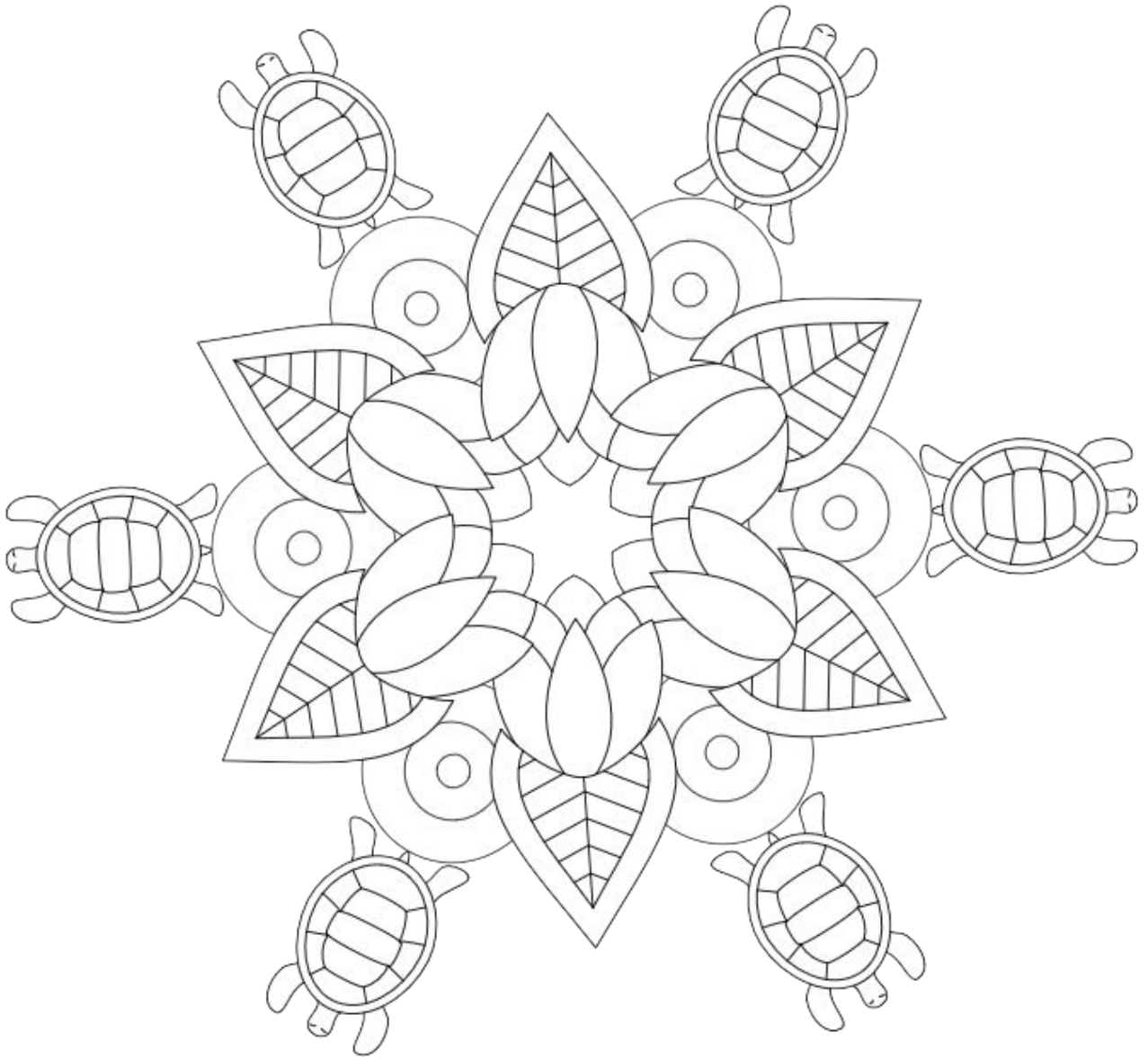
Kontakt und Abo

[kinderpost-pg-untere-nahe@web.de](mailto:kinderpost-pg-untere-nahe@web.de)

Redaktion

Jonathan, Samuel, Sarah

Theresia Stumm, Sabine Brühl-Kind, Elfriede Hautz (v.i.S.d.P.), Natascha Krowas-Rochholz, Nadine Pehlgrim,



# Arme Ritter

## Du benötigst:

<b>100 ml</b>	Milch
<b>4 Scheiben</b>	Toastbrot (am besten die großen Scheiben)
<b>1 Prise</b> (das bedeutet: so viel wie zwischen Daumen und Zeigefinger passt)	Salz
<b>2 mittelgroße</b>	Eier
	Nutella, Marmelade, Frischkäse oder Knoblauchcreme
	Butterschmalz
1 Bratpfanne	
1 Pfannenwender	
1 Rührbesen	
1 Schüssel	

Gib Milch und Eier in eine Schüssel und verquirle dies mit einem Rührbesen. Schneide von den Toastbrotsccheiben den äußeren Rand ab und tunke sie in die Ei-Milch-Mischung, bestreue sie mit einer Prise Salz und brate sie in der Bratpfanne in heißem Butterschmalz goldbraun. Wenn du kein Butterschmalz zur Verfügung hast, kannst du auch Margarine oder Speiseöl nehmen. Sei vorsichtig, und gehe mit dem Gesicht weit genug von der Pfanne weg, denn Öl spritzt und kann dich verbrennen! Du musst die Scheiben von beiden Seiten backen.

Wenn die Toastscheiben goldbraun sind, kannst du sie mit frischem Obst wie Erdbeeren oder Bananenscheiben belegen oder mit Nutella oder Marmelade bestreichen. Wenn du es lieber herzhaft magst, schmeckt auch Frischkäse oder Knoblauchcreme darauf.

Dieses Rezept ist einfach nach zu kochen, dauert ca. 10 Minuten zur Vorbereitung und 10 Minuten zum Zubereiten.

Guten Appetit wünscht euch Antje. \*\*\*

Schon bei den Römern war dieses Rezept bekannt. Hier in Deutschland kennt man es seit dem 14. Jahrhundert.

Die Gebrüder Grimm schrieben folgendes dazu:

„snit denne aht snitten arme ritter und backe die in smalze niht zu trüge.“<sup>[1]</sup>

(Kannst du das lesen?)