

Liebe Kinder,
liebe Eltern,

habt ihr ein schönes Ostern gehabt? Das wünschen wir euch von Herzen! Was habt ihr vermisst? Besuch von euren Lieben, besondere Ausflüge, manche wollten sicher in Urlaub sein, ...

Und was habt ihr genossen? Bequeme Jeans und T-Shirt an einem Feiertag, faul in den Tag hineinleben, in Ruhe Musik hören oder lesen, ...

Genießt es! Freut euch daran und freut euch auf die Ferienwoche, die vor euch liegt.

Heute haben wir ein Kochrezept für euch, dazu den Witz des Tages, eine veränderte Spielidee, einen nassen Bastelvorschlag, eine Portion Glauben und natürlich Bewegung.

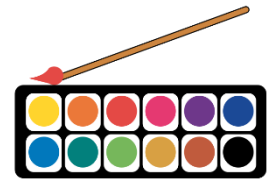
Unser Dank geht heute mal besonders an Laura, die uns in der ganzen Zeit der kiNderPoSt eine wichtige Hilfe bei technischen Fragen war. Das Foto der brennenden Osterkerze ist von Sebastian. Und ein Rezept von Antje haben wir auch wieder dabei. Danke dafür!

Bleibt behütet

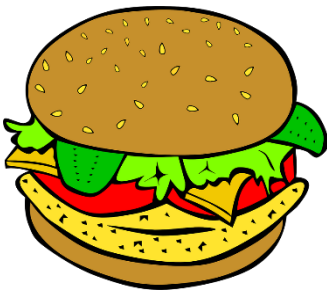
Euer Team der kiNderPoSt

Kreativ

Ihr habt ja schon ein Fenster mit dem Regenbogen und anderen Zeichen dekoriert. Wie wäre es, nun auch ein paar andere Fenster mit Wasserfarben zu verschönern? Damit man noch rausschauen kann, reicht vielleicht eine kleine Blumenwiese oder hier und da ein Osterei. So können wir es selbst sehen und alle, die vorübergehen: in diesem Haus wird Ostern gefeiert!



Lecker



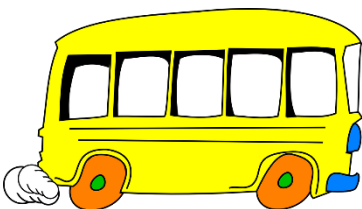
Sicher gab es an Ostern etwas zu essen, auf das ihr euch alle gefreut habt. Antje hat heute ein Rezept für uns, das für die meisten sicher neu ist: **Quinoa-Burger**. Klar, Burger kennt ihr alle. Aber Quinoa? Das sind Samenkörner, die in Südamerika schon seit 5000 Jahren gegessen werden. Bei uns sind sie noch nicht so verbreitet, aber sehr lecker. Probiert es mal aus. Die Idee mit den Burgern ist klasse. Da kann jeder helfen und die Burger später selber so belegen, wie er/sie das am liebsten mag.

Eine Portion Glauben

Zwei Feiertage liegen hinter uns. Wie können wir die Osterfreude in die Woche hinüberretten? Manche zünden die verzierten Osterkerzen bei den Mahlzeiten noch mal an. Manche danken abends ganz besonders für den Tag und erinnern sich, was alles gut war. Manche streiten einfach mal eine Zeitlang wenig oder gar nicht. Freude ist ein ganz schönes Gefühl, das man oft haben mag. Gemeinschaft macht Freude, Spielen macht Freude, interessante Arbeit macht Freude, Natur macht Freude... In der Bibel steht es genauso: Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch! (Philipperbrief 4,4) Also: Freude ist nicht nur für Feiertage da, sondern auch für den Alltag. Lasst viel Platz dafür!



Witz des Tages



Eine ältere Dame wartet auf den Bus. Als der Bus kommt, zeigt sie ihre Fahrkarte. Erstaunt fragt der Busfahrer: „Warum haben Sie denn eine Kinderfahrkarte?“ Darauf die Dame: „Da sehen Sie mal, wie lange ich schon auf den Bus warte!“

Spiel und Spaß



Kennt ihr „**Stadt, Land, Essen**“? Naja, die meisten kennen es vielleicht als „Stadt, Land, Fluss“, aber Essen finden Samuel, Sarah und Jonathan gerade wichtiger als Erdkunde. Es ist ein Schreibspiel für 2 – 50 Personen. Ganz so viele sind wir im Moment ja nicht. Aber es funktioniert auch übers Telefon oder per Skype. Jeder hat eine Tabelle vor sich liegen (Vorlage hängen wir an). Oben stehen Überschriften. Normalerweise ist das eben „Stadt“, „Land“, „Fluss“ und andere. Dann wird ein Buchstabe gelost (zum Beispiel so: einer sagt im Kopf still das Alphabet auf, ein anderer sagt irgendwann Stopp). Jetzt sucht ihr zu jeder Überschrift ein Beispiel, das mit genau diesem Buchstaben anfängt, und schreibt es in das Kästchen. Bei Schreibanfängern reicht es, wenn sie nur die ersten beiden Buchstaben hinschreiben. Wer alles fertig hat ruft „Stopp“, dann müssen die anderen sofort aufhören. Jetzt wird ausgewertet: Jedes richtige Wort gibt 2 Punkte. Das wird zusammengerechnet und an der Seite aufgeschrieben. Ab in die nächste Runde!

Wenn ihr das mit Kindern und Erwachsenen gemeinsam spielt, gibt es eine Möglichkeit, das gerechter zu gestalten: Dafür sind auf der einen Seite Extraspalten für die Großen. Die müssen sie zusätzlich machen. Und bei ihnen zählt auch jedes Wort nur 1 Punkt. Sonst ist es wirklich unfair.

Bewegung

Heute spielen wir wieder ein ziemlich altes Spiel: **Onkel Otto macht so**. Ein Kind macht eine Bewegung vor, die anderen Kinder machen die Bewegung nach: „Onkel Otto“ kann krabbeln, hüpfen wie ein Hase, einen Hampelmann machen, sich im Kreis drehen, einen Affen nachmachen, in der Luft „schwimmen“, einen Purzelbaum machen, auf dem Boden rollen, Hip Hop tanzen, Da fällt euch sicher etwas ein. Dann wird der nächste Mitspieler zum Onkel Otto.



Impressum

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

Ausgabe

Nr. 26 | 14.4.2020

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

Redaktion

Jonathan, Samuel, Sarah

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

Quinoa – Burger

Wenn du richtige Burger zubereiten möchtest, benötigst du die entsprechenden Burger-Brötchen, Salat, saure Gurken, Mayonnaise und eine Burgerpresse.

Tipp: Wenn du diese nicht haben solltest (habe ich auch nicht☺), dann lege die mit der Hand geformten Teile auf ein Backpapier und für 10 Minuten in den Gefrierschrank. Das hat den Erfolg, dass sie beim Braten nicht auseinanderfallen.

Zutaten: (für 6 Stück)

Du benötigst:

- <. 500 g Kartoffeln (festkochend)
- <. 250 g Quinoa
- <. 15 g Petersilie
- <. 1 TL Salz
- <. ½ TL Zitronenzesten (falls ihr zu Hause keinen Zestenzieher habt, reibe die gewaschene Bio-Zitronenschale auf einer Küchenreibe ab)
- <. 1 TL Kreuzkümmel (kannst du auch weglassen)
- <. ½ TL Koriander
- <. ½ TL Paprika rosenscharf (geht auch edelsüß)
- <. 2 EL Öl

Zubereitung:

Koche die Kartoffeln ca. 20 Minuten lang. Dann sind sie weich genug. Denke an einen TL Salz im Kochwasser.

Koche Quinoa in 500 ml Wasser auf und lasse es 15 Minuten lang bei niedriger Hitze (3 bis 4) mit geschlossenem Deckel ziehen. Vorsicht, wenn du den Deckel abnimmst. Es sammelt sich heißes Wasser unter dem Deckel.

Pelle die Kartoffeln und reibe sie auf einer Küchenreibe, oder püriere sie mit dem Pürierstab. Die Petersilie musst du mit einem scharfen Messer klein hacken. Mische dann Kartoffeln, Quinoa, Salz, Zitronenabrieb und die Gewürze miteinander und vermenge alles zu einem Teig. Forme nun mit den Händen (Achtung: vorher gründlich waschen und noch ein bisschen feucht halten) oder mit der Burgerpresse 6 Bratlinge.

In einer großen Pfanne erhitzt du das Öl (Vorsicht: gehe nicht zu dicht mit deinem Gesicht an die Pfanne, denn das Öl spritzt) und gib die Bratlinge hinein. Diese musst du ungefähr 5 Minuten von jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind.

Wenn du sie vorher kurz eingefroren hast, zerfallen sie dir beim Braten nicht so schnell.

Dazu schmeckt gut: Knackiger Salat und z.B. Tzatziki .

Guten Appetit wünscht dir Antje

