

Liebe Kinder,  
liebe Eltern,

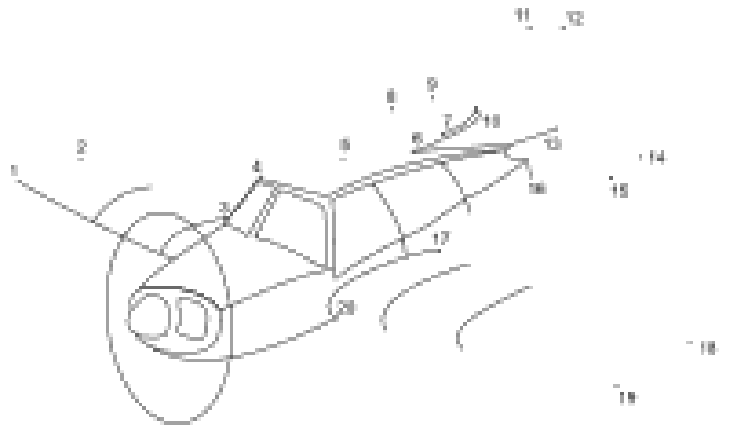
jetzt hatten wir uns auf Regen eingestellt – und die Sonne scheint. So ist es manchmal im Leben: Es kommt doch ganz anders als gedacht. Da tut es gut, sich auf bekannte Dinge zu freuen. Deshalb genießt unsere kiNderPoSt – auch uns in der Redaktion ist sie ans Herz gewachsen.

Bleibt behütet

Euer Team der kiNderPoSt

## Rätsel

Wir hoffen, ihr konntet das Rätsel am Dienstag gut lösen. Hier ist nochmal ein Zahlenbild, diesmal geht es bis zur 20. Viel Spaß auch damit!



## Kreatives

Habt ihr Seidenpapier im Haus? Das ist ganz dünn und leicht, gekauft gibt es das in vielen Farben. Manchmal hat man aber auch Glück, und es ist in Päckchen als Schutz um empfindliche Gegenstände gewickelt. Dann kostet es nichts. Schaut mal nach.

Heute wollen wir aus diesem Papier Fallschirme für Playmobilfiguren basteln. Außerdem brauchen wir noch Faden, Flüssigkleber und eine Schere.



Schneide aus dem Papier zwei gleichgroße Kreise aus. Als Schablone nimm einen Teller. Falte nun einen Kreis so, dass er wie ein Kuchen mit acht Stücken aussieht und klappe ihn danach wieder auf. Auf diese Falten klebst du nun die Seile. Dafür brauchst du vier lange Fäden (in unserem Fall waren sie 75 cm lang). Den zweiten Kreis klebst du dann direkt darauf. Wenn alles getrocknet ist, könnt ihr eine Figur dranhängen und fliegen lassen.

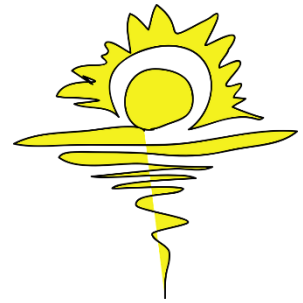
## Bewegung



Einige von euch gehen schon wieder in die Schule (oder beginnen bald damit). Da stellt sich die Frage: Was spielen wir auf dem Schulhof? So vieles geht gerade nicht. Wir haben einen Vorschlag, bei dem ihr miteinander spielen könnt und trotzdem den richtigen Abstand haltet. Stellt euch mit Abstand im Kreis auf. Jeder hat einen Ball oder einen Gegenstand, den man gut werfen und fangen kann. Ein Kind ist Signalgeber und zählt: „3 – 2 – 1 – 0“. Bei „0“ wirft jeder den Ball zu seinem linken Nachbarn. Passt auf, von rechts kommt euer Ball! Den sollt ihr natürlich fangen. Wer das nicht schafft, scheidet aus. Bleibt aber fair! Wer absichtlich schlecht wirft, scheidet ebenfalls aus.

## Eine Portion Glauben

In der Bibel stehen tolle Sätze. Hier ein Beispiel: „Sorgt euch nicht um morgen!“ kannst du im Matthäusevangelium 6,34 lesen. Das ist das erste Buch im Neuen Testament. Also ziemlich am Anfang der Jesusgeschichten steht ein solch wichtiger Satz. Übersetzt heißt das: „Mach dir nicht zu viel Gedanken darum, was morgen ist!“ Das tun wir Menschen aber, uns Gedanken und Sorgen machen. Wie soll das funktionieren mit der Schule? Was tun wir, wenn einer von den Eltern arbeitslos wird? Wird die Oma oder der Opa krank? Wann hört diese Krise endlich auf? Und so weiter und so fort. Es ist richtig, darüber nachzudenken, was wir dann tun werden, wenn der Fall eintritt. Aber es ist falsch, schon weit in die Zukunft zu planen und sich Sorgen zu machen, über Dinge, die noch gar nicht da sind.



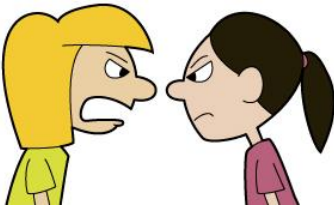
„Das sehen wir dann.“ Dieser Spruch meines Vaters hat mir immer geholfen. Denn es gibt noch einen dritten Spruch, den eure Eltern vielleicht, eure Großeltern aber sicher kennen: „Denn erstens kommt es anders und zweitens als man denkt.“ Also: haben wir Vertrauen, dass Gott heute bei uns ist, uns Kraft und Ideen schenkt und es immer weiter geht. Dann kann der Morgen kommen.

## Witz des Tages



„Fred, hast du jemandem eine Freude gemacht, wie wir es in der letzten Messdienerstunde besprochen haben?“, fragt der Pfarrer. Fredi antwortet: „Aber natürlich, Herr Pfarrer! Ich habe meine Oma besucht und sie war froh, als ich wieder weg war.“

## Spiel und Spaß

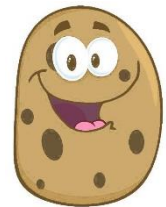


### Schimpfwörter erfinden:

In der jetzigen Zeit, wo das Leben schwieriger ist und man seine Freunde nicht so sehen kann wie sonst, sind wir ab und zu mal schlechtgelaunt. Das ist verständlich und geht uns allen so. Leicht bekommen aber den Ärger diejenigen ab, die gar nichts dafürkönnen. Die Familienmitglieder werden beschimpft, nur weil sie grad da sind und der Grund für den Ärger nicht zu greifen ist. Da hilft nur, aus dem Zimmer gehen, Luft holen, etwas anderes tun und sich ablenken. Manchmal sind es aber doch die Familienmitglieder, über die man sich zu Recht ärgert. Dann kommen uns Schimpfworte wie „Blödmann“ und andere, viel Schlimmere in den Sinn. Verletzen wollen wir aber ja eigentlich niemanden, den wir doch liebhaben. Hier ist Fantasie gefragt. Bei meinen Kindern war in diesen Fällen „du buntgetupfte Mülltonne“ oder „du rotkariertes Gartenschlauch“ sehr beliebt. Für ältere wäre „du Käsebrotenessender Nussknacker“ möglich bis hin zu „du stromlinienförmiger Anzugknopf“. Wer hat die besten Ideen und kann einen Atemzug lang neue Worte erfinden? Dann geht dem Ärger die Puste aus und man beschimpft sich nur so lange, bis man vor Lachen nichts mehr sagen kann.

## Kochen und Backen

Seid ihr schon neugierig, was Antje heute als Kochrezept vorbereitet hat? Uns in der Redaktion geht das immer so! In den letzten Wochen hat sie immer mal wieder unbekannte Zutaten erklärt (Quinoa) oder zu Messerkunststücken aufgerufen (Maiskolben kleinschneiden). Heute kommt ein Rezept mit Zutaten, die viele Familien im Haus haben. Da könnt ihr aus sehr günstigen Dingen mit wenig Arbeit etwas sehr Leckerer zaubern:



Es gibt **Pellkartoffeln mit Frühlingsquark**. Mmmmh, köstlich!

### Impressum

kiNderPoSt der Pfarreiengemeinschaften Guldenbachtal-Langenlonsheim und Rupertsberg im Bistum Trier

Ausgabe Nr. 42 | 14.5.2020

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

<http://www.pfarreien.com/in-verbinding-bleiben-2/fuer-kinder-und-familien/kinderpost-pg-untere-nahe@web.de>

Kontakt und Abo

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

## Frühlingsquark mit Pellkartoffeln

Hallo, ihr Lieben,

nun müssen die meisten von euch doch in die Schule oder sind vielleicht gestresst von den

Aufgaben, die ihr daheim erledigen müsst. Und dann auch noch Kochen!!!! 

Deshalb für diese Woche ein Rezept, das ihr schnell zubereiten könnt und das trotzdem mega lecker ist:

### Du benötigst:

- Kleine Kartoffeln, die Menge richtet sich nach der Anzahl der Personen, für die du kochst
- Für vier Personen ca. 750g (wir nehmen 1 kg) Quark, du kannst Magerstufe wählen oder aber welchen mit 20 oder 40% Fettgehalt
- Schnittlauch, Petersilie, Lauchzwiebeln – und wenn ihr es zuhause habt, auch Basilikum oder Rosmarin oder Thymian
- Etwas Mineralwasser
- Eine Schüssel, einen Löffel zum Rühren, einen Topf für die Kartoffeln

### So bereitest du das Essen zu:

Die Kartoffeln musst du gründlich waschen, dann in einen Topf geben, der so groß ist, dass die Kartoffeln genügend Platz haben, begießt sie mit kaltem Wasser, gibst einen TL Salz dazu und lässt sie bei höchster Temperatur aufkochen. Danach drehst du die Temperatur herunter auf ca. Stufe 5 oder 6 und lässt sie ca. 20 Minuten köcheln. Sie sind gar, wenn du mit einer Kuchengabel hineinstecken kannst und du merkst, dass sie von innen weich sind.

In der Zwischenzeit gibst du den Quark in eine große Schüssel, fügst die klein geschnittenen Kräuter hinzu, würzt mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz, etwas Pfeffer und rührst vorsichtig um. Dann gießt du in kleinen Portionen das Mineralwasser zu und rührst noch einmal um. Wenn die Masse schön glatt und „fluffig“ ist, bist du fertig.

Fleißige Köche pellen die Kartoffeln, bevor sie auf den Tisch gestellt werden. Aber es kann auch jeder seine eigenen Kartoffeln pellen 😊.

Ich wünsche euch guten Appetit!

Eure Antje

