

Willkommen bei der Power Bande!



## Kochen und Basteln mit der Power Bande



**Dieses Heft gehört:**

---

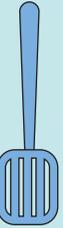
# POWER BANDE



UNTERNEHMENSGRUPPE  
NASSAUISCHE HEIMSTÄTTE  
WOHNSTADT

# Lieblingsrezepte der Power Bande

Probiert die Lieblingsrezepte der Power Bande selbst aus,  
kinderleicht und lecker!



## SELBSTGEMACHTE BACKOFEN POMMES

Rezept für ca. 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 45 Minuten + 60 min Backzeit

### Zutaten

1 kg Kartoffeln • 3 EL Pflanzenöl (besonders lecker ist Erdnussöl) • Salz

Nichts schmeckt besser als knusprige Pommes frites. Die schmecken doch wohl einfach jedem! Und das Beste ist, dass man sie kinderleicht selbst machen kann. Ganz einfach im Backofen! Die Power Bande hat einen großen Sack Kartoffeln gekauft und zeigt euch nun Schritt für Schritt, wie ihr leckere Backofen-Pommes machen könnt.



### Zubereitung

① Als erstes müssen die Kartoffeln geschält und gewaschen werden. Hierfür benutzt ihr einen Kartoffelschäler.

② Dann gebt ihr den Kartoffeln die typische Pommes-Form. Hierfür schneidet ihr sie entweder mit einem Küchenmesser in gleichgroße Stifte oder ihr benutzt einen Pommesschneider, durch den ihr die Kartoffeln nacheinander drückt.





*Die Pommes-Stifte werden 30 Minuten in Wasser eingelegt und mit einem Geschirrtuch abgetrocknet, damit die in den Kartoffeln enthaltene Stärke etwas ausgespült wird. So werden die Pommes knusprig!*



*Nun könnt ihr euch eure selbstgemachten Backofen-Pommes schmecken lassen! Am leckersten sind sie mit selbstgemachtem Ketchup oder Mayonnaise. Guten Appetit!*



③ Gebt die Pommes-Stifte in eine große Schüssel und übergießt sie mit kaltem Wasser. Hier drin sollen sie 30 Minuten baden.

④ Gießt das Wasser ab und legt die Pommes auf ein Geschirrtuch. Mit dem Tuch trocknet ihr die Pommes gut ab.

⑤ Schaltet den Backofen ein und stellt ihn auf 200 Grad Ober-/Unterhitze.

⑥ Nehmt nun einen großen Gefrierbeutel und gebt das Öl hinein. Anschließend gebt ihr die Pommes-Stifte dazu, verschließt den Beutel und vermengt alles gut miteinander.

⑦ Auf die zwei Backbleche legt ihr das Backpapier und verteilt die Pommes-Stifte darauf. Achtet darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit sie schön knusprig werden.

**Achtung:** Der Backofen ist nun sehr heiß! Schiebt die Backbleche in den Backofen. Benutzt hierfür dicke Ofenhandschuhe, oder lasst euch von einem Erwachsenen helfen.

⑧ Die Pommes müssen nun 45-60 Minuten backen. Dann könnt ihr die Tür des Backofens einen Spalt öffnen und den Holzkochlöffel in die Tür klemmen. Lasst nun die Pommes 5 weitere Minuten backen, damit sie richtig schön knusprig werden.

⑨ Holt die Backbleche raus und bestreut die Pommes mit Salz. Gebt sie in eine große Schüssel und schüttelt sie vorsichtig durch, damit sich das Salz gut verteilt.

# KETCHUP SELBER MACHEN

Rezept für 500 ml Ketchup, Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zu ihren leckeren, selbst gemachten Pommes braucht die Power Bande unbedingt Ketchup! Und da sie nicht einfach irgendeinen Ketchup im Supermarkt kaufen wollen, beschließen sie ihren eigenen Ketchup zu kochen. Das Rezept dazu erhalten sie von Antonios Mutter.



## Ihr braucht:

- Ein Küchenmesser
- Eine Zitronenpresse
- Einen Kochtopf
- Einen Kochlöffel
- Stabmixer oder Küchenmaschine
- Ein Sieb
- Ein oder zwei Einmachgläser

## Zutaten

- 700g frische Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Saft einer halben Zitrone
- 4 TL Zucker
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Öl zum Braten

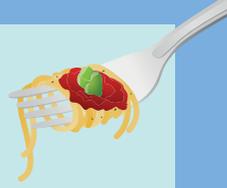
## Zubereitung

- ① Zunächst müsst ihr die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und mit einem Küchenmesser klein schneiden.
- ② Jetzt halbiert ihr die Tomaten, schneidet den grünen Strunk heraus und schneidet die Tomaten klein. Mit einer Zitronenpresse könnt ihr eine halbe Zitrone entsaften.
- ③ Gebt das Öl in einen Topf, zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch. Das Öl muss erhitzt werden und ihr könnt mit einem Kochlöffel vorsichtig umrühren.
- ④ Sind die Zwiebeln glasig gedünstet, streut ihr den Zucker darüber und rührt in dem Topf, bis die Zwiebeln durch den Zucker karamellisiert sind.
- ⑤ Nun gebt ihr Tomaten, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzu und lasst es für ca. 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln.
- ⑥ Sobald die Tomaten weich sind, nehmt ihr den Topf vom Herd und püriert alles mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine.
- ⑦ Wenn euch das Ketchup jetzt noch nicht fein genug ist, könnt ihr ihn durch ein Sieb in ein oder mehrere Einmachgläser streichen.

**Lecker! Der Power Bande schmeckt das selbstgemachte Ketchup richtig gut. Sie stellen den Rest in den Kühlschrank. Dort hält sich das Ketchup mehrere Wochen.**



# ANTONIOS SPAGHETTI MIT TOMATENSOSSE



Rezept für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Antonio liebt die italienische Küche. Seine italienische Mutter kocht Antonio besonders gerne sein Lieblingsgericht: Spaghetti mit Tomatensoße! Das Rezept ist kinderleicht! Habt ihr Lust es einmal auszuprobieren? Dann schnappt euch am besten einen Erwachsenen und kocht gemeinsam. Antonio kauft mit seiner Mutter die frischen Zutaten auf dem Wochenmarkt ein. Die Produkte dort werden häufig von Bauern aus der Gegend angebaut und sind nicht in Plastikfolie verpackt. Antonios Mutter findet das gut, denn sie will nicht so viel Müll produzieren. Daher nehmen die beiden auch einen Einkaufskorb mit und kaufen keine Plastiktüte.

## Zutaten

- 10 Strauchtomaten
- 500g Spaghetti
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL Zucker
- Frischer Basilikum



## Zubereitung

- ① Zunächst schaltet ihr den Backofen ein, damit dieser gut vorheizen kann. Dreht den Regler auf 240 Grad (Ober-, Unterhitze).
- ② Wascht die Tomaten und halbiert sie. Schneidet vorsichtig den Stielansatz heraus und verteilt sie auf einem tiefen Backblech. Streut ein wenig Zucker über die Tomatenhälften und legt sie mit den Schnittflächen nach unten auf das Backblech.
- ③ Das Blech wird nun auf die obere Schiene des Backofens geschoben, wo die Tomaten 10 Minuten rösten sollen. Vorsicht: Der Backofen ist wirklich sehr heiß! Ihr solltet unbedingt Ofenhandschuhe tragen und euch von einem Erwachsenen helfen lassen.
- ④ Wenn die Haut der Tomaten beginnt schrumpelig und schwarz zu werden, muss

das Backblech wieder herausgenommen werden. Mit Hilfe einer Gabel und eines Löffels kann man nun die Haut ganz einfach ablösen. Diese brauchen wir nicht mehr. Passt auch hierbei wieder auf, dass ihr euch nicht die Finger verbrennt und macht es gemeinsam mit einem Erwachsenen.

⑤ Das Fruchtfleisch kann nun mit der Gabel ein wenig zerdrückt werden. Nehmt zwei Knoblauchzehen und schneidet diese in Scheiben. Auf dem Fruchtfleisch verteilt ihr nun den Knoblauch zusammen mit Öl, Salz und Pfeffer. Das Backblech darf nun für weitere 15 Minuten auf die mittlere Schiene des Backofens. Den Backofen könnt ihr auf 200 Grad herunterdrehen.

⑥ Während die Soße im Ofen brutzelt, könnt ihr das Nudelwasser mit einer Prise Salz anstellen und die Spaghetti kochen.

Mmh... Riecht ihr wie das duftet? Nehmt das Backblech aus dem Ofen und rührt noch einmal um. Verteilt die Spaghetti nun auf 4 Tellern und gebt die Tomatensoße darüber sowie ein paar Blätter frischen Basilikum.

**Fertig sind eure Spaghetti mit Tomatensoße nach Antonios Rezept!  
Buon appetito!**

# PIZZA WIE AUS ITALIEN

Rezept für 4 Personen,  
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + mindestens 2 Stunden Ruhezeit,  
besser mehr

Die Power Bande liebt Pizza und am besten schmeckt sie selbstgemacht. Was glaubt ihr, wer von der Power Bande kennt das beste Pizza-Rezept? Na klar, natürlich Antonio! Schließlich ist Pizza ein Nationalgericht in Italien. Das bedeutet, dass das Gericht seinen Ursprung in diesem Land hat und dort besonders gerne gegessen wird. Da Antonios Familie aus Italien stammt, kennt er das Rezept gut und verrät es euch zum Nachkochen.

## Tipp:

Je länger der Teig ruhen kann, desto fluffiger wird er. Ihr könnt ihn also gerne auch schon einige Stunden vorher zubereiten. Mindestens zwei Stunden solltet ihr abwarten, ehe ihr ihn weiterverwendet. Am besten sogar noch länger!

## Ihr braucht:

- 2 Schüsseln
- Eine Teigrührmaschine
- Ein sauberes Geschirrtuch
- Einen Dosenöffner
- Einen Pürierstab

## Zutaten für den Pizzateig

- 500 g Weizenmehl
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 2 TL Salz
- 5 g Frische Hefe





## Zutaten für die Tomatensoße

- 1 Dose Pizzatomen
- Salz und Pfeffer
- Etwas Zucker
- Getrockneten Basilikum und Oregano

Die Tomatensoße ist ganz einfach:  
Gebt alle Zutaten in eine Schüssel und püriert sie mit einem Pürierstab ganz klein.

## Zubereitung

- ① Füllt in eine Schüssel Mehl und Salz und vermischt es miteinander.
- ② In eine zweite Schüssel gebt ihr das lauwarme Wasser und die Hefe. Vermengt die Hefe vorsichtig mit einer Gabel, bis sie sich aufgelöst hat.
- ③ Schüttet das Hefe-Wasser vorsichtig in die Mehlschüssel.
- ④ Anschließend werden die Zutaten mindestens 20 Minuten mit einer Teigrührmaschine zu einem Teig verknetet.
- ⑤ Danach deckt ihr den Teig mit einem feuchten Tuch ab und lasst ihn zwei Stunden an einem warmen Ort ruhen.
- ⑥ Jetzt teilt ihr den Teig in ca. vier gleich große Stücke und rollt diese zu Kugeln. Die Teigkugeln könnt ihr ausrollen zu jeweils einer Pizza und dabei den Teig so dick oder dünn machen, wie ihr es gerne mögt.



Jetzt könnt ihr endlich eure Pizza fertigstellen. Hierzu legt ihr den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche und rollt ihn ganz dünn aus. Schiebt ihn vorsichtig auf ein Backblech und verteilt die Tomatensoße auf der Pizza und belegt sie mit allem, was ihr gerne esst. Vergesst nicht zum Schluss noch etwas geriebenen Käse auf die Pizza zu streuen. Schiebt die Pizza mit Ofenhandschuhen in den Backofen und lasst sie bei ca. 240 Grad so lange backen, bis der Käse zerlaufen und der Rand schön knusprig ist. Je nach Backofen braucht die Pizza nur ein paar Minuten, bis sie fertig ist.

**GUTEN APPETIT!**

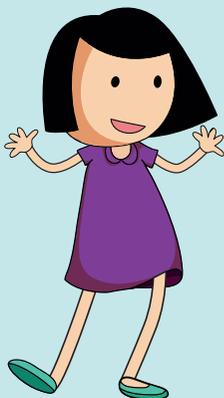
# BUCHRAS ZUCCHINISCHIFFCHEN

Rezept für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Buchra ist eine gute Köchin und liebt es für ihre Eltern und Geschwister zu kochen. Besonders gerne isst sie Couscous, den sie aus ihrer Heimat Syrien kennt und in verschiedenen Varianten zubereiten kann. Auch ihre Freunde freuen sich, wenn Buchra sie zum Essen einlädt. Heute kocht sie für die Power Bande Zucchini-Schiffchen und zeigt euch wie das geht.

## Zutaten

- 2 Zucchini
- 140g Couscous
- 300ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Petersilie
- 10 Kirschtomaten
- 1 Kugel Mozzarella
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Pfeffer



## Zubereitung

① Schneidet die Knoblauchzehe in feine Scheiben und zerkleinert die Petersilie. Dann nehmt einen kleinen Topf und gebt Wasser, Gemüsebrühe, Kurkuma und Olivenöl hinein. Erhitzt den Topf auf dem Herd und fügt den Couscous hinzu und auch Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer. Rührt alles einmal durch und nehmt den Topf vom Herd, so dass der Couscous noch fünf Minuten quellen kann.

② In der Zwischenzeit könnt ihr schon den Backofen auf 160° Umluft einschalten, damit er vorheizt. Dann putzt ihr die zwei Zucchini und halbiert sie mit einem Messer vorsichtig der Länge nach. Mit einem Löffel könnt ihr nun die Kerne der Zucchini entfernen. Hierbei entsteht eine Mulde, in die ihr die Couscousmasse füllt. Eure Zucchini sehen nun aus

wie vier kleine Schiffchen! Schneidet den Mozzarella in Scheiben und legt ihn auf die Zucchini-Schiffchen.

③ Nehmt nun eine Auflaufform und legt die gefüllten Zucchini vorsichtig dort hinein. Die Tomaten könnt ihr einfach rechts und links danebenlegen. Beträufelt die Tomaten noch mit etwas Olivenöl und schiebt die Auflaufform in den Backofen. Vorsicht! Der Backofen ist heiß. Benutzt Ofenhandschuhe, damit ihr euch nicht verbrennt, oder bittet einen Erwachsenen um Hilfe.

④ Eure Zucchini-Schiffchen müssen nun 25 Minuten backen und können danach von euch serviert werden.

Lecker! Der Power Bande schmeckt es sehr gut. Buchra wünscht Ihnen il saha. So sagt man in Syrien guten Appetit!



# TUERKISCHE BAKLAVA

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde



Cenk hat den ganzen Tag recherchiert, um die kniffligen Fragen seiner Freunde zu beantworten. Von dem vielen Arbeiten knurrt ihm nun der Magen, doch zum Glück hat er ein paar selbstgebackene Baklava da. Die leckere Süßspeise stammt aus der Heimat von Cenk's Familie, der Türkei und natürlich teilt Cenk seine Lieblingspeise gerne mit den anderen der Power Bande.

## Zutaten

- 150g gehackte Hasel- oder Walnüsse
- 100g gemahlene Mandeln
- 75g gehackte Pistazien
- 200g Zucker • ¼ TL Zimt
- 250g Butter
- 450g Filo- oder Blätterteig
- 125ml Honig
- 150ml Wasser
- ½ Zitrone



## Zubereitung

- ① Zuerst nehmt ihr eine Schüssel und vermischt darin die Mandeln, Nüsse, 50g Pistazien mit 4 EL Zucker und dem Zimt.
- ② Die Butter könnt ihr in einem Topf auf dem Herd schmelzen und kurz abkühlen lassen. Dann fettet ihr eine große ofenfeste Backform mit der Butter ordentlich ein und heizt den Backofen auf 180° Umluft vor.
- ③ Nun nehmt ihr die Filo- oder Blätterteigplatten. Sind sie aus dem Tiefkühlfach, dann müsst ihr den Teig vorab natürlich auftauen lassen. Die Backform wird mit einer ersten Schicht Teig ausgelegt. Passen die Teigplatten nicht richtig in die Form, könnt ihr sie mit einem Messer zurechtschneiden.
- ④ Gebt nun etwas von der Nussmischung auf den Teig, bis dieser gut bedeckt ist und legt die nächste Schicht Teigplatten drauf.

Das macht ihr so lange, bis die ganze Nussmischung verbraucht ist. Oben drauf sollte wieder eine Schicht Teigplatten liegen.

⑤ Mit einem scharfen Messer schneidet ihr nun vorsichtig kleine Rechtecke in eure Baklava-Form und bestreicht sie mit der restlichen Butter.

⑥ Die Form kommt nun 25 Minuten in den Backofen, bis die Baklava goldbraun sind. Schaut zwischendurch vorsichtig in den Ofen, damit sie nicht zu dunkel werden.

⑦ Während der Backzeit gebt ihr das Wasser in einen Kochtopf zusammen mit dem Honig, dem restlichen Zucker, und dem Saft der halben Zitrone und kocht es ca. 10 Minuten zu einem Sirup. Hierbei müsst ihr immer gut umrühren.

⑧ Wenn ihr die Baklava aus dem Ofen genommen habt, lasst ihr sie fünf Minuten abkühlen und übergießt sie dann mit dem Sirup und streut die restlichen Pistazien darüber. Wenn die Baklava gut abgekühlt sind, könnt ihr sie servieren.

Wenn Cenk's Familie Baklava macht, duftet das ganze Haus süß nach Honig und Nüssen.  
Herrlich!

**Cenk wünscht seinen Freunden Afiyet olsun,  
das ist türkisch für guten Appetit!!**

# LECKERES KIBA-EIS

Rezept für 4 Eis am Stiel, Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Sommer, Sonne, Badezeit! Was jetzt noch fehlt, ist ein kühles Eis zur Erfrischung! Ein Eis am Stiel kann man nicht nur super einfach selbst machen, es ist auch noch gesund und lecker! Die Power Bande zeigt euch wie es geht.

## Ihr braucht:

- 6 Eisgefrierformen
- Einen Esslöffel
- Ein Küchenmesser
- Eine Schüssel
- Eine Gabel oder einen Stabmixer

## Zutaten

- 12 EL Kirschsafte
- 1 reife Banane (ca. 200g)
- 5 EL Orangensaft
- 75g Naturjoghurt
- 1 ½ Päckchen Vanillezucker





## Zubereitung

- ① Stellt die Eisformen vor euch hin und gebt in jede Form 2 EL Kirschsaff. Verschließt die Eisformen und stellt sie aufrecht ins Gefrierfach.
- ② Während die Eisformen im Gefrierfach sind, könnt ihr schon mit den nächsten Schritten weitermachen. Schält die Banane und schneidet sie in Stücke.
- ③ Gebt die Bananenstücke, den Joghurt, den Orangensaft und den Vanillezucker in eine Schüssel. Wenn ihr den Saft einer frischen Orange nehmt, schmeckt es nochmal doppelt so gut!
- ④ Püriert nun alles mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse. Falls ihr keinen Stab-mixer habt, könnt ihr euch einfach eine Gabel nehmen, mit der ihr die Bananenstücke zerdrückt und mit den anderen Zutaten vermischt.
- ⑤ Nach ca. einer Stunde sollte der Kirschsaff schon angefroren sein und ihr könnt die Eisformen wieder aus dem Gefrierfach nehmen.
- ⑥ Füllt die Bananen-Joghurt-Mischung in die Eisformen, verschließt diese gut und stellt sie erneut in das Gefrierfach.



**Nach ein paar Stunden ist euer selbstgemachtes Kiba-Eis fertig! Damit ihr es besser aus den Formen lösen könnt, haltet die Eisform kurz unter warmes Wasser. Eine wirklich leckere Erfrischung!**

# Upcycling für dich und deine Siedlung

Beim Recycling oder auch Upcycling benutzt du alte Dinge, die du sonst vielleicht wegschmeißen würdest und machst daraus etwas ganz Neues. Auch die Power Bande liebt es zu basteln und baut gerne Dinge, um ihr Umfeld schön zu gestalten. Die meisten Materialien dazu haben sie bereits zuhause. Schau dir die vielen Ideen an und probiere es selbst aus.

## BUNTE DOSENSPIELE

Mit Konservendosen kannst du richtig tolle Sachen machen. Sie bestehen aus Blech und sind besonders stabil. Mit nur wenigen Hilfsmitteln schaffst du ein Dosenpiel mit dem du viele verschiedene Spielmöglichkeiten hast. Zusammen mit deinen Freundinnen und Freunden kannst du damit eine spannende Olympiade veranstalten.



### Das brauchst du

- Sechs saubere Dosen
- Farben (z. B. Acrylfarbe oder Fingerfarbe)
- Pinsel
- Gegebenenfalls Klarlack, um die Farben zu festigen

### Los geht's

① Zuerst sammelst du sechs Dosen und entfernst die Etiketten. Wenn die Dosen die gleiche Größe haben, lassen sie sich etwas einfacher stapeln. Du kannst aber auch Dosen in verschiedenen Größen nehmen.

② Wenn du die Dosen sauber gemacht hast, kannst du sie nach deinen Wünschen bemalen und lackieren. Hierfür eignen sich besonders

Acrylfarben. Wenn du Fingerfarbe nehmen möchtest, solltest du die Farben nach dem Trocknen mit Klarlack fixieren. So halten sie länger.

③ Jetzt kannst du deine Freundinnen und Freunde zu einer spannenden Dosen Olympiade einladen. Für den Gewinner kannst du noch einen Orden basteln.

# SPIELMÖGLICHKEITEN



## Dosen werfen

Hierfür stapelt ihr die Dosen zu einer Pyramide auf einer Bank und versucht abwechselnd mit einem Ball alle Dosen umzuwerfen. Jede Mitspielerin und jeder Mitspieler hat drei Versuche. Vor Spielbeginn einigt ihr euch auf einen Punkt von dem aus geworfen werden darf. Je weiter weg, desto schwieriger ist es.



## Punkte werfen

Stellt die Dosen mit der offenen Seite oben auf den Boden, so wie Pins auf einer Kegelbahn angeordnet werden. Versucht abwechselnd eine Münze oder einen kleinen Stein in die Dosen zu werfen. Je weiter sie auseinander stehen, desto schwieriger ist es. Für die hintere Dose gibt es 30 Punkte, für die mittlere 20 Punkte und für die Dosen in der vorderen Reihe gibt es 10 Punkte.



## Dosen schießen

Genau wie beim Dosenwerfen stapelt ihr die Dosen zu einer Pyramide. Diese sollte am besten auf einer Wiese stehen. Jetzt versucht, die Dosen mit einem Fußball zu treffen. Schießt aus einer etwas größeren Entfernung, damit es nicht zu einfach ist.

PLATZ 1

## TIPP

*Für das Dosenwerfen eignen sich vor allem handgroße, feste Bälle. Mit Ballons, Mehl und etwas Klarsichtfolie, kannst du eigene Bälle herstellen. Die Anleitung findest du unter [www.powerbande.de](http://www.powerbande.de)*



## PRAKTISCHE TASCHENSPIELE

Selbstgemachte Taschenspiele sind eine gute Idee, wenn du unterwegs Lust hast, ein Spiel zu spielen. In der praktischen Tasche kannst du nicht nur Vieles transportieren, sondern hast auch Gesellschaftsspiele wie zum Beispiel „Mensch ärgere dich“ nicht und „Tic Tac Toe“ immer bei dir. Du kannst deine Taschenspiele überall hin mitnehmen, zum Beispiel zu deinen Freundinnen und Freunden.

### Das brauchst du

- Eine (alte) helle Stofftasche, auch Jutebeutel genannt
- Bunte Stoff-Malfarben
- 16 Kronkorken von Glasflaschen oder 16 Deckel von Plastikflaschen
- 4 Korke, Pinsel
- Einen Würfel



### Achtung

Wenn du mit Farben malst, kann der ein oder andere Klecks schon mal daneben gehen. Vor allem Stoff-Malfarben lassen sich nur schwer von der Kleidung entfernen. Deshalb solltest du nur alte Kleidung, die schmutzig werden darf, beim Malen anziehen oder du trägst einen Kittel.

### Los geht's

- ① Stelle sicher, dass die Tasche sauber ist und möglichst faltenfrei. Vielleicht musst du sie vorher waschen oder bügeln.
- ② Breite die Tasche auf einer Unterlage aus und stelle die Farben daneben.
- ③ Wenn du ein Mensch ärgere dich nicht Spiel machen möchtest, nimmst du dir am besten ein anderes Spielbrett als Vorlage (Mensch ärgere Dich nicht (kindermalvorlagen.com)), damit du weißt wie viele Felder du stempeln musst.
- ④ Nimm für jede Farbe einen eigenen Korken und stemple vorsichtig mit einer Farbe deiner Wahl die Spielfelder auf die Tasche. Damit du nicht zu viel Farbe an dem Korken hast, kannst du die Farbe mit einem Pinsel auf den Korken geben.



### TIPP

*Damit die Farben besser halten, kannst du ein Stück Backpapier auf die Tasche legen und sie vorsichtig bügeln. Die Farbe auf den Kronkorken und Deckeln hält am besten, wenn du etwas Klarlack über die trockene Farbe pinselst.*

- ⑤ Auch die Kronkorken und Deckel müssen in der Farbe der Felder angemalt werden. Sie sind deine Spielfiguren. Jeder Spieler und jede Spielerin erhält vier Figuren.
- ⑥ Die Farben müssen nun einige Zeit trocknen. Dann ist es fertig, dein Taschen-Mensch ärgere dich nicht!

## Und so spielst du „Mensch ärgere dich nicht“

Beim Spiel Mensch ärgere dich nicht musst du versuchen, deine vier Spielfiguren von ihrem Startpunkt bis ins Ziel zu bringen. Der Anfang sind die vier Punkte in der Ecke, die deine Spielfarbe haben. Das Ziel sind die vier kleinen Punkte deiner Farbe in der Mitte.

- ① Alle Mitspielenden stellen ihre Spielfiguren auf die Startpunkte. Der jüngste Spieler oder die jüngste Spielerin beginnt.
- ② Bist du eine Spielfigur von den Startpunkten auf das Spielfeld gesetzt hast, darfst du jede Runde dreimal würfeln. Wenn du eine 6 würfelst, darfst du eine Spielfigur auf den ersten Punkt auf dem Spielfeld setzen. Das ist jeweils der erste Eckpunkt in deiner Spielfarbe. Nach einer 6 darfst du nun noch einmal würfeln und deine Spielfigur im Uhrzeigersinn so viele Punkte weitersetzen, wie der Würfel angibt.
- ③ Jetzt sind der Reihe nach alle anderen Spielerinnen und Spieler dran. Ihr versucht jetzt alle so schnell wie möglich mit all euren Figuren einmal um das Spielfeld zu wandern, um ins Ziel zu kommen. Dabei dürft ihr auch die Figuren der anderen aus dem Spiel werfen: Wenn ihr mit eurer Würfelzahl genau einem Feld landet, auf dem bereits eine Spielfigur steht, muss diese Figur wieder auf ihr Startfeld zurückgesetzt werden.
- ④ Sobald du Figuren auf dem Spielfeld hast, darfst du natürlich nur noch einmal würfeln. Würfelst du jetzt eine 6 darfst du selbst

entscheiden, ob du noch eine Figur aufs Feld setzen möchtest oder mit deiner vorhandenen Figur 6 Schritte vorgehen möchtest. Hast du mehrere Figuren auf dem Feld kannst du bei jedem Wurf entscheiden mit welcher Figur du vorgehen möchtest.

- ⑤ Wenn deine vier Figuren alle auf den Zielpunkten stehen, hast du das Spiel gewonnen.



**Doppelten Spiespaß hast du, wenn du auf der anderen Seite der Tasche noch ein Spiel aufmalst, zum Beispiel Tic Tac Toe. Hierfür malst du einfach, wie auf dem Bild, 4 gerade Linien auf die Tasche.**

## Und so spielst du „Tic Tac Toe“

Tic Tac Toe kannst du nur zu zweit spielen. Das Ziel des Spiels ist es, mit den eigenen Spielfiguren eine Dreierreihe zu legen. Das heißt, es müssen entweder von oben nach unten, von rechts nach links, von links nach rechts oder diagonal drei gleiche Figuren liegen. Ein Spieler oder eine Spielerin beginnt und legt eine eigene Spielfigur. Dann ist die andere Spielerin oder der andere Spieler an der Reihe. Das geht so lange weiter, bis eine Person eine Dreierreihe fertig gelegt hat.

### TIPP

*Packe die Spielfiguren in einen kleinen Beutel oder Kiste, damit du sie nicht verlierst.*

## BLUMENVASEN AUS ALTGLAS

Altglas wird in Glascontainer geworfen und recycled. Doch auch als Upcycling-Material macht es sich toll und mit Window Color-Farben und deiner Fantasie gestaltest du schöne Blumenvasen.

### Das brauchst du

- Saubere Gläser und Flaschen, ohne Etikett
- Window Color-Farben
- Malvorlagen mit Blumenmotiven
- Eine Klarsichtfolie

### Los geht's

① Such dir schöne Malvorlagen mit Blumenmotiven aus. Hier gibt es viele kostenlose Bilder im Internet, die du ausdrucken kannst.

② Leg eine Klarsichtfolie auf die Malvorlage und zeichne auf die Folie mit den Window Color-Farben die Blumen nach. Die schwarze Farbe verwendest du für die Linien und zum Ausmalen nimmst du deine Lieblingsfarben. Trage die Farbe ruhig etwas dicker auf, damit die Blumen beim Abziehen nicht kaputt gehen.

③ Lass die Farben trocknen – das dauert ein paar Stunden. Danach kannst du die fertigen Blumen vorsichtig von der Folie lösen und auf die Gläser und Flaschen kleben. Fertig ist deine selbstgemachte Blumenvase!



# BLUMEN AUS PAPIERROLLEN

Sind Klopapier und Küchentücher aufgebraucht, landen die leeren Rollen meistens einfach im Papiermüll. Das ist viel zu schade, schließlich kannst du hiermit tolle Sachen basteln.

## Das brauchst du

- Leere Klopapier- oder Küchenpapierrollen
- Farbe, zum Beispiel Wasserfarben
- Pinsel, Kleber und eventuell
- Wäscheklammern zum Fixieren und
- Holzspieße für die Blumenstängel
- Eine Schere

## Los geht's

① Nimm die Papierrollen und bemal sie innen und außen mit bunten Farben – einfach so, wie es dir gefällt. Lass die Farben dann trocknen.

② Schneide die Papierrollen in Ringe. Die Ringe bilden die Blütenblätter. Pro Blume brauchst du 5 Blütenblätter.

③ Drück die Ringe ein wenig zusammen und kleb sie an einer Seite aneinander. Mit den Wäscheklammern kannst du die Ringe fixieren, bis der Kleber getrocknet ist.

④ Fertig ist die erste Blüte! Jetzt ist eure Kreativität gefragt: Ihr könnt mehrere Blüten zu einem Türkranz verbinden, mit einer Nylonschnur eine Girlande machen oder mit einem Holzspieß eine Blume basteln, die ihr zum Beispiel in Blumentöpfe stecken könnt. Die Blumen sind ein toller Hingucker und machen sich auch gut als Geschenk zum Geburtstag.



# KRESSETÖPFCHEN AUS JOGHURTBECHERN

Kresse ist gesund und lecker. Mit den kleinen Kräutern kannst du dein Pausenbrot belegen oder einen Salat verfeinern. Das großartige an Kresse ist, dass sie ganz einfach und mit nur wenigen Hilfsmitteln zuhause angebaut werden kann. Und das superschnell! Bereits nach wenigen Tagen sprießen die Keimlinge und es kann geerntet werden.

## Das brauchst du

- Saubere Joghurtbecher
- Kressesamen (gibt es im Gartencenter und auch in vielen Supermärkten)
- Watte oder Küchenrolle
- Blätter, Stifte und Kleber zum Bemalen der Joghurtbecher

## Los geht's

① Male und gestalte deine Joghurtbecher. Hierfür kannst du einfach ein weißes Blatt Papier bemalen und es mit Kleber auf die Becher kleben.

② Damit eine Pflanze wächst, braucht sie Erde? Die Kresse nicht. Ihr genügen Zellstoffe aus Watte oder Küchenrolle. Befülle damit die Joghurtbecher bis unter den Becherrand. In die Becher kommt etwas Wasser. Feuchte die Watte nur leicht an und verteile die Kressesamen darauf. Gib dabei nicht zu viele Samen in einen Becher. Jede Pflanze braucht Platz zum Wachsen. Eine Tüte Kressesamen reicht für ca. 4 Joghurtbecher.

③ Schau jeden Tag nach, ob deine Töpfchen ausreichend feucht sind und beobachte, wie schnell die ersten Kressepflänzchen sprießen. Schon nach 5-6 Tagen kann geerntet werden. Schneide die Kresse mit einer Schere ab und iss sie am besten frisch.



# MEISENKNÖDEL SELBER MACHEN

## So einfach gehts!

Mai-Lien erklärt dir, wie du Meisenknödel selber machen kannst und was du dafür brauchst:

### Das brauchst du

- 150 g Fett
- 150 g gemischte Körner (Sonnenblumenkerne, Hanfsaat, Haferflocken, gehackte Nüsse)
- ein Stück Kordel

① Du kannst für die Meisenknödel tierische Fette wie Rindertalg benutzen, das du beim Metzger bekommst oder auch pflanzliche Fette wie Kokosfett. Wichtig ist, dass das Fett nicht zu weich ist, damit die Knödel lange halten und nicht die Federn der Vögel verschmutzen. Egal welches Fett du verwendest, du solltest beim Kauf immer darauf achten, Produkte aus regionaler Bio-Erzeugung oder Fairem Handel zu verwenden.

② Das Fett vorsichtig in einem Topf erwärmen. Aber nicht zu heiß werden lassen! Wenn das Fett weich geworden ist, dann kannst du die Körner dazu geben.

③ Nachdem die Mischung etwas abgekühlt ist, kannst du daraus Knödel formen. Am besten fügen du das Seil gleich mit ein, mit dem du den Meisenknödel aufhängst.

④ Wenn der Meiseknödel abgekühlt ist, kannst du ihn an einem Platz aufhängen, den du gut vom Fenster aus sehen kannst. Am besten suchst du dir einen schattigen Platz aus, damit der Meiseknödel an einem sonnigen Tag nicht schmilzt und auseinanderfällt.



## BUNTE PINNWAND

Auf Schreibtischen fliegen immer viele Zettel und Notizen herum. An einer Pinnwand kannst du Fotos, Merkzettel oder Notizen aufhängen. Mit nur wenigen Materialien bastelst du dir deine eigene Pinnwand. Das geht zum Beispiel mit alten Korken, einem alten Bilderrahmen, Pappe oder Stoff. Wir zeigen dir hier, wie es mit einem Stück Pappe und ein paar Wäscheklammern funktioniert.

### Das brauchst du

- Wäscheklammern,
- Kleber
- Pappe oder Karton in beliebiger Größe
- Farbe, Sticker oder Bänder zum Verzieren



### Los geht's

① Verziere dein Pappstück und die Wäscheklammern, zum Beispiel mit Wasserfarben, Filzstiften, bunten Stickern oder Bändern. Wenn du mit Wasserfarben oder Kleber arbeitest, achte darauf, das alles getrocknet ist, bevor du mit dem nächsten Schritt weitermachst.



② Gestalte die Wäscheklammern nach deinen Wünschen.



③ Jetzt kannst du die Wäscheklammern an der Pappe befestigen: Mache einfach 2-3 Kleckser Klebstoff auf die Rückseite der Klammer und klebe sie an einer beliebigen Stelle auf die Pappe.

④ Die Pinnwand ist fertig! Du kannst sie jetzt an einer Wand aufhängen oder anlehnen und alles Mögliche an den Wäscheklammern befestigen.





Hier wurde mit alten Korken und einem Bilderrahmen eine tolle Pinnwand erstellt, an der man mit Nadeln Bilder und Notizen befestigen kann.

## STIFTE-HOCHHAUS

Alte Papprollen hat fast jeder zuhause. Doch statt sie wegzuschmeißen kannst du aus ihnen praktischen Stiftehalter basteln! Wir zeigen dir, wie du einen Stiftehalter bastelst, der aussieht wie bunte Hochhäuser.

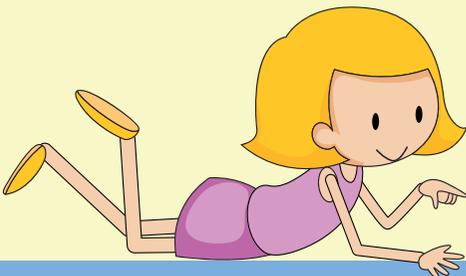
### Das brauchst du

- Papprollen (zum Beispiel von Toilettenpapier oder Küchentüchern)
- Pappe als Unterlage
- Klebstoff
- Farbe zum Verzieren
- Schere



### Los geht's

- ① Zerschneide zuerst die Papprollen, damit deine Stiftehalter unterschiedliche Größen haben.
- ② Gestalte deine Papprollen und deine Papp-Unterlage, zum Beispiel mit Farbe oder bunten Stickern.
- ③ Klebe jetzt die Papprollen auf das Pappstück und schon ist dein Stiftehalter fertig.





# POWER BANDE



Noch mehr Rezepte und Basteltipps findest du  
unter [www.powerbande.de](http://www.powerbande.de)