

# Die Lädle-Mitmachbox

**Liebe Kinder, Jugendliche und Erwachsene,**

**in den letzten Wochen konntet ihr ´Unser Lädle´ schon ein bisschen kennenlernen. Wir freuen uns sehr darüber, dass ihr alle so gerne bei uns vorbeischaut. Wie ihr wisst, dürfen wir uns zurzeit leider nicht mit mehreren Leuten in unserem Projektraum oder auf dem Spielplatz treffen. Sobald sich das ändert möchten wir mit euch gemeinsam Projekte, Kurse und gemütliche Nachmittage im Lädle gestalten. Um aber die Zeit dazwischen etwas zu verschönern haben wir die ´Lädle-Mitmachbox´ vorbereitet. Hier findet ihr Spielideen, Backrezepte, Bastelvorschläge, Quizfragen und vieles mehr. Außerdem möchten wir schon jetzt eure kreativen Ideen für unsere gemeinsamen Projekte in ´Unserem Lädle´ sammeln. Blättert die ´Lädle-Mitmachbox´ doch mal durch und legt direkt los. Wir im Lädle würden uns darüber freuen, wenn ihr mitmacht und uns anschließend zeigt was ihr so aus der ´Lädle-Mitmachbox´ gemacht habt. Im Lädle könnt ihr eure Bilder, Ideen und Antworten gegen ein kleines Dankeschön eintauschen.**

**Viel Spaß beim Spielen, Basteln, Backen und kreativ sein.**

**Liebe Grüße euer ´Lädle-Team´**



## Lädlequiz

1. Wann musste das letzte Lädle in Bietenhausen schließen?
2. Um wie viel Uhr öffnete das neue Lädle zum ersten Mal seine Türen?
3. Wie viele weiße Mäuse passen wohl in das Glas auf unserer Theke?
4. Welche Gemüsesorten wachsen bei uns im Winter?
5. Woher kommt eigentlich Kaffee?
6. Wie wird Schokolade gemacht?
7. Wie viel Brot und Gebäck wird an einem Tag in Deutschland weggeworfen?
8. Wer macht eigentlich nochmal die Löcher in den Käse?
9. Wie viele Eier legt ein Huhn am Tag?
10. Wie sieht eine Kartoffelpflanze aus?
11. Welche Gemüse- und Obstsorten wachsen in Deutschland?
12. Wie wachsen eigentlich Linsen?
13. Wie viele Liter Milch gibt eine Kuh am Tag?
14. Woraus wird Brot gemacht?
15. Welche Frucht heißt wie ein Fabelwesen?

## Lädle-Backideen

Hast du schon mal Kuchen und Muffins ohne Zucker gegessen? Nein? Dann wird es höchste Zeit, die schmecken nämlich genau so gut oder vielleicht sogar noch ein bisschen besser.

Teste die Rezepte doch mal aus und lass am besten liebe Menschen um dich herum mal probieren. Wir sind schon gespannt wie es allen schmeckt!

### REZEPT I: KAROTTENMUFFINS

#### Zutaten für 12 Muffins

- 200 g Karotten
- 100 g gemahlene Mandeln
- 3 EL Speisestärke
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 3 TL Backpulver
- 4 EL Honig
- 3 EL gehackte Pistazien
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 120 ml neutrales Speiseöl
- 3 Eier



#### Zubereitung

1. Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
2. Karotten waschen, schälen und fein reiben. Beiseitestellen. Mandeln mit Stärke, Haselnüssen, Backpulver, Zucker, Gewürze und Pistazien mischen.
3. Anschließend das Speiseöl mit den Eier zugeben und alles miteinander verrühren. Zum Schluss die Karottenraspel unterheben. Teig auf die 12 Mulden verteilen. Ca. 25 Min. backen. Erkalten lassen.
4. Falls du die Muffins verzieren möchtest kannst du anschließend etwas Honig und gehackte Pistazien darüber verteilen.
5. Lass deine Familie, Bekannte, Freunde und Freundinnen doch mal probieren.

## REZEPT II: APFEL-HAFER-KEKSE

### Zutaten für 10 Kekse

- 240 g Haferflocken (grob)
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Zimt
- 120 g Erdnussbutter
- 4 EL Honig
- 1 Apfel
- 1 Banane, zermatscht
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- 1 Handvoll Cranberrys
- 4 EL Leinsamen, geschrotet



### Zubereitung

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen. Der Teig bleibt dabei relativ fest.
3. Aus dem Teig 10 Bällchen formen und diese auf das Backblech geben. Mit der Gabel die Teigbällchen etwas flach drücken und in Form bringen. Ihr braucht keinen großen Abstand zwischen den Bällchen zu lassen.
4. Für 15 Minuten backen und danach auskühlen lassen.
5. Lasst eure Familien, Bekannte, Freunde und Freundinnen doch mal probieren.

## Rezept III: Dinkelbrot

### Zutaten für ein Brot

- 500 g Dinkelmehl
- 2 Teelöffel Salz
- 1 Packung Trockenhefe
- 400 Milliliter lauwarmes Wasser



### Zubereitung

1. Vermenge in einer Rührschüssel das Mehl, die Trockenhefe und das Salz. Mithilfe von einem Knetaken kannst du die Zutaten zu einem Teig verarbeiten und nach und nach Wasser zugeben.
2. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort stellen und etwa 30 Minuten gehen lassen. Wenn du mehr Zeit hast, solltest du den Teig über Nacht an einem kühlen Ort ruhen lassen, dann entwickelt das Brot einen besseren Geschmack.
3. Nach der Ruhezeit kannst du den Teig zu einem Laib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Danach erneut 30 Minuten gehen lassen.
4. Anschließend musst du das Brot im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft etwa 60 Minuten backen. Fertig!

### Mein Lieblingsrezept

Wir hoffen dir haben unsere zuckerfreien Backrezepte gut geschmeckt. Welchen Kuchen isst du eigentlich am liebsten? Schreib doch mal auf, welches Gebäck du gerne mal nachbacken möchtest oder kennst du vielleicht sogar schon ein Rezept?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Basteln, Bauen und Experimentieren

### KNETSEIFE SELBER MACHEN

#### Dafür brauchst du:

- 50 ml Duschgel
- 100 ml Speisestärke
- Lebensmittelfarbe nach Belieben
- kleine Ausstechförmchen
- Nudelholz
- Schraubgläser zum Verpacken



#### So wird's gemacht:

1. Wer es farbig mag, mischt das **Duschgel** mit ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe. Verrührt das Ganze gut.
2. Gebe die **Speisestärke** in ein Gefäß und mische das gefärbte Duschgel unter. Verrühre alles mit einem Löffel, knete dann mit den Händen weiter. Ist die Masse zu trocken und bröckelig, fügst du noch etwas Duschgel hinzu. Ist sie zu feucht, mische mehr Speisestärke unter. Die Masse sollte sich wie Knete anfühlen.
3. Forme den Teig in den Händen zu kleinen **Kugeln** – oder rolle ihn aus, um mit den **Förmchen** Figuren auszustechen. Fertig ist deine Knetseife!
4. Nun kannst du die Knetseife direkt benutzen. Alle Vorräte bewahrst du am besten in verschließbaren **Gläsern** auf. Beachte allerdings, dass die Seife nicht so lange haltbar ist wie die, die du im Laden kaufen kannst: Sie wird schneller trocken und bröselig.

## PFLANZTÖPFE AUS TETRAPACK

Jeder von uns weiß, dass leere Saft- oder Milchverpackungen in die gelbe Recycling-Tonne gehören und das ist auch richtig so. Wir haben aber noch ein paar Ideen, wie du aus einem leeren Tetrapack auch Pflanztöpfe, Stiftebehälter oder Minikörbe basteln kannst.

### Dafür brauchst du:

- 1-3 leere Milch- oder Saftpackungen
- Farben und Papier
- Stifte und Pinsel
- Blumenerde und Pflanzensamen



### So geht's:

Schau mal das geht ganz leicht. Schneide von der leeren Milchpackung die oberen 15 cm ab. Wasche die Milchtüte gründlich mit Spüli aus. Zerknülle den Tetrapack, drehe und drücke ihn solange bis er schön weich ist. An der Nahtstelle löst du vorsichtig die oberste dünne Papierschicht rundherum ab. Danach kannst du den Rand zweimal umklappen.

Jetzt fehlt nur noch die schöne Verzierung mit Farben oder Papier. Danach kannst die Töpfe mit Erde füllen und Blumen oder Kräuter sähen. Viel Spaß!



## ‘MENSCH ÄRGERE DICH NICHT’ BASTELN

Wusstest du, dass es ganz leicht ist das Spiel ‘Mensch ärgere dich nicht’ selbst zu basteln. Bei unserer Idee wird das Spiel sogar zu einem Reisespiel das du ganz einfach unterwegs dabei haben kannst.

### Dafür brauchst du:

- Stofftasche
- 4 verschiedene Stofffarben
- 1 Wasserfarbkasten
- 2 Pinsel
- 16 kleine Steine
- 1 Würfel

### So geht's:

Suche dir ein ‘Mensch ärgere dich nicht’- Brettspiel als Malvorlage. Zeichne mit einem Bleistift das Spielbrett auf deiner Tasche nach. Du kannst ein Lineal zur Hilfe benutzen wenn du möchtest, dass die Punkte in einer geraden Linie sind.



Danach kannst du die vorgezeichneten Punkte mit den Stofffarben ausmalen. Schau nochmal auf der Vorlage welche Felder dabei die gleiche Farbe bekommen.

Während die Farben trocknen machst du dich auf die Suche nach kleinen Steinen. Diese werden zu Spielsteinen. Bemale 4 davon jeweils in der gleichen Farbe. Dafür kannst du zum Beispiel Wasserfarben benutzen.

Bevor du mit dem Spielen loslegst ist es wichtig, dass du wartest bis alles ganz trocken ist. Viel Spaß beim Nachmachen und Spielen.



## Riechen und Tasten

### DAS DUFTSPIEL

Das Duftspiel könnt ihr mit zwei oder mehreren Personen spielen. Eigentlich kann auch jeder von etwa 3-99 Jahren mitspielen. Bei dem Spiel geht es darum, so viele Gerüche wie möglich zu erkennen.



### Dafür brauchst du:

Du solltest dafür so viele Düfte wie möglich versuchen zu sammeln und in kleine Behältnisse, Schälchen oder alte Filmdosen verstecken. In der Küche findest du zum Beispiel verschiedene Gewürze, Kaffee, Käse, Zwiebeln, Marmelade, Senf, Honig, Schokolade oder Saure Gurken. Aber auch Orangenschalen, Kartoffeln, Tomaten, Tee oder Zitronenscheiben duften ganz herrlich! Draußen findest du zum Beispiel Lavendel, Tannenzapfen, Blumenerde, Moos oder Tannenzweige. Du kannst natürlich alles was dir noch zu Gerüchen einfällt, dazu nehmen. Fülle die gesammelten Dinge in die Behältnisse und nummeriere sie.

### So geht's:

Alle die mitspielen dürfen jetzt nacheinander an den Schälchen oder Dosen mit den verschiedenen Düften riechen. Wichtig ist dabei, dass niemand sehen kann was sich darin befindet. Verschließt oder verbindet die Augen. Falls ihr das nicht möchtet

könnt ihr ein kleines Tuch oder Taschentuch über die Gefäße legen und beim riechen eure Nase darunter halten.

Anschließend habt ihr die Aufgabe die erratenen Gerüche zu der jeweiligen Zahl der Schale oder Dose zu notieren. Falls ihr noch nicht schreiben könnt dürft ihr bestimmt jemandem ins Ohr flüstern der euch hilft. Am Schluss werden die richtigen Ergebnisse zusammengezählt und gewonnen hat die Person mit dem besten 'Riecher'.

## DAS TASTSPIEL

Auch das Tastspiel könnt ihr zu zweit oder in einer größeren Gruppe spielen. Bei dem Spiel geht es darum verschiedene Dinge nur durch das Erfühlen mit den Händen zu erkennen.

### Dafür brauchst du:

Hierfür braucht ihr eine Box oder einen Wäschekorb und ein Tuch. Zur Vorbereitung des Spiels ist es wichtig, dass ihr verschiedene Dinge aus der Wohnung oder der Natur sammelt. Dabei könnt ihr ganz kreativ sein. Wie wäre es zum Beispiel mit Kastanien, Knöpfen, Nudeln, Reis, kleinem Spielzeug, Radiergummi, Bindfaden oder einer Karotte?



### So geht's:

Alle die Mitspieler dürfen jetzt nacheinander in die Box oder den Wäschekorb greifen. Ein ausgebreitetes Tuch soll verhindern, dass jemand sehen kann was sich darin befindet. ertastet als erstes wie viele unterschiedliche Dinge sich in der Box befinden. Versucht anschließend jeden einzelnen Gegenstand darin zu erfühlen. Schreibt eine Liste mit den Dingen die ihr erkannt habt. Falls ihr noch nicht schreiben könnt dürft ihr bestimmt jemandem ins Ohr flüstern der euch hilft. Am Schluss werden die richtigen Ergebnisse zusammengezählt und gewonnen hat wer die meisten Dinge erfühlt hat.



## Mein Lieblingsort

Zum Schluss der Mitmachbox möchten wir von dir wissen, wo eigentlich dein Lieblingsort in oder um Bietenhausen ist. Mal uns ein Bild oder zeichne eine Schatzkarte. Wir freuen uns schon darauf zu erfahren, wo es hier so richtig schön ist.

Mein Name ist:.....

**Wir freuen uns darüber, dass du mitgemacht hast und sind schon ganz neugierig was du aus der Mitmachbox gemacht hast. Im Lädle kannst du dein Bild gemeinsam mit dem Quiz und deinen Mitmachideen gegen ein kleines Dankeschön eintauschen! Das ´Lädle-Team´ wünscht dir viel Spaß!**