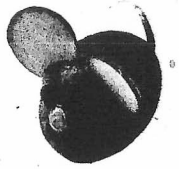
Lieblings-Nudeln



Für zwei Kinder mit Riesen-Nudel-Hunger!

Für 2 Kinder nimmst du:
1 kleine Dose geschälte Tomaten · 2 große Löffel Öl · 1 kleinen Löffel getrocknetes Basilikum · 2 Prisen Salz · 1 kleinen Löffel Salz · 250 g Spaghetti oder andere Nudeln · 1 Tasse geriebenen Parmesan

- So lange dauert es: 40 Minuten
- Das brauchst du: Dosenöffner, Sieb, Teller, kleines Messer, kleinen Topf, großen Löffel, kleinen Löffel, Kochlöffel, großen Topf, Küchenwaage, Topflappen, 2 Teller, Tasse

1

Öffne die Tomatendose – vorsicht! (Seite 34/35). Schütte die Tomaten in das Sieb und laß' die Flüssigkeit abtropfen. Lege die Tomaten auf einen Teller und schneide sie in kleine Stückchen.

2

Stelle den kleinen Topf auf eine Herdplatte und gib 1 großen Löffel Öl hinein. Schalte den Herd auf Stufe 3 (Seite 18/19) und gib die Tomatenstückchen dazu. Außerdem 1 kleinen Löffel Basilikum und zweimal 1 Prise Salz, also soviel, wie zwischen deine zwei Fingerspitzen paßt. Rühre alles um, schalte den Herd auf Stufe 1 und dekke den Topf zu.

3

Fülle den großen Topf mit Wasser und stelle ihn auf eine Herdplatte. Gib 1 kleinen Löffel Salz hinein, decke den Topf zu und schalte den Herd auf Stufe 3. Stell dir die Nudeln bereit. Meist sind sie in Päckchen mit 500 g verpackt, dann nimm einfach die Hälfte. Sonst wiege die Nudeln mit der Küchenwaage ab.

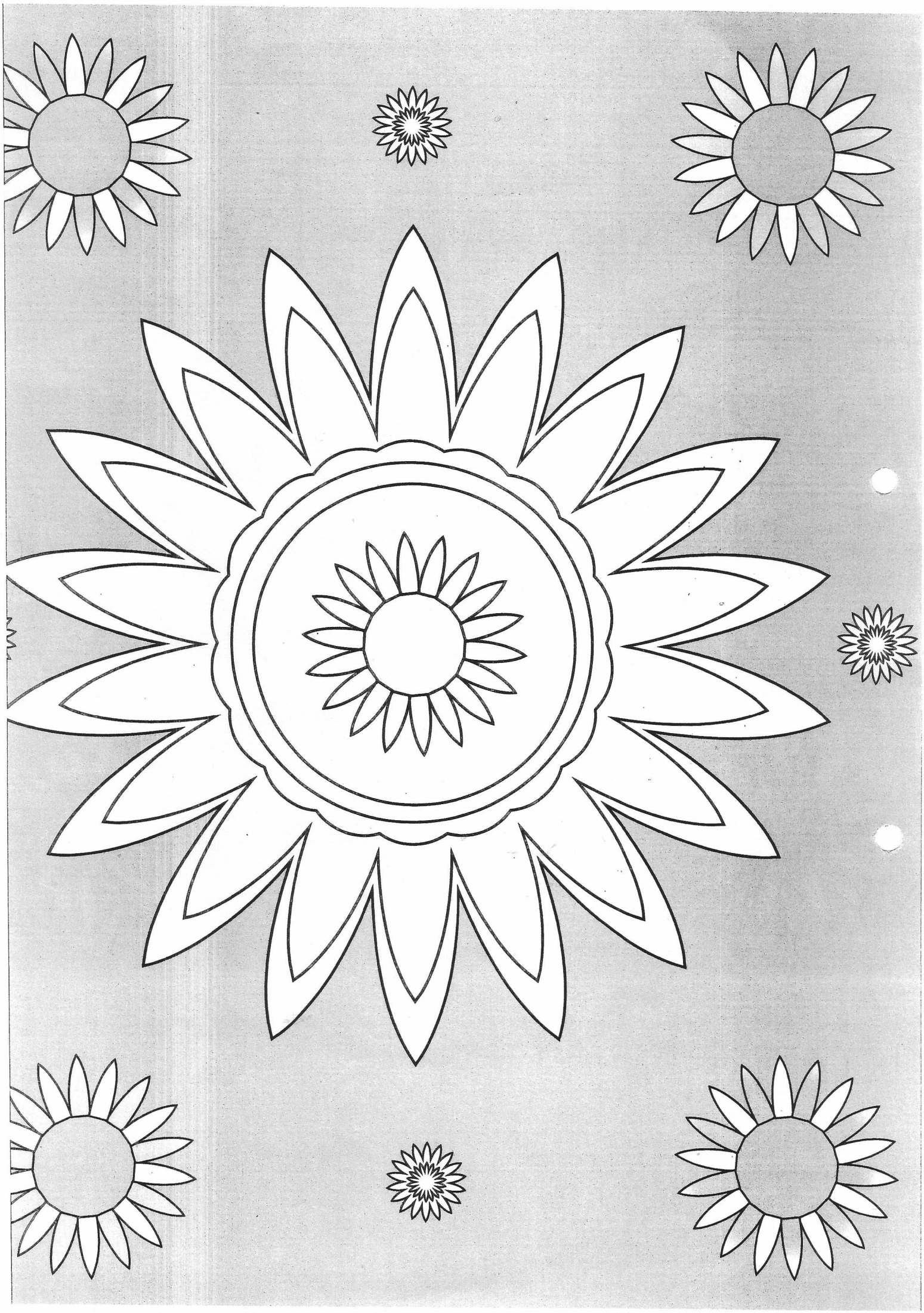
4

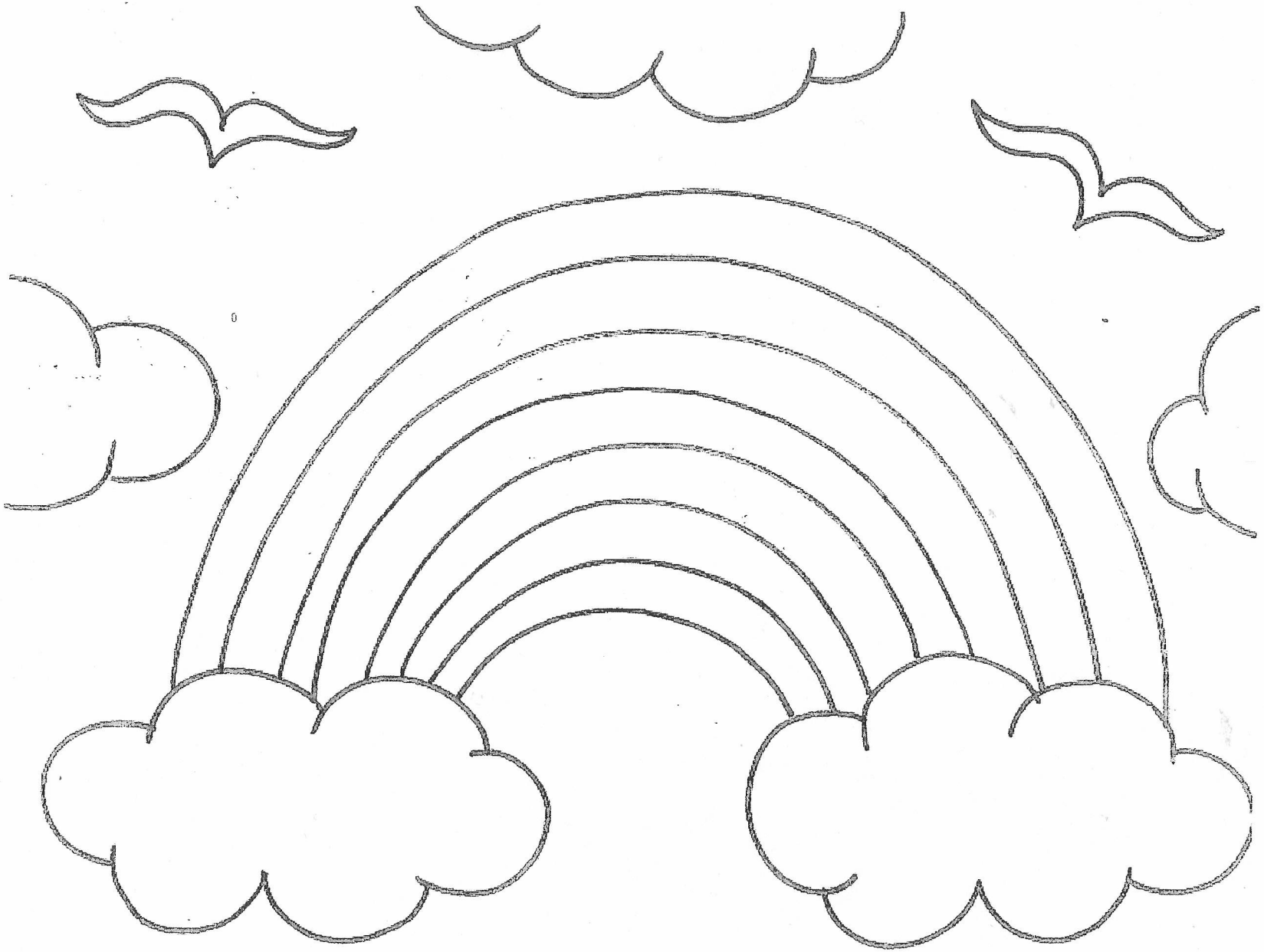
Wenn das Wasser im Topf sprudelt, schütte die Nudeln hinein. Rühre sofort um, damit sie nicht zusammenkleben. Schalte den Herd auf Stufe 1 und laß' die Nudeln kochen. Hole nach etwa 10 Minuten mit einer Gabel eine Nudel heraus und probiere sie. Wenn die Nudeln fertig sind, schalte den Herd aus und ziehe den Topf vom Herd (Topflappen!). Gieße die Nudeln in das Sieb – vorsicht, verbrenne dich nicht!

5

Verteile die Nudeln auf zwei Teller und gib die Tomatensauce darauf. Bestreue die Nudeln noch mit 1 Tasse geriebenem Käse. Und die Nudelschlacht kann losgehen!

Lieblings-Nudeln





Wärmende Sonne

Alter: ab 6 Jahren
Raumvorbereitung: s. S. 27 ff.
Beginn: Reiseroute in die Fantasie, S. 37

„Stellt euch vor, es ist ein warmer Frühlingstag. *** Ihr seid in ein Tal gewandert und habt es euch auf der Wiese in der Nähe eines Bachlaufes auf eurer Decke bequem gemacht. *** Ihr genießt die wärmenden Sonnenstrahlen. *** Die Sonne scheint durch die Baumkrone einer Birke und im Geiste seht ihr die Strahlen durch die Zweige schimmern. *** Ihr hört vereinzelt Vogelstimmen und hier und da das Summen von Bienen. *** Das Bächlein gluckert um die Steine, die im Bachbett liegen. *** Am Himmel ziehen ein paar Wölkchen vorbei, deren Form sich ständig verändert. *** Ihr spürt auf der Haut einen warmen Lufthauch und freut euch über die wärmenden Sonnenstrahlen. *** Ihr atmet tief ein und schickt die frisch eingeatmete Frühlingsluft durch euren Körper. *** Zuerst lasst ihr die Luft durch den linken Arm fließen bis zu euren Fingerspitzen. Beim Ausatmen fließt die Luft zurück zu eurer Körpermitte, etwas oberhalb des Bauchnabels. *** Überall, wo die Frühlingsluft war, fühlt ihr euch leicht und entspannt, wie frisch gelüftet, so, als würdet ihr durch ein geöffnetes Fenster die Frühlingsluft in ein Haus lassen. *** Nun atmet ihr erneut die Luft ein und schickt sie in den rechten Arm bis zu den Fingerspitzen und atmet gleichmäßig wieder aus. *** Nun schickt ihr euren Atem durch das linke Bein bis zu den Fußzehen. Beim Ausatmen fließt die Luft wieder zu eurer Körpermitte. *** Nun lasst ihr die Frühlingsluft durch euer rechtes Bein wehen und wieder zurück zu eurer Körpermitte. *** Ihr atmet die Frühlingsluft noch durch euren Kopf, damit auch hier wieder frisch gelüftet ist. ***

Ihr liegt in der Sonne und fühlt euch leicht und entspannt. ***
Ihr spürt die wärmende Kraft der Sonne auf eurer Haut. *** Ihr stellt euch vor, ihr seid selbst ein kleines Abbild der Sonne und eure Arme und Beine sind ihre Strahlen. *** Das Zentrum eurer Sonne sitzt in eurer Körpermitte, ein Stückchen oberhalb des Bauchnabels. Spürt die Kraft eurer Sonne. *** Spürt die Sonnenstrahlen in den Armen und Beinen und fühlt, wie sie euch wärmen und entspannen. ***
Bleibt noch einen Augenblick auf eurer Decke liegen und spürt eure Kraft.
Ihr stellt euch vor, ein Sonnenstrahl vom Himmel kitzelt euch an der Nasenspitze. Ihr werdet wach und blinzelt mit den Augen. *** Ihr dehnt euch wie eine Katze. *** Setzt euch aufrecht hin in den Schneidersitz, macht einen runden Rücken und streckt euch mit euren Armen der Sonne entgegen. *** Nun steht ihr auf, streckt euch noch mal und schüttelt voller Tatendrang Arme und Beine kräftig aus nach diesem fantastischen Sonnenbad."