

# **Ideen für Jugendliche in der Homeschooling-Zeit im Januar 2021**

# **Zehn-Minuten-Workout für Zuhause**

Diese Übungen haben es in sich, sie beanspruchen den gesamten Körper, wirken aber schnell und effektiv. Mit unserem täglichen 10 Minuten Workout werdet ihr in kürzester Zeit fit. Probiert's aus!

## **Hampelmann**

Stellt euch aufrecht mit dem Blick nach vorne hin. Eure Füße sind zusammen, eure Arme hängen seitlich am Körper herunter und eure Handflächen zeigen nach innen.

Beugt leicht eure Knie und springt nach oben. Eure Beine sind gespreizt, eure Arme bewegt ihr über den Kopf, sodass sich eure Hände über dem Kopf berühren.

Keht zurück in die Ausgangsposition und wiederholt diese Übung bis zu dreimal.

## **Liegestütze**

Stellt eure Hände auf den Boden, eure Zehen stützen sich vom Boden ab, während euer Körper eine gerade Linie bildet.

Erhebt euren Körper und stützt euch mit den Händen ab.

Haltet für ca. drei Sekunden diese Position, geht dann zurück in die Ausgangsposition und wiederholt diese Übung etwa sechsmal.

## **Crunches**

Legt euch auf den Rücken, hebt eure Beine an und fasst mit euren Händen hinters Ohr.

Zieht das linke Bein zu eurem rechten Ellenbogen, das rechte Bein bleibt in der Luft.

Dann wechselt ihr und zieht das rechte Bein zum linken Ellenbogen.

Wiederholt diese Übung pro Seite etwa zehnmal.

## **Kniebeuge**

Stellt euch aufrecht hin, eure Beine sind etwas gespreizt.

Geht soweit in die Hocke, als würdet ihr euch hinsetzen wollen. Eure Arme gehen gestreckt nach vorn.

Achtet darauf, dass eure Knie nicht über die Füße hinausragen.

Wiederholt die Übung etwa zehnmal.

## **Plank**

Legt euch auf den Bauch, stellt eure Zehen auf die Matte und legt eure Unterarme auf den Boden.

Bewegt euren Körper nach oben, indem ihr euch mit den Unterarmen und Zehen von der Matte abstützt. Haltet die Position für ca. 30 Sekunden, kehrt dann in die Ausgangsposition zurück und wiederholt die Übung zwei bis drei Mal.

## **Seitplank**

Legt euch auf die linke Seite auf den Boden, stützt euch mit dem linken Unterarm von der Matte auf.

Den rechten Arm streckt ihr über euren Kopf.

Haltet diese Position für ca. 30 Sekunden, senkt dann eure Hüfte und wiederholt die Übung dreimal auf jeder Seite.

## **Triceps Dip**

Setzt euch auf das Ende eines Stuhls und greift mit den Händen jeweils neben eurem Gesäß am Ende der Sitzfläche.

Euer Handrücken zeigt nach vorn, beugt eure Arme und lasst euren Rücken gerade.

Stellt eure Füße vorne auf und platziert eure Ferse dabei so, dass sich euer Gesäß mit nach vorne bewegt und ihr euch nicht mehr auf der Sitzfläche befindet.

Mit den Händen stützt ihr euch auf dem Stuhl ab. Euer Blick ist nach vorn gerichtet, während ihr euch mit eurem Gesäß in Richtung Boden bewegt.

Kommt dann langsam wieder hoch in die Ausgangsposition. Wiederholt diese Übung für etwa fünfmal.

### **Ausfallschritt**

Stellt euch aufrecht hin, eure Füße stehen etwa hüftbreit auf dem Boden. Euer Blick ist geradeaus gerichtet, eure Bauchmuskeln sind angespannt und euer unterer Rücken bildet ein leichtes Hohlkreuz.

Macht mit einem Bein einen weiten Schritt nach vorne und atmet gleichzeitig ein. Euer Schritt muss so weit nach vorne gehen, dass euer Unter- und Oberschenkel einen Winkel von 90 Grad nicht unterschreiten. Euer Knie darf nicht über eure Fußspitzen hinausragen.

Wenn ihr möchtet, könnt ihr bei dieser Übung links und rechts kleine Hanteln in die Hand nehmen, um noch effektiver zu trainieren.

Atmet aus und drückt euch wieder mit der Ferse des vorderen Fußes nach hinten ab, um zurück zur Ausgangsposition zu gelangen. Wiederholt diese Übung mit beiden Seiten für jeweils dreimal.

aus: [www.vital.de](http://www.vital.de)

# **Wintercocktails**

---

## **Schneeball**

1 Kugel Vanilleeis

120 ml kalter Kaffee

1 Prise Kakaopulver

Zimtpulver zum Garnieren

Das Eis zusammen mit dem Kaffee und dem Kakaopulver in einem Glas verrühren. Zum Schluss mit etwas Zimt garnieren.

## **Raureif**

40 ml Kokossirup

20 ml Sahne

160 ml Ananassaft

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

## **Winter-Exot**

40 ml Orangensaft

80 ml Kirschsaff

20 ml Zuckersirup

1 frisches Eigelb

1 Orangenscheibe zum Garnieren

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Die Orangenscheibe als Deko an den Glasrand stecken – fertig.

## **Winterstern**

250 ml Wasser

750 ml roter Traubensaft

2 unbehandelte Orangen

2 unbehandelte Zitronen

1 Messerspitze gemahlener Zimt

1 Zimtstange

4 Nelken

3–4 Esslöffel Honig

evtl. 1 Stern-Anis

Wasser, Traubensaft, Honig, Gewürze, evtl. 1 Stern-Anis und in Achtel geschnittene dünne Orangen- und Zitronenscheiben zusammen erhitzen (nicht kochen). 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. In Teegläser verteilen. Die Gläser mit Orangenspiralen verzieren.

Tipp: Zitronen und andere Zitrusfrüchte ergeben mehr Saft, wenn man sie vor dem Aufschneiden kräftig hin- und her rollt.

## **Winterpower**

50 g Tiefkühl-Rahmspinat

1 Avocado

100 g Naturjoghurt

200 ml Vollmilch

2 Teelöffel Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Den angetauten Spinat zusammen mit dem Avocado-Fruchtfleisch, dem Joghurt, der Milch und dem Zitronensaft im elektrischen Mixer gut durchmischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

aus: [www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de)

# Rezeptideen

## **Pancakes** für 4 Portionen

200 g Weizenmehl

1 Prise Salz

1 Päckchen Backpulver

50 g Puderzucker

2 Ei

250 ml Milch

50 g Butter

4 TL Pflanzenöl

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren.

Die Butter schmelzen lassen und in den Teig einrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Einen Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eine kleine Kelle Teig hineingießen und den Pancake 2 Minuten braten lassen. Dann umdrehen und eine Minute weiterbraten lassen.

Als Topping eignet sich Sahne, klein geschnittenes Obst, Schokocreme oder Apfelmus.

## **Schinkennudeln** für 4 Portionen

300 g Bandnudel

Salz

100 g Schinkenwürfel

80 ml Sahne

200 g Erbsen, tiefgekühlt

### **Zubereitung:**

Das Wasser zum Kochen bringen. Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, 4 Esslöffel Kochwasser entnehmen und beiseite stellen. Die Nudeln in ein Sieb schütten, gut abtropfen lassen

In einer beschichteten Pfanne die Schinkenwürfel darin knusprig braun ausbraten. Die Hitze darf nicht zu hoch sein, weil der Schinken sonst verbrennt. Die Sahne und 4 Esslöffel vom Kochwasser zum Schinken geben und die Erbsen hineinschütten, umrühren und zugedeckt 3-4 Minuten leicht kochen lassen.

Die Nudeln in die Pfanne geben, durchschwenken und erwärmen. Nochmals abschmecken.



## Fish & Chip mit Salsa für 4 Portionen

|  |  |
|--|--|
| <b>Fish&amp;Chips</b><br>400 g Speisekartoffeln, mehlig<br>600 g Seeteufel, frisch und<br>geputzt<br>1 Ei<br>1 EL Milch<br>3 EL Dinkelvollkornmehl<br>3 EL Paniermehl<br>1 Prise Salz<br>Öl zum Frittieren | <b>Salsa</b><br>1 Schalotte<br>1 Habanero Chili, rot<br>200 g Datteltomate<br>10 g Tomatenmark<br>50 ml Rapsöl<br>1 TL weißer Balsamico Essig<br>3 TL Ahornsirup<br>1 Prise Salz<br>1 Prise bunter Pfeffer, gemahlen<br>1 Bund Koriander |
|--|--|

### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in 2 cm mal 2 cm dicke Stifte schneiden. Währenddessen einen Topf mit Öl auf dem Herd stellen und bis zu 175 Grad Celsius erhitzen. Mit einem Thermometer die Temperatur kontrollieren. Die Kartoffelstifte im heißen Öl goldbraun ausbacken.

Für den Teig Ei, Milch und Dinkelmehl verquirlen. Paniermehl unter Rühren hinzugeben, salzen und pfeffern. Den Fisch putzen, in Würfel schneiden und salzen. Die Fischstücke mehlieren und anschließend im Teig wälzen. Die fertigen Fischstücke in das heiße Öl geben und frittieren.

Die Pommes Frites kurz in das Frittieröl geben, um sie anzurösten. Aus dem Öl nehmen und salzen. Zu dem Fisch und der Salsa servieren.

### Salsa

Für die Salsa Schalotten schälen. Datteltomaten und Schalotten fein würfeln und in eine Schüssel geben. Den Koriander kleinschneiden und dazugeben. Salzen. Tomatenmark, den Balsamico und den Ahornsirup hinzufügen. Chilischoten längs halbieren, entkernen, ebenfalls fein schneiden und unter die Salsa mischen. Rapsöl hinzugeben. Alles in einen Topf geben und 10 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

## Piroschki für 14 Portionen

| <b>Teig</b>           | <b>Hackfleischfüllung</b>  |
|-----------------------|--|
| 500 g Weizenmehl      | 3 Ei   |
| 250 g Saure Sahne     | 80 g Zwiebel   |
| 2 EL Butter           | 1 EL Dill  |
| Salz                  | 200 g Hackfleisch vom Rind<br>oder <b>vegetarisch</b> mit<br>Hackfleischersatz |
| 1 Päckchen Backpulver | Salz   |
| 2 Ei                  | Pfeffer  |

Zubereitung:

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben und eine Vertiefung in die Mitte hineindrücken.

Saure Sahne, Butter, Zucker, Salz und Backpulver hineingeben. 1 Ei trennen. Eiweiß und das ganze andere Ei hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten. Eigelb beiseite stellen.

Aus dem Teig eine Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

Für die Füllung Eier in etwa 10 Minuten hart kochen.

Eier in kaltem Wasser abkühlen lassen, pellen und fein hacken. Zwiebel pellen und fein würfeln.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin krümelig braten. Eier, Zwiebel und Dill dazugeben und alles etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dann das Fleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Teig in 14 gleichgroße Stücke teilen und daraus etwa 0,5 cm dicke Kreise ausrollen.

Je 1 EL von der Fleischfüllung in die Mitte geben. Den Kreis rund um die Füllung mit dem verquirlten Eigelb bestreichen, so zusammenklappen, dass ein Oval entsteht.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Blech mit Backpapier belegen. Die Piroschki mit der Naht nach unten in kleinen Abständen darauf legen.

Mit dem Eigelb bestreichen und 15-20 Minuten backen.

## **Börek mit Hackfleisch** für 12 Portionen

1 Packung Filoteig oder Teig von Piroschka (s. vorherige Seite)

1/2 Bund Petersilie

1 Stiel Minze (wer den Geschmack nicht mag, lässt sie weg)

1 Prise Chilipulver

300 g Hackfleisch vom Rind oder eine vegetarische Variante

90 g Tomate, passiert

20 g Tomatenmark

1 Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Paprikapulver

### **Zubereitung:**

Petersilie und Minze fein hacken und mit Hack und Chilipulver mischen.

Passierte Tomaten und Tomatenmark unterrühren.

Zwiebel fein würfeln und ebenfalls unterrühren. Knoblauchzehe auspressen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver unter das Hack mischen.

Filoteig mit etwas Wasser befeuchten oder Teig von Piroschka herstellen. Ungefähr 1/4 jedes Teigblatts mit Hackfüllung belegen, dabei etwas Rand lassen. Die Seiten nach innen einschlagen und alles aufrollen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Börek 3-4 Min. hellbraun frittieren, herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Dann die Börek mit Eigelb bepinseln und im Sesam wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 5 Min. bei 150 °C Ober-/Unterhitze backen. Herausnehmen und servieren.

# **Do-it-yourself**

---

## **Schreibtisch-Organizer**

Alte Pappschachteln, z.B. aus Käseverpackung, Küchen- und Toilettenpapierrollen oder Sonstiges

Geschenkpapier, Farbe und Pinsel

Dekomaterial

### **So wird´s gemacht**

Verpackungen bemalen oder mit Geschenkpapier verpacken, evtl. mit Dekomaterial verzieren

Leere Rollen kann man auch noch zusammen kleben zum Aufbewahren von Stiften, Linealen, etc.

## **Papierrosetten**

Buntes oder glitzerndes Papier

Je nach Größe der Rosette

### **So wird´s gemacht:**

- 1- Schneidet ein längliches Stück Papier aus (ca. 10 x 20 cm für eine kleine Rosette, 15 x 30 für eine etwas größere – wenn ihr dieses Verhältnis ungefähr einhaltet, könnt ihr jede beliebige Größe falten)
- 2- Faltet das Papier jetzt von der kleinen Seite aus ziehharmonikamäßig ein.
- 3 – Faltet das Papier auf diese Weise komplett zu einem schmalen Streifen.
- 4 – Knickt den Papierstreifen einmal in der Mitte.
- 5 – Verklebt die oberen beiden Enden mit einer Heißklebepistole zusammen.
- 6 – Wiederholt diesen Schritt am unteren Ende. Fixiert die Enden notfalls mit einer Büroklammer bis der Kleber getrocknet ist.

## **Kerzen mit eigenen Bildern gestalten**

Kerze

Bild auf Computer

Drucker

Papiertaschentuch

### **So wird´s gemacht:**

Eine Lage des Papiertaschentuches auf ein Stück Kopierpapier am Rand mit Klebestreifen kleben

Bild auf das Taschentuch drucken und zurecht schneiden

Mit dem Fön auf die Kerze „kleben“

## **Blumentöpfe aus Konservendosen**

Konservendosen

Garn und Bänder nach Belieben

Papierspitzendeckchen

Erde

Blumen

Schere

Dosenöffner

### **So wird´s gemacht:**

Die Dosen sollten natürlich erst einmal vorsichtig geöffnet und gesäubert werden. Dann entfernt man die Etiketle und füllt die Erde rein, pflanzt die Blümchen rein und schmückt man das Ganze mit schönen Bändern oder stellt sie noch auf ein paar Spitzendeckchen. Fertig sind die Blumentöpfe aus Konservendosen. [Und macht noch ein paar Löcher in den Boden der Dosen, damit überschüssiges Wasser abfließen kann.]

## **Upcyclete Flaschen mit Badesalz**

Upcyclete Flaschen

Kleine Flaschen mit Verschluss

Sprühfarbe oder Acrylfarbe

### **So wird´s gemacht:**

Flaschen Säubern und Papierreste entfernen. Unbedingt Verschluss aufheben und auch bemalen von außen)

Trocknen lassen, anschließend bemalen oder besprühen, wieder trocknen lassen

### **Badesalz – Zutaten**

2 Tassen Totes Meer Salz

2 EL Jojobaöl oder Mandelöl, Kokosöl

1 EL Natron

15 Tropfen ätherische Öle nach Belieben (z.B. 5 Tropfen Lavendelöl, 5 Tropfen Rose, 5 Tropfen Geranienöl)

optional: getrocknete Lavendelblüten

### **So wird´s gemacht:**

Zerstampft das Salz mit dem Mörser oder einem Blitzhacker fein.

Füllt dann zuerst das Salz in eine Schale und fügt die Öle hinzu. Mischt alles gut durcheinander und lasst das Badesalz über Nacht trocknen. Das Salz sollte trocken und etwas feiner sein, damit es gut in die Flasche abgefüllt und später auch herausgeschüttet werden kann. Mischt zuletzt das Natron und eventuell die Lavendelblüten hinzu und füllt alles ab in die Sektflasche.

Verschließt die Flasche gut mit dem Drehverschluss, hängt das Label dran und fertig ist das Geschenk.

Aus: [www.kreativfieber.de](http://www.kreativfieber.de)

# **Blackstories**

---

- 1- Zwei Männer liegen auf der jeweils gegenüberliegenden Seite im Straßengraben. Beide sind tot. Was ist hier passiert?
- 2- Nur 500 Euro verlangte eine Ehefrau für den funkelneuen Porsche Ihres Mannes. Wieso?
- 3- Ein Mann macht sich fürs Bett fertig, löscht das Licht aus und schaltet das Licht aus - wenig später sterben viele Menschen deswegen. Was ist hier passiert?
- 4- Weil sie am Vortag neue Schuhe kaufte, musste sie sterben. Wieso?
- 5- Ein nackter Mann liegt tot in der Wüste - neben ihm ist nur ein Streichholz zu finden. Was ist hier passiert?
- 6- Eine Frau wacht morgens auf und bringt sich um. Wieso?
- 7- Ein Mann steigt aus einem großen Fahrzeug und nimmt sich das Leben. Was ist passiert?
- 8- Eine Frau begegnet auf der Beerdigung ihrer Mutter einem Mann, den sie noch nie zuvor gesehen hat. Wenige Tage später ist ihre Schwester gestorben. Wieso?
- 9- Ein Mann liegt tot in einer Sauna. Neben ihm steht ein Behälter mit Wasser. Was ist hier passiert?
- 10- 20 Musiker eines Orchesters spielen gemeinsam vor Publikum - aber niemand hört zu. Wie ist das möglich?

## Lösungen zu den Black Stories

- 1- Die Männer waren beide bei Nebel im Auto unterwegs. Weil sie nichts sehen konnten, kurbelten sie das Fenster hinunter und streckten die Köpfe nach draußen. Ihre Schädel kollidierten und beide landeten im Straßengraben.
- 2- Der Mann hatte zuvor Abgase mit einem Schlauch ins Auto geleitet. Seine Frau fand ihn Tage später - und bekam den Verwesungsgeruch nicht mehr aus dem Porsche - so musste sie das Auto billig verkaufen.
- 3- Der Mann war Leuchtturmwärter - das fehlende Licht sorgte dafür, dass Schiffe untergingen.
- 4- Sie war die Assistentin eines Messerwerfers. Die Absätze ihrer neuen Schuhe waren höher und so trafen die Messer sie.
- 5- Der Mann war mit einem Freund über der Wüste in einem Heißluftballon unterwegs. Das Helium wurde knapp und sie drohten abzustürzen. Sie warfen allen möglichen Ballast ab - doch es reichte nicht. Der Mann zog das kürzere Streichholz und musste aus dem Ballon springen.
- 6- Die Dame hatte eine seltene Knochenkrankheit. Man sollte ihr das linke Bein amputieren. Morgens wachte sie jedoch auf und das rechte Bein fehlte. Sie wollte ein solches Leben nicht führen.
- 7- Der Mann ist Landwirt und steigt aus seinem Traktor. Seine Kinder haben im Feld Verstecken gespielt und sind unter das Fahrzeug geraten. Der Mann bringt sich vor Schuldgefühlen um.
- 8- Die Frau hat sich auf der Beerdigung unsterblich in den Mann verliebt. Leider hat sie nicht seine Nummer bekommen - und so



hat sie ihre Schwester umgebracht - in der Hoffnung ihn auf deren Beerdigung wiederzusehen.

9- Das perfekte Verbrechen - jemand hat den Mann mit einem spitzen Eiszapfen in der Sauna getötet. Die Tatwaffe hat sich in dem Behälter verflüssigt und so gibt es weder Zeugen noch Fingerabdrücke.

10-Die Musiker spielen vor Publikum - aber keine Musikstücke sondern Fußball!

aus: [www.pagewizz.com](http://www.pagewizz.com)

## Was soll ich nur machen?

- ein Workout machen
- aufräumen (igitt)
- Kleider aussortieren
- Geocaching ausprobieren
- Mensch ärgere Dich nicht spielen
- einen Brief schreiben
- mit Oma oder Opa telefonieren
- Videokonferenz mit Freunden
- digital spielen mit Freunden
- Schnee oder Regen mit der Zunge fangen
- Stadt Land Fluss spielen
- einen Waldspaziergang machen
- ein Hörspiel hören
- im Dunkeln mit jemandem spazieren gehen
- alte Spielsachen aussortieren
- einen Kuchen backen
- einen Schoko-Nikolaus verdrücken
- ein Puzzle machen
- etwas singen
- ein Instrument spielen
- alte Bilder ansehen
- Tagebuch schreiben
- was fällt mir sonst noch ein:

---

---

**Cooler Momente:** schreibt oder klebt ein Bild ein, was in den letzten Tagen schön war

