

Vorwort

Essen beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch die Umwelt und unsere Gemeinschaft. Mit dem Motto der diesjährigen Themenwoche „stjg is(s)t gut“ hat die Stuttgarter Jugendhaus Gesellschaft den Fokus auf gesunde Ernährung, Nachhaltigkeit und Gemeinschaftssinn gelegt. Im Zeitraum vom 13. bis 17. Mai 2024 fanden in den stjg-Einrichtungen viele Aktionen zum Thema Essen und Wohlbefinden statt. Dabei waren alle Sinne gefragt: Was schmeckt gut, was liegt mir im Magen? Kann man Glück riechen? Wie funktioniert achtsames Essen und Handeln? Welche Rolle spielen Bewegung und Selbstfürsorge? Der gemeinsame Austausch und das Genießen standen im Vordergrund – jede und jeder durfte sich einbringen.

Wie gelingt es uns, unsere Besuchenden aus allen Kulturen und aus allen Generationen gemeinsam an einen Tisch zu bekommen? Was brauchen Menschen, um sich bei uns wohlfühlen? Das waren nicht nur die Fragestellungen unserer diesjährigen Themenwoche – diese Fragen beschäftigen seit jeher die Mitarbeitenden unserer Kitas, in den Schulen und Jugendhäusern, auf den Abenteuerspielplätzen und in den Stadtteil- und Familienzentren, in allen Sozialräumen Stuttgarts.

Die seit 2019 jährlich stattfindende Themenwoche in allen Einrichtungen der stjg stellte sich daher in diesem Jahr diesen wichtigen Fragen und setzte sich gemeinsam mit den Besuchenden in verschiedensten Angeboten mit möglichen Antworten auseinander. Die folgenden Seiten zeigen eine kleine Auswahl der zahlreichen Angebote der Themenwoche.

Clemens Kullmann, Geschäftsführer der stjg
Lena Blatt und Nadja Pauzar, Koordinationsteam

Kräuterpalette

Um unser kulinarisches Angebot nicht nur während der stjj Themenwoche, sondern auch darüber hinaus etwas zu pimpen, haben wir uns entschieden, eine schicke Kräuterpalette zu bauen und diese in unserem Offenen Bereich zu platzieren. Hierfür haben wir eine alte Palette sorgfältig abgeschliffen und eingelassen. Am nächsten Tag wurden passende Kästen mit diversen Kräutern bepflanzt und in die Palette gehängt. Somit haben wir jetzt einen coolen kleinen Kräutergarten, den wir sowohl für unser wöchentliches Kochangebot als auch zum Garnieren unseres täglichen Essensangebots nutzen können...und optisch macht sie doch wirklich auch was her!



KINDER & JUGENDHAUS
FREIBERG

Frikadellen mit Reis, Gemüse und Salat

Zutaten

- 500 g Reis
- Salz
- Gemüsebrühe
- etwas Butter
- 500 g Hackfleisch (Rindfleisch)
- 1 Brötchen
- 1 Tasse Milch
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Ei
- Gewürze
- 2-3 Karotten
- 1 Blumenkohl
- 1 Brokkoli
- 1 Eisbergsalat
- 3 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Dose Mais
- 1 Paprika
- 2 1/2 TL Senf
- 1 1/2 TL Honig
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer



Anleitung

Reis: Butter in einem Topf zerlassen, dann den gewaschenen Reis dazugeben und umrühren. Ca. 1 Liter kochendes Wasser und etwas Gemüsebrühe dazugeben und 20 Minuten kochen lassen.

Frikadellen: Zuerst das Brötchen kleinschneiden und in warmer Milch einweichen. Währenddessen das Hackfleisch mit der kleingeschnittenen Zwiebel, Knoblauch, den Kräutern und dem Ei vermengen. Danach die eingeweichten Brötchen sowie Salz und Pfeffer dazugeben. In kleine Kugeln formen und für ca. 10 Minuten in Öl anbraten.

Gemüse: Die Karotten für kurze Zeit in Wasser kochen. Währenddessen den Blumenkohl und den Brokkoli zerkleinern und in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dadurch wird das Gemüse nicht zu weich. Dann alles zusammen in einer Pfanne kurz anbraten.

Salat: Das Gemüse waschen und zerkleinern und in eine große Schüssel geben. Für das Dressing erst Senf und Honig vermengen, dann Zitronensaft und am Schluss das Olivenöl zugeben und nach Belieben würzen.

Sinnesparcours

Ein Sinnesparcours ist eine großartige Möglichkeit, Kinder spielerisch ihre Sinne entdecken und entwickeln zu lassen. Hier sind einige Ideen, wie du einen Sinnesparcours mit Schwerpunkt auf Fühlen, Riechen und Hören gestalten kannst:

Fühlboxen:

Richte mehrere kleine Boxen ein, in denen sich verschiedene Gegenstände befinden, die die Kinder ertasten können. Verwende Materialien wie Sand, Reis, Watte, Knete, Stoffstücke, Schwämme oder Bürsten. Die Kinder sollen raten, was sich in den Boxen befindet, indem sie sie nur mit den Händen erkunden.

Duftstation:

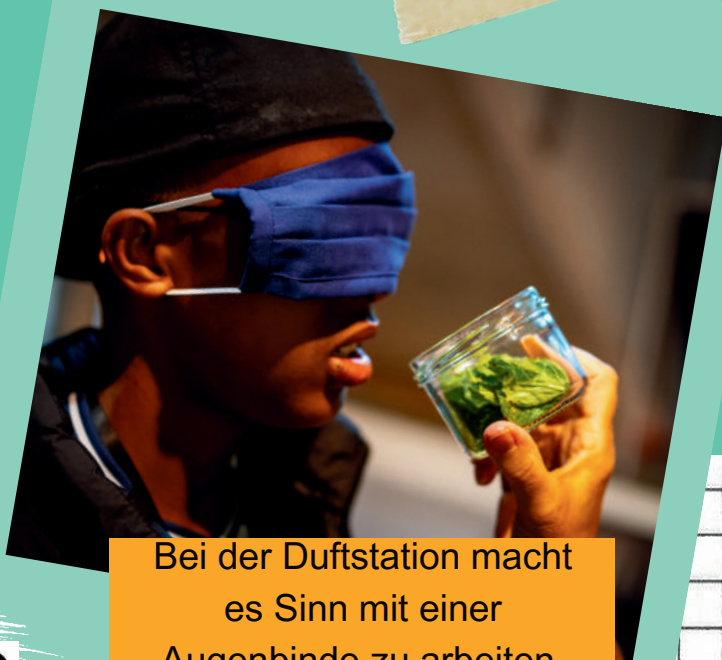
Bereite verschiedene Behälter mit Duftstoffen vor, die die Kinder erriechen können. Verwende z.B. ätherische Öle, Früchte, Gewürze, Blumen oder Kräuter. Die Kinder versuchen, die verschiedenen Gerüche zu identifizieren.

Hörstation:

Nimm verschiedene Geräusche mit dem Handy auf und spiel sie den Kindern vor. Können sie erkennen, was da zu hören ist?

Material

Schuhkartons für Fühlboxen;
als Duftbehälter z.B.
Marmeladengläser oder bei
getrockneten Kräutern & Gewürzen
Duftsäckchen verwenden
Kleine Preise z.B. Reiswaffeln,
vegane Gummibärchen, oder je
nach Jahreszeit frisches Obst
(Erdbeere, Apfel, Mandarine...)



Bei der Duftstation macht es Sinn mit einer Augenbinde zu arbeiten, da die Kinder die Inhalte der Duftbehälter sehen können. Alternativ können natürlich auch undurchsichtige Behälter verwendet werden.

**SCHUL
SOZIAL
ARBEIT**
EIN ANGEBOT DER **stjg**

Lindenrealschule



Obstparadies

Das Kinder- und Jugendhaus Vaihingen startete mit vielen guten Vitaminen in die Themenwoche 2024. Anstatt des klassischen Sortiments von Gummibärchen, Donuts, Lollis und Chips fanden die Besucher*innen eine bunte Auswahl an Obstsorten in der Vitrine vor. Die Reaktionen auf die Obstauswahl, sowie der selbstgemachte Obstsalat waren durchaus positiv, sodass die ersten Schalen davon schnell verkauft waren



“Das sieht aber schön bunt aus!”
Lukas, 12 Jahre

“Eigentlich eine coole Idee.”
Lisa, 12 Jahre



Bruschetta

Zutaten für 4 Portionen

- 5 Fleischtomaten oder Strauchtomaten
- 2-3 EL italienische (Bruschetta-) Kräutermischung
- 5 EL Olivenöl oder Salatöl
- 2 Ciabatta oder Aufbackbrötchen
- 1 TL Tomatengewürz, ersatzweise Salz und Pfeffer nach Bedarf



Anleitung

Die Tomaten waschen und vom Grün befreien. Halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Kräutermischung zu den Tomatenstücken geben. Mit gut 3 EL Öl sowie 1 - 2 TL Tomatengewürzsalz mischen. Unbedingt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf 180 °C - 200 °C Umluft vorheizen.

Die Tomatenstücke aus dem Kühlschrank nehmen. Das Ciabatta in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit dem restlichen Öl beträufeln. Ein Backpapier auf ein Backofengitter legen (wichtig) und die Ciabattascheiben darauf ausbreiten.

Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 5 - 8 Minuten goldbraun backen, nicht zu dunkel, sonst werden sie zu hart.

Die Ciabattascheiben aus dem Ofen nehmen und mit 0,5 - 1 EL der Tomaten-Kräuter-Mischung pro Scheibe belegen.



Vorbereitung

20 Minuten



Zubereitung

10-15 Minuten

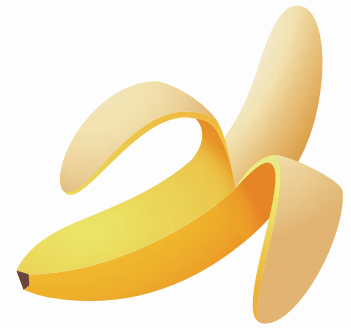


Theken-Dinner

Giebel und Weilimdorf im Genuss vereint! Zusammen mit unseren jeweiligen Thekenkräften und Besucher*innen haben wir ein Gourmet-Dinner geplant, gekocht und natürlich... gegessen! Es war nicht nur lecker, sondern sah auch fabelhaft aus – man kann ja nicht die “Schnittlauch - Frischkäse - Creme auf geröstetem Baguette”, “Kartoffelpüree mit einer Weißwein - Sahnesauce und hauchzarten Steakstreifen” oder die “Nutella - Bananen - Verführung mit extra Crunch” vom Alltagsgeschirr essen!



Haferflockenwaffeln



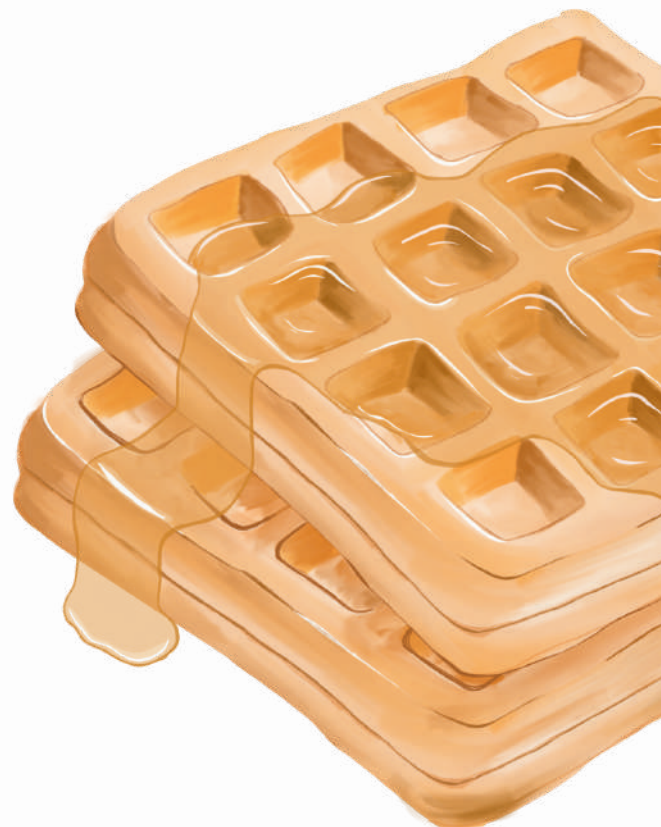
Zutaten

- 400 ml Voll- oder Pflanzenmilch
- 200 g Haferflocken, zarte
- 2 Banane(n), reife
- 100 g Mehl oder Vollkornmehl
- 1 EL Erdnussmus
- 1 TL Zimtpulver

Anleitung

Die Bananen schälen und in einer Schüssel pürieren bzw. mit einer Gabel zerdrücken. Die Haferflocken, Mehl, Erdnussmus, Zimtpulver und Milch dazugeben. Alles mit einem Handmixer zu einem homogenen Waffelteig vermischen.

Anschließend den Teig in einem Waffeleisen portionsweise ausbacken. Dazu passen heiße Kirschen.



Samenbomben

Bei uns konnten Kinder der Grundschule im Rahmen eines offenen Angebots Samenbomben bauen: Dafür werden Blumenerde, Heilerde und Samen zusammen vermengt und zu Kugeln geformt.



Anschließend werden die Bomben getrocknet und können dann auf Wiesen oder in den eigenen Garten geworfen werden.

Dieses Angebot war Teil der BEE GOOD Woche. Das Thema gesunde Ernährung wurde mit dem Thema Honig, Bienen und Umwelt zusammengefasst.



Büchertisch

Obst- und Gemüsespieße



**SCHUL
SOZIAL
ARBEIT**
EIN ANGEBOT DER **stjg**

Fanny-Leicht-Gymnasium

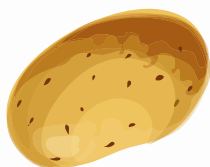


Generationen kochen gemeinsam in Neugereut

An zwei aufeinanderfolgenden Tagen wurde bei uns im Haus generationenübergreifend gekocht. Am ersten Tag durften die teilnehmenden Senior*innen entscheiden, welche Gerichte zubereitet werden sollen, nämlich Gaisburger Marsch als Hauptgericht und zum Nachtisch Vanilleeis mit Erdbeeren und Sahne. Beim gemeinsamen Einkaufen mit den Jugendlichen waren die Senior*innen federführend und haben die Produkte ausgewählt. Schon während des Einkaufens sind interessante Gespräche rund um die gekauften Zutaten entstanden und warum genau diese gekauft wurden. Zurück in der Küche erzählte einer der Senioren, woher Gaisburger Marsch kommt und wie er zu seinem Namen gekommen ist. Gaisburger Marsch ist ein echtes Stuttgarter Gericht! Die Jugendlichen lernten wie man einen Spätzleteig herstellt, Spätzle presst und auch wie man sie schabt. Beim Essen entstanden Gespräche über den Geschmack, einige Jugendliche haben noch nie Gaisburger Marsch gegessen. Selbstverständlich haben wir nach dem Essen noch gemeinsam aufgeräumt und gespült.

Am nächsten Tag durften die Jugendlichen entscheiden, was gekocht wird. Sie wollten Burger machen und zum Nachtisch Vanillepudding. Eigentlich hatten die Jugendlichen vor, den Vanillepudding zum Anrühren zu kaufen. Da hatten die Senior*innen allerdings etwas dagegen: Sie wollten den Jugendlichen unbedingt zeigen, dass man Vanillepudding auch selbst kochen kann! Für die Burger haben wir Hackfleisch-Patties gemacht und Gemüse in Scheiben geschnitten. Den Burger konnte dann alle so belegen, wie sie es wollten. Für den selbstgemachten Vanillepudding haben wir Vanilleschoten ausgeschabt und mit Milch, Eiern und Speisestärke vermengt. Beim gemeinsamen Essen waren sich alle einig: Der selbstgemachte Burger schmeckt im Vergleich zu einem Fastfood Burger viel besser. Und natürlich stimmten auch alle überein, dass der selbstgemachte Pudding besser schmeckt als der angerührte aus der Packung.

Wir hatten alle sehr viel Spaß, und die Einblicke in die Kulinarik der anderen Generation waren wirklich interessant.



Gaisburger Marsch

Zutaten

- 1 kg Mehl
- 12 Eier
- 400 ml Milch
- 200ml Sprudel
- 40g Butter
- Wasser
- Salz
- 1 kg Rinderbeinscheiben
- 3 Markknochen
- 1 Bund Petersilie
- 5 Karotten
- 1 Sellerieknolle
- 1 Stange Lauch
- 3 große Zwiebeln
- 1,5 kg Kartoffeln
- Salz & Pfeffer
- 4 Lorbeerblätter
- gemahlene Muskatnuss



Anleitung

Das Fleisch ca. 1 Stunde in einem Topf mit ca. 2 Liter ungesalzenem Wasser sanft kochen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.

Eine Zwiebel mit der Schale halbieren, in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittstellen dunkel rösten und mit in den Topf geben.

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, das Mehl in der Mitte eindrücken und die Eier und eine Prise Salz dazugeben. Restliche Zutaten zugeben, alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzle-brett kurz in das kochende Wasser tauchen und ca. 2 EL Teig darauf streichen. Den Teig mit einem angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben.

Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser schöpfen, kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und anschließend abseihen. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen. Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 Zentimeter große Würfel schneiden. Nach ca. 1 Stunde Kochzeit die Gemüswürfel, Pfefferkörner und Muskat mit in den Fleischtopf geben. Alles ca. 30 Minuten weiterkochen, bis das Fleisch weich ist. Den Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden und die letzten fünf Minuten in der Fleischbrühe mitkochen.



[illegible]

Wir haben verschiedene Produkte auf den Tisch gestellt, für die die Menge des enthaltenen Zuckers geschätzt werden sollte. In kleinen Teams ordneten die Jugendlichen die Menge an Zuckerwürfeln, von denen sie dachten, dass diese in den Produkten enthalten ist, den jeweiligen Lebensmitteln zu. Dies wurde in einer Tabelle vermerkt. Dann erfolgte die Auflösung, die meist sehr erstaunlich war! Die von der WHO empfohlene Tagesmenge von 14 Würfelzuckern wurde des Öfteren deutlich überschritten.





Ausflug zum Bio-Bauernhof

Die Ganztagskinder der 4. Klassen durften an zwei Nachmittagen einen Ausflug zum biologisch-dynamischen Bauernhof, dem Reyerhof, in Möhringen machen.

Auf dem Hof durften die Kids Frischkäse zubereiten.

Außerdem waren drei Stationen für uns vorbereitet:

- Kühe malen inmitten des Kuhstalls,
- den Melkstand und die Milchküche besichtigen und
- ein Suchspiel im Hofladen: Welche Produkte werden auf dem Reyerhof hergestellt?

Mit auf den Weg zurück bekamen wir Milch, "unseren" Frischkäse und zwei knusprige Laibe Brot. In der Schule verspeisten wir bei einem gemeinsamen Vesper genussvoll die Geschenke vom Bio-Hof.

"Es war interessant wie die Kühe behandelt werden sollen und wir haben gehört, wie sie nicht behandelt werden sollen."

"Und das fand ich bisschen eklig: die Kühe haben vor uns gekackt! Der große Schieber hat dann die Kacke weggeschoben."

"9,5 auf einer Skala von 1-10, so schön fand ich's."



**SCHUL
SOZIAL
ARBEIT**
EIN ANGEBOT DER stjg

Bienen- wachstücher

Materialien

alte Zeitungen als Unterlage
gewaschene Stoffreste
Bienenwachspastillen

Scheren
Backpapier
Bügeleisen

Optional

Herdplatte mit Wasserbad
Pinzel



Die sauberen Stoffreste schneidest du in passende Größen. 30x30cm oder 20x20cm sind ganz sinnvolle Maße. Dann legst du den zugeschnittenen Stoff auf ein Backpapier und dieses auf deine Unterlage aus mehreren Schichten Zeitungspapier. Auf den Stoff streust du dann die Bienenwachspastillen - Ränder und Ecken nicht vergessen! Darüber kommt dann wieder ein Backpapier und schon geht's los mit dem Bügeln. Sei dabei vorsichtig und lass dir von Erwachsenen helfen, wenn du noch nicht so geübt bist.

Bleibe mit dem Bügeleisen nie zu lange auf einer Stelle und bügele gleichmäßig, bis alle Wachspastillen geschmolzen sind und sich mit dem Stoff verbunden haben. Alternativ kannst du das Wachs auch im Wasserbad schmelzen lassen. Dann trägst du das flüssige Wachs mit dem Pinzel großzügig auf den Stoff auf und bügelst dann.

Jetzt nur noch abkühlen lassen und dann ist dein Bienenwachstuch fertig! Es eignet sich super, um z.B. dein Pausenbrot darin einzuwickeln.



LUGI-Vesperbaukasten

Wir wollten mit den Kindern unserer Schule folgenden Fragen auf den Grund gehen: Wann geht es uns eigentlich gut? Was brauchen wir, um gut zu sein? Und was verstehen wir eigentlich darunter?

Wir haben uns vor allem damit beschäftigt, wie wir unser Vesper nachhaltig verpacken und Abfälle vermeiden können. Deshalb haben wir eigene Bienenwachstücher hergestellt! Das KJH Giebel hat hierfür auf den Seiten davor eine tolle Anleitung gemacht.

Außerdem haben wir uns überlegt, was für uns zu einem gesunden ausgewogenen Vesper dazugehört. Dafür haben wir uns ein Brot-Rezept rausgesucht und gesunde, leckere Aufstriche hergestellt!



LUGI-Vesperbaukasten

Um dem Vesperbaukasten eine gute Basis zu bauen, backen wir gemeinsam ein gesundes Haferflockenbrot und machen Aufstriche aus Quark und Kräutern. Vielfältig, lecker, gesund!

Für das Brot brauchst du:

- 480g Haferflocken
- 500g Magerquark
- 2 Päckchen Backpulver
- 2 Eier
- 1 TL Salz

Für den Aufschnitt kannst du z.B. Magerquark, Frischkäse, verschiedenes Gemüse und verschiedene Kräuter nehmen.

1. Schritt: Wiege die Haferflocken ab und mische die trockenen Zutaten zusammen. Also die Haferflocken, das Backpulver und das Salz.

2. Schritt: Mische die Eier mit dem Magerquark zusammen. Heize den Ofen auf 180° Grad vor.

3. Schritt: Vermenge nun alle Zutaten zu einem schönen Brotteig. Achtung: Glitschgefahr!

4. Schritt: Nun fettest du eine Kastenform mit etwas Butter oder Öl ein und gibst den Teig in die Form. An der Seite ein bisschen andrücken. Nun kannst du noch ein paar Haferflocken oder verschiedene Kerne auf das Brot streuen, z.B. Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne

5. Schritt: Das Brot für 50 Minuten im vorgeheizten Ofen auf 180° Grad backen.

6. Schritt: Die Aufstriche zusammenrühren. Wir haben Magerquark und Frischkäse miteinander vermischt und Petersilie, Schnittlauch, klein geschnittene getrocknete Tomaten, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und getrocknete Kräuter benutzt, um vielfältige verschiedene Aufstriche zu machen.



Energiebällchen

Zutaten

- 3 große Gläser Erdnussmus
- ca. 800 g grobe Haferflocken
- ca. 100 ml Ahornsirup
- ca. 300 g klein gehackte Schokolade
- Gemahlene Haselnüsse
- Kokosraspel
- Chiasamen
- Sesam

Anleitung

Die Mengen sind nur ungefähre Angaben, weil man die Zutaten nach Geschmack variieren kann.

Vorbereitung:

Ein Teil der trockenen Zutaten (außer der Schokolade) wird auf Teller verteilt, um später die Bällchen darin zu wälzen.

Dann geht es los:

Wir füllen erst das Erdnussmus in eine große Schüssel und rühren dann nach und nach erst die Haferflocken, dann die anderen Zutaten ein.

Wenn das Erdnussmus zu fest ist, erwärmt man es vor der Verarbeitung.

Wenn eine feste Masse entstanden ist, werden die Bällchen geformt, am besten, man portioniert sie, z.B. mit einem Löffel, damit sie gleich groß werden.

Die geformten Bällchen werden dann noch in Kokosraspel oder Haferflocken oder Chiasamen oder Sesam oder.... gewälzt und können (aber müssen nicht) dann noch ein Weilchen gekühlt werden.

Aus der Menge werden gaaaaanz viele Bällchen, ihr könnt sie also auf Vorrat machen oder einfach teilen.



Große Miteinander-Zeit

Am 15.05.24 öffnete die Ganztagsbildung & Betreuung der Riedseeschule ihre Tore zur "Großen Miteinander-Zeit". Die Klassen 1 bis 4 und unsere VK Klasse kamen zusammen und verbrachten einen Nachmittag gemeinsam bei viel Spiel, Spaß und Abenteuer.

Dieses Mal stand alles unter dem Motto "stjg is(s)t gut"! Jedes Klassenzimmer und jeder Raum vom Pädagogischen Ganztage wurde bespielt. Auf dem Schulhof gab es einen Fitnesscheck, den die Viertklässler*innen für die anderen Kinder vorbereitet hatten. Man konnte sein eigenes Pflanzentöpfchen gestalten und mit Kräutern bepflanzen. An unseren Bastelstationen konnten die Kinder Ernährungsmemories, ihre eigene Lebensmittelpyramide oder eine Collage aus gesunden und leckeren Lebensmitteln basteln.

Natürlich wurde nicht nur gebastelt, sondern auch genascht! In der Dip-Werkstatt gab es Unmengen an Gemüsesticks und jedes Kind durfte sich aus Gewürzen, Hummus, Quark und Joghurt seinen eigenen Dip zusammenstellen und natürlich auch naschen. Des Weiteren konnten die Kinder ihr eigenes Müsli zusammenstellen: Haferflocken, Kokosraspeln, Nüsse und vieles mehr standen zur Auswahl bereit.

Damit auch wirklich alle Sinne an diesem Tag befriedigt wurden, gab es außerdem noch ein Sinneszimmer, in dem der Geruchssinn und der Tastsinn angesprochen wurden. Wer Lust hatte, sein Köpfchen anzustrengen, konnte im Quiz-Zimmer so manche Quizfrage zu Lebensmitteln beantworten. Die Kinder konnten selbst einschätzen, wie viel Zucker z.B. Cola oder Schokolade enthalten. Dafür bekamen sie Zuckerwürfel und konnten entsprechende Türmchen bauen. Sie sollten mit Hilfe der Zuckertürmchen auch einschätzen, wie viel Zucker ein Kind am Tag zu sich nehmen kann, bevor es zu viel wird.

Wer eine Erinnerung mit nach Hause nehmen wollte, konnte sich auch noch an unserer Fotostation mit dem "stjg is(s)t gut"-Logo fotografieren lassen. 20 Mitarbeiter*innen des Pädagogischen Teams machten den Nachmittag für unsere ca. 270 Ganztagschüler*innen möglich und unvergesslich.



Zero Waste Cooking



Okraschotengemüse mit Reis

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 4 Karotten
- 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikamark
- 1 EL Gemüsebrühenpulver
- 2 Gläser Okraschoten
- 1 Zitrone
- 250 g Reis
- 1 Handvoll Fadennudeln
- 1 EL Butter



Anleitung

Reis: Etwas Öl im Topf erhitzen, und die Fadennudeln darin bräunen, anschließend Butter und Reis dazu geben und rühren, bis alle

Reiskörner mit Fett bedeckt sind. Dann mit 500 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Herdplatte auf kleinste Stufe stellen, Reis nochmal gut umrühren, Deckel auflegen und geschlossen für 20 Minuten fertig garen lassen.

Für das Okraschotengemüse Zwiebeln schälen und würfeln, Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Okraschoten in einem Sieb abgießen und kurz abspülen. Zwiebeln und Karotten in Öl andünsten. Tomatenmark, Paprikapaste und Gemüsebrühenpulver zu dem Gemüse geben. Alles mit ca. 500 ml heißem Wasser ablöschen und für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Ggf. noch Wasser hinzufügen bis die Konsistenz stimmt.

Danach mit Salz abschmecken und zusammen mit Zitronenspalten und Reis servieren.

Einer unserer Stammgäste beim Mittagstisch ist ein älterer, alleinstehender Herr. Er freut sich besonders über unseren ausschließlich vegetarischen Mittagstisch da er so die Möglichkeit bekomme, viel unterschiedliches Gemüse auf einmal zu essen. Für sich allein könne er diese Vielfalt an Gemüse nicht zubereiten – da sei es dann eher das Steak aus der Pfanne. Umso mehr genieße er unseren vegetarischen Mittagstisch, der auch immer mal wieder bisher unbekannte Gemüsesorten auf den Teller bringt.

Die Themenwoche...

Matthias



jugendagentur_stuttgart Was isst du, damit es dir gut geht?

"Mein Name ist Matthias Hoffmann. Ich bin Diplom Sozialpädagoge (FH) und seit 1994 pädagogischer Mitarbeiter bei der stjjg.

Die Betreuung des Fachbereichs Wege in den Beruf ist mein Schwerpunkt. Zu allen Fragen, die sich in diesem Fachbereich stellen, führe ich Workshops durch oder halte Vorträge in Schulen und der Stadtbibliothek. Aber vor allem berate ich individuell und ganz persönlich jeden, mit Fragen zum Gap-Year, zur Berufs- und Studienorientierung, zur Praktikumwahl oder im Zusammenhang mit seiner/ihrer Bewerbung.

Wenn ich mich mal nicht um den beruflichen Werdegang eines naturhunten, lunatischen Kriminase laufe ich gerne lanna.



Matthias Gemüsebrühe

Suppengemüse (Karotten, Lauch, Sellerie, Zucchini, Knoblauch, ...), putzen, waschen und eher grob schneiden. Bis also nicht zu klein, aber so, dass es in den Topf passt. Bis klapp unter der Hand mit Wasser bedecken. Aufkochen und geduldig köcheln lassen: gerne eine Stunde oder länger.

Anschließend mit Pfeffer, Salz und Majoran abschmecken und, falls zu viel Wasser verkocht ist, dieses nachgießen.

Nach Belieben die Brühe durch ein großes Haarsieb sieben, aber eigentlich schmeckt das Gemüse auch sehr lecker. Dazu passen Suppennudeln, Grießbällchen oder natürlich ganz fein geschnittene Nudeln.

Rebecca



jugendagentur_stuttgart Was isst du, damit es dir gut geht?

"Hallo, ich heiße Rebecca. Als Werkstudentin unterstütze ich im Bereich Crossmedia-Redaktion, Public Relations und Informationsdesign. Ich war lange Teil des Auslandsteams und habe gerne meine eigenen Auslandserfahrungen geteilt oder junge Menschen beraten.

Außerdem studiere ich im Master Kulturwissenschaft in Leipzig und interessiere mich für kulturelles Leben in und außerhalb von Deutschland.

Wir sehen uns im nächsten Post hier auf Instagram. :)"

jugendagentur.net/rebecca

Rebeccas Aufstrich

Ich esse richtig gerne leckeres Brot mit frischem Gemüse, Kräutern, selbstgemachten (oder gekauften!) Aufstrichen mit saisonalem Obst und selbstgebackenen Kompost.

Vegane Aufstrich

100 g Räucher tofu
80 g geprüllte Paprika aus dem Glas
3 schwarze Oliven fein gehackt
Agavendicksaft
Pfeilpulver, Salz & Pfeffer

Zubereitung: Räucher tofu und geprüllte Paprika zerhacken, in ein hohes Gefäß oder einen Mixer geben und glatzpürieren. Die Oliven fein hacken, unterheben und mit Agavendicksaft, Pfeilpulver, Salz und Pfeffer abschmecken.



kindertreffbotnang Kressebrotte heiss begehrt, zarte Pflanzen gut versorgt, gärtnerin macht Spaß #stjjg #stjjgjugend #stjjgthemenwoche #kresse #kindertreffbotnang #pflanzenwachstum #nature



caferatz



Gefällt 13 Mal



cannstatter.inzel Heute haben wir geerntet und die Küche gerockt: Pfannbrot und Kräuterquark, gemeinsam essen ist am schönsten. #stjjg #stjjgjugendhaus

Bratbrot - 6. Mai



Gefällt 16 Mal

Ab 16 Uhr

Besuch der Neckarinsel:
Wir entdecken die Insel, der Neckar
und die Schleuse.

Danach machen wir ein Workshop
zum Thema sauberes Wasser.

Bist du dabei?

OSTEND DINNER PARTY



Woher stammt eigentlich der Pfirsich?
Oder die Erdbeere? All das und noch viel
mehr haben wir heute gemeinsam heraus
gefunden und auf unserer Landkarte
verewigt!



das_ostend



das_ostend Rückblick zu unserer Themenwoche: stjjg ISST GUT! In der Woche vom 14.05.-18.05.24 konnten die Besucher*innen an einem Ernährungsskiz teilnehmen, Getränke mit ihrem Zuckeranteil erraten, ihre Fitness an einer Rallye beweisen, Einkaufstaschen drucken, Wassereis selbst herstellen und an unserer großen Dinnerparty mitkochen. Wir blicken auf eine gelungene und leckere Woche zurück.



stjjg.jugendhaus Aber wirklich! Mega klasse!



4 Wo. Gefällt 1 Mal Antworten



Antworten ansehen (1)



Gefällt 12 Mal



jugendtreffbotnang Leckere #falafel bei der #stjjgjugend Themenwoche

#okja im #jugendtreffbotnang

6 Wo.



Gefällt 12 Mal

...in den Medien



Die Themenwoche in den Medien





Der Tomate auf der Spur

5 Kinder haben 5 verschiedene Tomaten nach folgenden Kriterien getestet:

- Welche Tomatensorte ist es?
- Woher kommen die Tomaten?
- Wie lange brauchen die Tomaten zu uns?
- Was kosten die Tomaten?
- Wie ist der Geschmack?



Platz 1 hat die Bio Cherry Tomate aus Italien gemacht, die im Vergleich zu den anderen Tomaten geschmackvoller und leckerer war. Die Strauchtomate aus Spanien wurde als wässrig und geschmackslos wahrgenommen. Sie hat den letzten Platz im Tomatencheck gemacht und durfte somit auch nicht in den Tomatensalat rein.

Den Kinder hat das Testen viel Spaß gemacht, besonders das Probieren. Wir haben festgestellt, dass alle Tomaten noch wenig Geschmack haben und noch etwas Zeit und Sonne brauchen.

Die zweite Runde hat die Klasse 3./4. der Berger Schule gemacht. Nach dem Check haben die Schüler*innen die Tomaten gemalt und gedruckt. Wir haben außerdem leckeren Tomaten-Ketchup gekocht und ein gemeinsames Mittagessen zubereitet.

Wir hatten alle einen tollen Tomaten Tag!



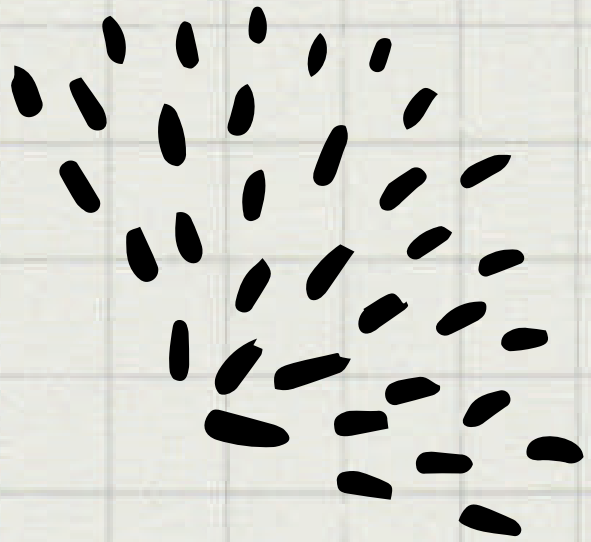
Foodfestival

Zu Beginn des Food Festivals auf dem Schulhof der Pragschule gab es eine Schulversammlung, welche von den 3. Klassen zum Thema Essen gestaltet wurde. Eingeladen waren auch die Eltern, die pädagogischen Fachkräfte und die Lehrkräfte. Im Anschluss begann das große Food Festival: Alle 11 Klassen und einige Themenangebote sowie das FaZ Nord und das KJH Nord haben sich überlegt, wie sie das Thema "stij is(s)t gut!" präsentieren können. Dabei sind Zeichnungen, Kunstwerke und Collagen entstanden. Diese wurden in einem Gallery Walk ausgestellt.

An verschiedenen Stationen gab es ein vielseitiges Angebot: Die Kinder konnten riechen, schmecken, fühlen, ein Lebensmittelpyramiden-Puzzle puzzeln, Fragen zum Thema Essen beantworten, Energiebällchen selbst herstellen und Bewegungsspiele zum Thema Ernährung spielen. Das Highlight war die Station internationales Essen: Ein Stand mit indonesischen Leckereien und ein weiterer Stand, an dem uns ganz viele Eltern typische Leckereien aus ihren Herkunftsländern zubereitet haben. So konnten wir ein umfangreiches und internationales Buffet genießen.



Pizza Kick



Unser Fußball-Turnier "Pizza-Kick" fand auf dem Weilimdorfer Kickplatz vor dem Jugendhaus statt. Während gekickt wurde, haben wir selbstgemachte Pizza aus dem Gaspizzaofen an die Zuschauer*innen verkauft. Für alle angemeldeten Teilnehmer*innen gab es eine Pizza gratis. Es fanden sich 4 gleichgroße Gruppen, die jeweils für 20 Minuten im Ausscheideprinzip gegeneinander gespielt haben.

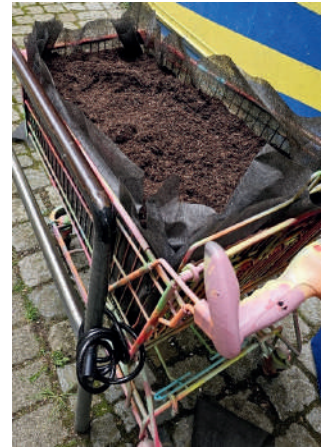


Urban Gardening

„Urban Gardening“ liegt voll im Trend. Obst, Gemüse und Kräuter selbst anzubauen und zu ernten macht Spaß und schmeckt dadurch gleich doppelt so gut. „Urban Gardening“ bedeutet auch, kreativ zu werden: Wie viel Platz steht mir zur Verfügung? Welche Materialien kann ich nutzen? Nicht so einfach in der Neckarvorstadt! Warum also nicht einen ausrangierten Einkaufswagen zum Hochbeet umfunktionieren?!

Und so wird's gemacht:

- Wir haben unseren Einkaufswagen erst mal bunt angesprüht. Das ist den Pflanzen, die später darin wachsen, natürlich egal, sieht aber schöner aus.
- Als nächstes wird der Wagen am besten mit einem Garten- oder Unkrautvlies ausgelegt. Folie geht auch, dann aber unbedingt an Abzugslöcher für das Gieß- bzw. Regenwasser denken, sonst ertrinken eure Pflanzen!
- Das Einkaufswagen-Hochbeet kann jetzt mit Erde aufgefüllt werden. Wir sind wie bei einem „normalen“ Hochbeet vorgegangen. Das heißt, die unterste Schicht bildet eine Grundfüllung, danach kommt Kompost und zuletzt eine hochwertige Bio-Pflanzerde (alles am besten torffrei).
- Jetzt geht's ans Bepflanzen! Grundsätzlich ist hier (fast) alles möglich. Da unser Einkaufswagen eher schattig steht, haben wir unsere Pflanzen entsprechend ausgewählt: viele unterschiedliche Minzsorten, Waldmeister und Kapuzinerkresse. Ein paar Erdbeeren durften auch mit einziehen, obwohl es die eigentlich sonnig mögen.
- Zum Schluss kräftig angießen – und dann genießen! Aus der Minze haben wir zum Beispiel schon leckeren frischen Eistee gemacht.



Sprossen & Microgreens

Sprossen ziehen: 1. Die Samen in das Glas hineinlegen 2. In kaltem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. 3. Nylonstrumpf zerschneiden, auf die Glasöffnung spannen und mit dem Haushaltsgummi befestigen 4. Täglich mit kaltem Wasser wässern, ein wenig bewegen und danach wieder abgießen 5. An einen hellen Ort stellen. NICHT in die Sonne 6. Nach 4-7 Tagen ernten und maximal 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Microgreens ziehen: 1. Eierkartons mit Erde befüllen. 2. Samen in die Erde säen. 3. Wässern. 4. Täglich immer wieder morgens und abends wässern.

Zum Sprossen ziehen benötigt man:

Glas - Haushaltsgummi - Nylonstrumpf -
Schere - Samen - Wasser

Zum Microgreens ziehen benötigt man:

Eierkarton - Anzuchterde - Samen - Wasser



Chicken Curry mit Reis und Brokkoli

Zutaten

- 400 g Putengeschnetzeltes
- Langkornreis in Beuteln
- 2 Dosen Kokosmilch
- 1 Paprika
- 1 Brokkoli
- 2 Esslöffel Currypulver
- etwas Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver

Anleitung

Die Paprika waschen und in kleine Stückchen schneiden. Den Langkornreis wie auf der Verpackung beschrieben zubereiten.

Zunächst die Brokkoliröschen vom Stunk schneiden, waschen und abtropfen lassen. Um den Strunk ebenfalls zu kochen, diesen schälen und in kleine Würfel schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und nach Belieben zunächst die Strunkwürfel 1 Minute vorkochen, dann die Brokkoliröschen hinzugeben. Alles für weitere 5-6 Minuten garen. Brokkoli abgießen und gründlich abtropfen lassen.

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und das Putengeschnetzeltes dazu geben, anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Fleisch wird dann aus der Pfanne genommen und auf einem Teller beiseitegestellt. In der Pfanne wird jetzt die Paprika angedünstet. Die Kokosmilch wird dazugegeben und mit dem Curry aufgekocht. Jetzt nach Belieben würzen und ganz zum Schluss das Putengeschnetzelte wieder dazugegeben.





Sauberes Wasser

Die Neckarinsel in Cannstatt - eine kleine Oase mitten im Wasser - ist seit kurzem sonntags für Besucher*innen geöffnet. Wir bekamen werktags eine Exklusivführung durch den Neckarinsel e.V. entlang der Schleuse mit ganz viel Wissen rund um das Wasser in der Stadt. Nebenbei erkundeten wir die kleine Inselbibliothek und eine wissenschaftliche Natur-Wasserfilteranlage. Vor allem sahen wir den Neckar einmal aus einem ganz neuen, bislang nicht zugänglichen Blickwinkel. Vertiefend machten wir einen Workshop zum Thema sauberes Wasser. Wir bauten selbst Wasserfilter aus verschiedenen Naturmaterialien und verglichen, welcher davon das sauberste Wasser filterte.



Mini-Foodtrailer Festival

Unser diesjähriges Themenwoche Angebot hatte mit einem ganz simplen Gedanken angefangen: Wir finden alle Foodtrucks cool! Mit dieser Idee im Gepäck haben wir unsere Thekenkräfte angesprochen, ob sie Lust haben, gemeinsam mit uns dieses Projekt umzusetzen. Sie hatten Lust, yay! Und so haben sie sich direkt an die Planung der Themenwoche gemacht. Gemeinsam haben wir besprochen, wie und wo wir die Foodtruck(s)/Foodtrailer mieten, wer in der Themenwoche wann arbeiten kann und selbstverständlich auch, welche Gerichte angeboten und wie diese zubereitet und verkauft werden sollen. Die Thekenkräfte haben sich dann für die Zubereitung von Wraps und Kuchen und dem Verkauf von Eis entschieden.

Dabei war es uns wichtig, den beteiligten Thekenkräfte möglichst viel Eigenverantwortung zu übergeben und sie in der Planung und der Durchführung zu unterstützen.





Der Bezirksvorsteher von Feuerbach, Herr Heberle, hat uns besucht.

Zwei Wochen vor der eigentlichen Aktion haben die Thekenkräfte gemeinsam mit uns ein Probeessen veranstaltet, wo alles probiert und dann zusammen die Mengen und die genaue Zubereitung der Wraps im Einzelnen besprochen wurde.

In der Themenwoche selbst war die Gruppe von Montag bis Donnerstag beschäftigt. Montags standen alle größeren Vorbereitungen an. Wir haben die Wraps vorbereitet und Kuchen gebacken.

Am Dienstag und Mittwoch wurde der Foodtruck vorbereitet und bestückt. Danach haben die Thekenkräfte jeweils von 16 - 19 Uhr in verschiedenen Schichten verkauft. Neben dem Foodtruck wurde noch unser schicker Eiswagen aufgestellt, der auch von unseren Thekenkräften betreut wurde, die dort leckeres Bio-Eis verkauft haben.

Am Donnerstag wurde der Wagen gereinigt und für die Rückgabe vorbereitet.

Schulhofaktion

Auf dem Campus der Lindenrealschule und dem Württemberg-Gymnasium veranstalteten wir ein "Geschmackschallenge-Mitmach-Angebot":

Wie schmecken verschiedene Früchte und Gemüse z.B. eine Tomate, wenn man sie mit Schokolade umhüllt?

Wie beeinflusst unser Sehsinn unseren Geschmackssinn? Schmecken blauer Kartoffelbrei, grüner Milchreis oder roter Vanillepudding anders?

Teste deine Schärfetoleranz mit kandiertem Ingwer!

Natürliches Essen in ungewohnter Form: Tomaten und Karotten ausgepresst und geliert - Erkennt man den Geschmack?



Ofenkartoffeln mit Frühlingsquark und Salat

Zutaten

- 500 g Magerquark
- 500 g Naturjoghurt
- 1 Bd. Dill
- 1 Paprika
- 1 Bd. Radieschen
- 1 Bd. Frühlingszwiebel
- 1 Gurke
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 kg Bio Kartoffeln
- Olivenöl
- Salz
- 1 Eisbergsalat
- 2-3 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Paprika
- Essig
- Öl
- Kräutermischung
- Salz & Pfeffer
- Maggi



Anleitung

Kartoffeln abwaschen, auf ein Blech legen und für ca. 1 Stunde bei ca. 180 Grad backen.

Währenddessen den Frühlingsquark zubereiten. Das Gemüse dafür kleinschneiden und alles vermengen. Am Schluss abschmecken.

Für den Salat wieder das Gemüse kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Für das Dressing erst Essig mit Kräuter, Maggi und Salz & Pfeffer vermengen. Dann Öl dazugeben.

Obstsalat erspielen

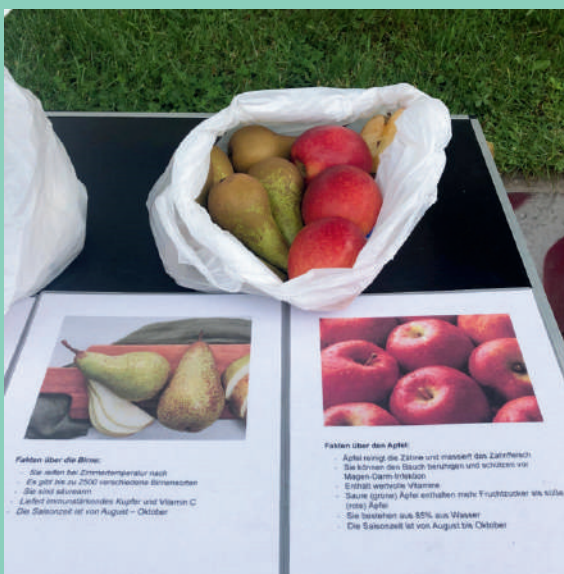
Seit fast zwei Jahren ermöglicht uns eine Kooperation mit der Bürgerstiftung Stuttgart eine wöchentliche Obstkiste, die wir jeden Dienstag frisch vom Wochenmarkt abholen dürfen.

Unser Obsthändler des Vertrauens überreicht uns stets freundlich lächelnd die Kiste und weiß viele spannende Informationen über deren Inhalt.

Das wollten wir nutzen und haben dieses Wissen in ein Obstsalat Quiz verpackt. Dafür haben wir ganz besondere Früchte bekommen, wie z.B. die Honeymoon-Melone.

Materialien

- verschiedenes Obst
- Schneidebretter, Messer
- Schälchen und Löffel
- ... und natürlich das Quiz



Schau dir alle Fakten der Obstsorten an und beantworte die Quizfragen dazu. Wenn du alle Frage zu einer Obstsorte beantwortet hast, kannst du dir davon was nehmen, es kleinschneiden und in dein Schälchen geben. So lernst du nicht nur was über das Obst sondern kannst auch noch probieren, wie es sich am besten schneiden lässt.

Tipp: Die Honeymoon-Melone ist super lecker!
Es lohnt sich auf jeden Fall, die mal zu probieren, ob im Obstsalat oder einfach so!





Diese Angebot war Teil der BEE GOOD Woche. Das Thema gesunde Ernährung wurde mit dem Thema Honig, Bienen und Umwelt zusammengefasst.

Ausflug zu den Bienen

Wir haben einen Ausflug zum Kindertreff für Grundschulkinder angeboten. Dort bekamen sie viele Informationen rund um das Leben von Bienen. Anschließend sind wir mit den Kolleginnen vom Kindertreff zu einem von ihnen versorgten Bienenstock gegangen, damit wir die Bienen mal aus der Nähe bestaunen konnten. Die Bienen wurden mit Rauch besänftigt und konnten so ohne Gefahr betrachtet werden. Anschließend gab es für jedes Kind noch einen Löffel Honig.



Kräuter & Pfannenbrot

Gemeinsam haben wir ein leckeres Essen mit frischen Kräutern gezaubert. Wichtig war, dass die Kids das Rezept zu Hause in der Familie ohne teure Zutaten und ohne großen Zeitaufwand spielend leicht nachmachen können. Die Entscheidung fiel auf Pfannenbrote mit einem frischen Kräuterdip.

Die Kräuter, im Vorfeld alle selbst gesät, gediehen in Töpfen auf der Fensterbank. Es gab Schnittlauch, Petersilie, Rosmarin, Oregano, Salbei, Kresse, Zitronenmelisse, Minze und ganz viel Basilikum. Dabei galt es, sowohl Erde, Keimung, Standort (Lichteinfall) und natürlich den Feuchtigkeitsbedarf zu beachten. Wir konnten beobachten, was frischen Kräutern gut tut und was eher schadet. Durch liebevolle Pflege entwickelten sich die meisten Sämlinge indes prächtig, so dass wir zur gemeinsamen Backaktion eine reiche Ernte einfahren konnten.

Am großen Backtag schließlich übten wir den Teig zu kneten, lernten die Tücken des Ausrollens mit dem Nudelholz kennen und machten unterm Strich wirklich sauleckere Brote in der Pfanne.

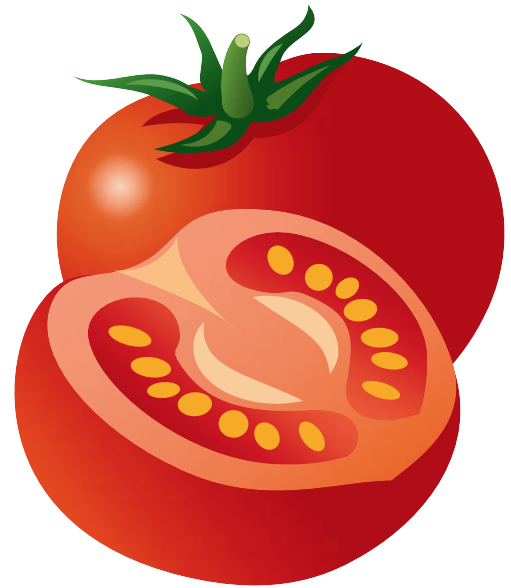
Aha-Effekt: Die frischen Kräuter verwandeln selbst ein sehr einfaches Essen in feinste Küche, und es bedarf keines eigenen Grundstücks, um einen üppigen Kräutergarten zu haben - die Fensterbank genügt.



Tomatenbutter

Zutaten

- 250g weiche Butter
- 100g Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauchpulver



Zubereitung

Die weiche Butter mit dem Tomatenmark vermengen. Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver nach Geschmack hinzufügen und zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Anschließend im Kühlschrank kalt stellen.



Wichtig

Die Butter ungefähr eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank holen.



Zubereitung

5 Minuten



Kühlzeit

ca. 1 Stunde



Leckeres aus unserem KJH Giebel –“Garten”

Wir finden Gärtnern toll! Deshalb findet man bei uns auf der Terrasse auch ein mobiles Hochbeet und verschiedene selbstgebaute Pflanzkästen. Jedes Jahr in den Osterferien fangen wir mit der Gartenarbeit an und beginnen, die Pflanzen für's Beet vorzuziehen. Das mobile Hochbeet wurde übrigens von unseren Jugendlichen gebaut.

Die angebauten Sachen essen wir natürlich auch gerne, deshalb freuen wir uns in dieser Saison schon sehr auf Kartoffeln, Bohnen, Gurken und Tomaten. Wenn es schneller gehen soll, schieben wir eine Ladung Kresse dazwischen, die ist innerhalb weniger Tage bereit zum Verzehr und wir mögen sie alle sehr. Bei uns kommt sie einfach frisch geerntet auf's Brot.



Kressebrot

- Kresse
- Frischkäse, Butter oder Humus
- Brot
- Gemüse & Kräuter nach Geschmack

Die Brotscheiben werden mit dem Belag der Wahl bestrichen und dann mit Kresse bestreut. Wahlweise kann man das Brot auch noch mit anderen Gemüsesorten und Kräutern belegen.



Vorbereitung

Kresse ziehen dauert ca. 1 Woche, vom Einsäen bis zur Ernte





Das ultimative Stockbrot-Rezept

In einer Küche kochen ... Das kann ja jeder! Beim Spielmobil MOBIFANT kochen und backen wir auf dem offenen Feuer. Zu unseren Spielaktionen auf den Spielplätzen kommen immer richtig viele Kinder. Unseren Teig machen wir morgens von Hand. Das Rezept ist für 2,5 kg Teig. Das ist ganz schön viel. Ladet am besten Familie und Freund*innen zu eurem Lagerfeuer mit ein. Zusammen macht es sowieso am meisten Spaß.

- 2 kg Weizenmehl Typ 550
- 1,25 lauwarmes Wasser
- 8 Packungen Trockenhefe
- 4 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 8 EL Olivenöl



10 Minuten vorbereiten, stundenlanger Spaß!

1. In einer kleinen Schüssel die Trockenhefe mit Salz und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und 10 Minuten "aktiv" werden lassen.
2. In einer großen Schüssel das Mehl, das Olivenöl und das Hefewasser mit der Hand kneten, bis alles geschmeidig ist. Wenn der Teig zu trocken ist, noch etwas lauwarmes Wasser dazugeben. 3 Minuten weiter kneten. Den Teig in den Kühlschrank stellen und mindestens 4 Stunden gehen lassen.
3. Ein Lagerfeuer machen ;-)
4. Eine kleine Portion Teig aus der Schüssel nehmen und eine lange Schlange rollen. Die Teigschlange um einen Holzstock wickeln, bis vorne über die Spitze des Stocks.
5. Über der Glut backen und dabei regelmäßig drehen.
6. Wenn das Stockbrot durchgebacken ist und außen knusprig, kann es vorsichtig vom Stock gezogen werden.
7. Ist das Stockbrot etwas schwarz geworden? Das kann man einfach abkratzen.

Epic Falafel Quest

Materialien

- Minispiel-Karte zum Abstreichen der Minispiele
- Mini-Basketballkorb und Mini-Basketball
- Löffel und Pingpong-Ball
- Gegenstände für einen Parcours
- 10 Plastikbecher zum Stapeln
- Stoppuhr
- PET-Flasche mit etwas Wasser gefüllt
- 50 Plastikenten
- Becher und Ball
- Falafel-Wrap-Zutaten: Fladenbrot, Falafel, Joghurt- oder Tahinisoße, Gurke, Tomaten, Zwiebeln



So geht's

Durch sechs verschiedene Minispiele können sechs Zutaten für ein Falafel-Wrap erspielt werden:

Minispiel 1 (Brot): Mini-Basketball - 3 von 10 Würfeln müssen treffen!

Minispiel 2 (Falafel): Bewältige einen Hindernis-Parcour!

Minispiel 3 (Soße): Bau den Becherstapel so schnell, wie möglich ab und wieder auf (15 Sekunden)!

Minispiel 4 (Gurke): Finde eine der kleinen Plastikenten, die im Jugendhaus versteckt sind!

Minispiel 5 (Tomate): Mach einen Bottle-Flip! Du hast 5 Versuche.

Minispiel 6 (Zwiebel): Wirf den Ball und triff den Becher!

Meistere die Minispiele und erspiele dir deine Zutaten!

Guten Appetit!

Abschlussveranstaltung

Ursprünglich sollte die Abschlussveranstaltung dieses Jahr wieder im Rahmen von meinSchlossplatz auf dem Kleinen Schlossplatz in Stuttgart-Mitte stattfinden. Für die Planung hatte sich die Vorbereitungsgruppe das Thema "Picknick für alle" überlegt. Und so wurden Angebote geplant und organisiert, der Kleine Schlossplatz besichtigt und Pläne gezeichnet. Um den großen Sitzbereich herum sollten verschiedene Stationen für die ganze Familie aufgebaut werden. Außerdem geplant war eine Kooperation mit foodsharing und der Verkauf von kleinen Speisen.

Und dann machte uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung.

Bereits am Anfang der Woche zeichnete sich ab, dass der Tag der Abschlussveranstaltung regnerisch und stürmisch werden könnte. Mittwochs musste dann eine Entscheidung getroffen werden und die konnte aufgrund des vorhergesagten Wetters nur sein: Wir müssen rein!

Innerhalb kürzester Zeit konnten wir eine neue Location finden und durften dank der Flexibilität unserer Kolleg*innen ins Jugendhaus dasCann umziehen. Auch fast alle Stationen konnten an der neuen Location umgesetzt werden, lediglich die Essensstationen mussten gestrichen werden. Stattdessen gab es dann leckere Smoothies.

Etwa 130 Besucher*innen fanden trotz der kurzfristigen Änderungen mittags den Weg nach Cannstatt und erlebten ein tolles Kindertheater, vielfältige Stationen von und mit engagierten Kolleg*innen und konnten so im Trockenen einen schönen Nachmittag zum Thema "stjg is(s)t gut" verbringen.





Daten und Fakten zur Themenwoche

140 Angebote

130 Besucher*innen
bei der
Abschlussveranstaltung

29 Kinder- und Jugendhäuser
18 GTS/GMS/SchuSo
2 Kitas

34 Mitarbeiter*innen und 6
ehrenamtliche Jugendliche
unterstützten im
Vorbereitungsteam und bei der
Abschlussveranstaltung
sowie zahlreiche weitere bei der
Umsetzung in den einzelnen
Einrichtungen

6 Stadtteil- und Familienzentren
1 Stadtteilhaus
2 ASP/JuFa
1 Mobifant



Themenwoche 2024



Herausgeber:

Stuttgarter Jugendhaus gGmbH

Kegelenstraße 21, 70372 Stuttgart

Telefon: 0711 23728-0, Fax: 0711 237282-10, E-Mail:

kontakt@stjg.de, Internet: www.stjg.de

ViSdP: Clemens Kullmann

Redaktion: Nadja Pauzar, Lena Blatt

Fotografie: sofern nicht anders ausgewiesen: Fotos von
Mitarbeitenden der Einrichtungen, Tobias Dellit

Erscheinungsort: Stuttgart, im August 2024