

# Sozialraum 2

## Zeitung



**GRAZ**  
JUGEND & FAMILIE

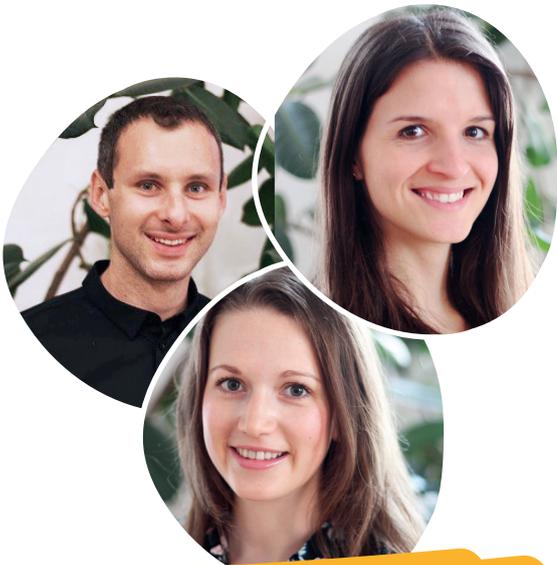


DER SOMMER WAR HEISS



MITGANZVIEL  
RÄTSELSPASS  
UND  
SPIELETIPPS

# Vorwort



ALEXANDER SCHRAFL, MAGDALENA HUMMEL,  
CLAUDIA BLASNIG.

Liebe Leser und Leserinnen, auch diesen Sommer wurden im Rahmen des Projektes Summerfun verschiedenste Aktivitäten für Kinder, Jugendliche und deren Eltern angeboten. Neben den beliebten Schwimmbadbesuchen wurden gemeinsam viele Ausflüge unternommen, die Stadtteile erkundet, die Natur bewandert, im Juniorenzentrum Zeitraum der Kreativität freien Lauf gelassen, gesungen, gespielt und vieles mehr.

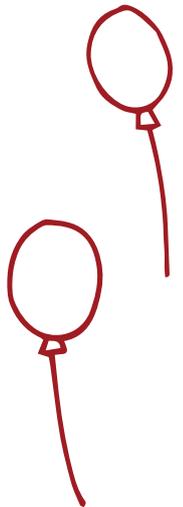
Wir freuen uns, dass so viele begeisterte Kinder, Jugendliche und Angehörige teilgenommen haben und bedanken uns herzlich bei allen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen der Arbeitsgemeinschaft Sozialraum 2 und des Jugendamtes Graz Süd-Ost, die Summerfun 2019 ermöglicht und unterstützt haben.

Wir wünschen allen Kindern und Jugendlichen einen guten Start in das neue Kindergarten- oder Schuljahr!

# INHALT



- 2 Vorwort
- 3 Ausflug zum Thalersee
- 4 Stadtteilededektive
- 5 Miniparadies
- 6 Ausflug zum Lustbühl
- 7 Ausmalbilder
- 8 Rätselspaß
- 10 Wikinger Schach Spielanleitung
- 12 Alles Familie
- 14 Widdewidde... es uns gefällt
- 16 Witzig ist Witzig
- 17 Labyrinth
- 18 Was gibt es im Sozialraum
- 19 Kochrezept



## IMPRESSUM

Herausgeber: Institut für Kind, Jugend und Familie, Sozialraum 2, Adolf-Kolping-Gasse 1-3, 8010 Graz  
Idee und Konzeption: Institut für Kind, Jugend und Familie, Sozialraum 2, Adolf-Kolping-Gasse 1-3, 8010 Graz  
Illustration und Layout: GEGENGLEICH | Druck: Styria Print GmbH  
Druckfehler vorbehalten.

# AUSFLUG THALERSEE



Beim beliebten Ausflug zum Thalersee nahmen auch heuer wieder viele Kinder und auch einige Eltern teil. Bei strahlendem Sonnenschein wanderten wir gemeinsam durch den kühlen Wald über den Plabutsch. Einmal sind wir falsch abgebogen. Deshalb hatten die Erlebnisfüchse noch mehr Zeit um Abenteuer zu erleben.

Auf dem Weg durch Wald und Wiesen konnten die Kinder verschiedene Tiere entdecken: Heuschrecken, Spinnen, Bienen, Marienkäfer und Vögel. Zwischendurch machten wir Jausenpausen und am Nachmittag erreichten wir unser Ziel, den Thalersee.

Dort fuhren wir mit den Tretbooten über den See, fütterten die Enten und erholten uns in der Sonne von den Strapazen der Wanderung.



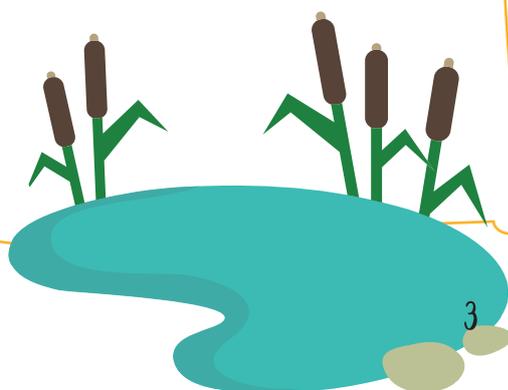
Bevor es mit dem Bus wieder nach Hause ging, war noch Zeit um ein Eis zu essen und die noch vorhandene Energie dafür zu nutzen, sich beim Trampolin springen auszutoben.



## Infos

Die Füchse haben diesen Sommer noch einiges vor.

**Lagerfeuer am 18. September um 17:00 Uhr**



# Stadtteildetektive



Auch in diesem Sommer gab es im Rahmen von **SUMMERFUN 2019** wieder das Projekt Stadtteildetektive. Hier haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit bekommen, verschiedene Stadtteile auf spielerische Art und Weise kennenzulernen. Als Detektiv\*innen waren sie bei 6 Terminen immer einem anderen Abenteuer auf der Spur.



Beim 1. Termin wurde die Innenstadt mit dem Touristenbus erkundet und viele interessante Informationen über die Grazer Altstadt wurden von den jungen Detektiv\*innen aufgedeckt, indem sie ein vorbereitetes Rätsel lösten.

Im Anschluss an die Busfahrt durften sie Fotos von unterschiedlichen Sehenswürdigkeiten auf der Tour auf einem Stadtplan zuordnen. Nachdem sie diese beide Hürden gemeistert hatten, genossen alle gemeinsam ein Eis in der Altstadt als Belohnung!

Bei den weiteren Terminen durften sich die Kinder und Jugendlichen als Sozialarbeiter\*innen im Jugendamt erproben, mit den Kolleg\*innen der AG SR3 den Bezirk Gries erkunden und beim Tauschspiel Mut und Geschick beweisen.



# Miniparadies



Unser „**Miniparadies**“ findet im Rahmen von Summerfun heuer nun schon zum 5. Mal statt und erfreut sich großer Beliebtheit. Wir treffen uns jeden Dienstag von 10-12 Uhr im wunderschönen Garten des Eltern-Kind-Zentrums in der Petersgasse 44a. Bei Schlechtwetter stehen uns die Räumlichkeiten vom EKIZ zur Verfügung.

Unser Angebot richtet sich an Kinder von 0-6 Jahren und deren Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln, usw. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Versammelt auf großen Picknickdecken beginnen wir mit einem gemeinsamen Begrüßungslied. Danach haben die Kinder Gelegenheit zum freien Spielen. Viele Kinder lieben unsere große Sandkiste, wo gemeinsam mit den Eltern große Sandburgen oder hübsch verzierte Sandkuchen entstehen. Auch unser „Maltisch“ ist gut besucht und wir können immer wieder kleine Kunstwerke bestaunen.

Ebenfalls sehr beliebt ist die Bewegung zu einfachen Kinderliedern und natürlich Spiele mit unserem Schwungtuch. Bei einer gemeinsamen Jause und einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee knüpfen Eltern und Kinder wertvolle soziale Kontakte.



Gerne beobachten wir auch den Austausch unter den Erwachsenen. Die Zeit vergeht meist wie im Flug. Beendet wird unser „Miniparadies“ wieder gemeinsam auf der Picknickdecke mit unserem Abschiedslied. Wir hoffen, unser „Miniparadies“ auch in den nächsten Jahren anbieten zu können und freuen uns schon heute auf zahlreichen Besuch.



# Ausflug zum LUSTBÜHEL

An einem heißen Sommer-Montag ging es, schneller als gedacht, mit den GVB-Bussen zum Naherholungsgebiet Lustbühel. Dort warteten schon Julia und Stephany mit Picknickdecken, Spielen und jeder Menge Essen. Zuerst wurde die Umgebung erkundet - es gab Vieles zu entdecken – unter anderem Pferde, Ziegen, Hasen und Hühner.

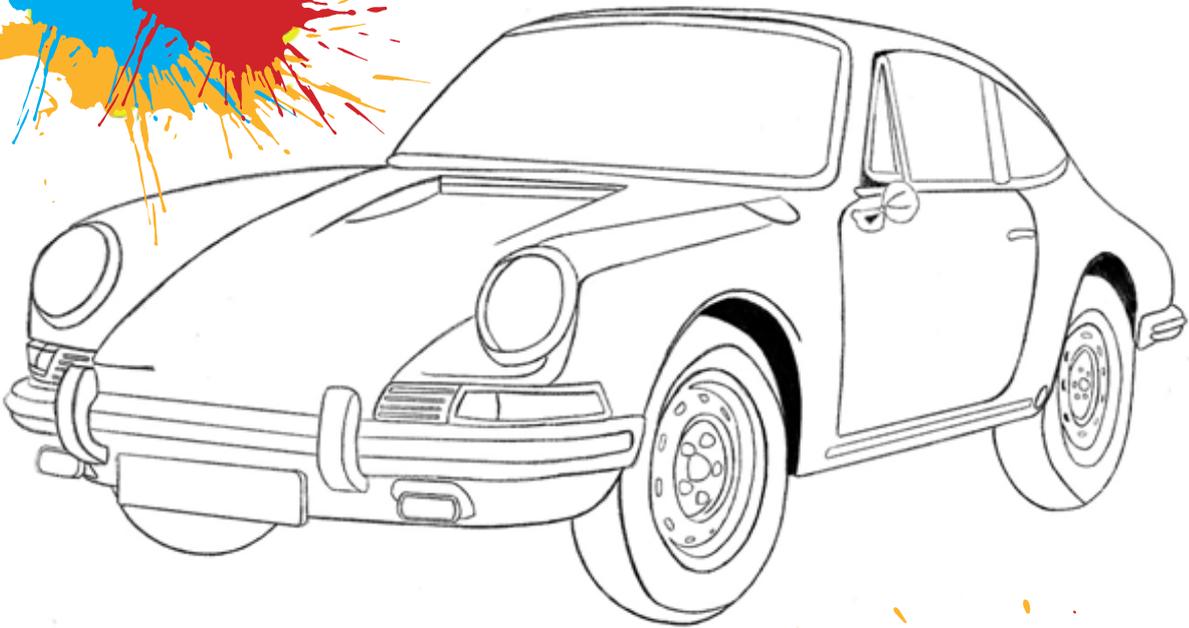


Die Pferde konnten wir sogar streicheln und mit selbstgepflückten Wiesenblumen füttern. Anschließend halfen alle das Picknick herzurichten, welches dann umso besser schmeckte. Beim gemeinsamen Ballspielen und bei ein paar Runden Wikinger-Schach verging die Zeit wie im Flug. Nicht nur Kinder, sondern auch Eltern versuchten dabei ihr Geschick und so gab es am Schluss einige richtige Wikinger!

## So kommst du vom Jakominiplatz zum Schloss Lustbühel:

- Straßenbahn Linie 3 bis Krenngasse
- GVB Bus 60 bis Schloss Lustbühel

# AUSMALBILDER



# Rätselspaß

## FEHLERSUCHE

„Finde alle 10 Fehler ...

... und besuche uns jeden Dienstag (17-19 Uhr), Mittwoch (15-17 Uhr) und Freitag (16-18 Uhr) in unserer Bewegungsecke im Juniorenzentrum Zeitraum (Andersengasse 32-34, 8041 Graz).“





# EIN RÄSTEL FÜR MUTIGE DEDEKTIV\*INNEN

Kreuze die richtigen Lösungen an



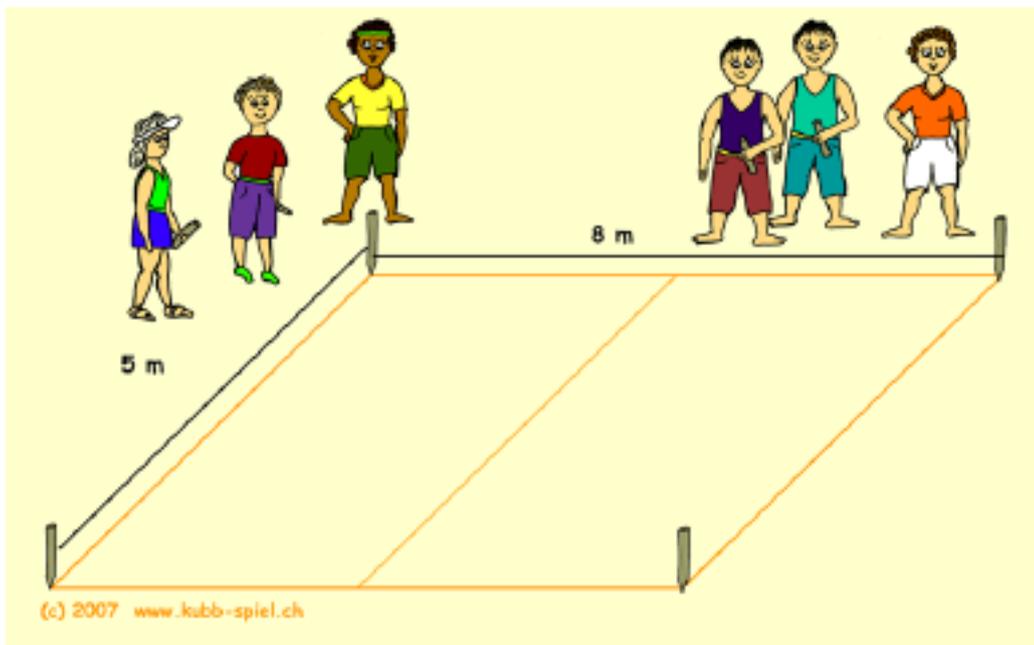
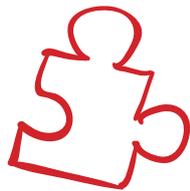
1. Es gibt **o 180 o 220 o 260** Stufen auf den Schlossberg.
2. Graz hat ca. **o 200.000 o 280.000 o 300.000** Einwohner\*innen.
3. In welchem Jahr war Graz die Kulturhauptstadt Österreichs? **o 2003 o 2010 o 2019**
4. Sowohl die Grazer Altstadt als auch das Schloss Eggenberg zählen zum „**o Alien o Rote Dächer o UNESCO Weltkulturerbe**“.
5. Wer sind die „Stadtspark-Hansis“? **o Eisverkäufer mit dem Namen Hans im Stadtpark o Eichhörnchen im Stadtpark o Enten mit dem Namen Hans im Stadtpark**
6. Was befand sich früher am Karmeliterplatz?  
**o Kloster o Landesregierung o Lindwurm**
7. Welchen Namen trägt der Glockenturm auf dem Schlossberg? **o Susi o Peter o Liesl**
8. Wie wird der Grazer Dom mit ganzem Namen bezeichnet? Domkirche zum Heiligen  
**o Paul o Strohmänn o Ägydius**
9. Vor der Oper befindet sich ein **o 1 m o 54 m o 100 m** hohes Lichtschwert. Es soll auf die Wahrung  
**o des Friedens o der Menschenrechte o des Lichts aufmerksam machen.**
10. Der größte Markt in Graz befindet sich auf dem **o Lendplatz o Hauptplatz o Kaiser Josef-Platz.**  
Wer aus der Steiermark verkauft hier täglich etwas? **o Bauern und Bäuerinnen o Kinder o Firmenchef\*innen**
11. Der Platz am Eisernen Tor hat welche Form? **o Dreieck o Viereck o Fünfeck**
12. Was befand sich früher am Platz des Eisernen Tores? **o Eisenlager o Eisgeschäft o Stadttor**
13. Stimmt es, dass Armin Assinger und Andreas Gabalier in Graz geboren wurden? **o Ja o Nein**
14. Am Andreas-Hofer-Platz wurde die 1. **o Eislaufhalle o Holundersaftfabrik o Tiefgarage der Stadt** gebaut.



# Wikingerschach Spielanleitung

## Spielfeld aufstellen

Als erstes wird das Spielfeld abgesteckt. Besonders gut eignen sich Sandböden oder Wiesen. Stein und Asphalt machen die Wurfhölzer kaputt. Das Spielfeld soll etwas 8-10 Meter lang sein, und etwa 5 Meter breit. Die Eckpflöcke zeigen die Ausmasse an. Im Bild sind zur Verdeutlichung Linien eingezeichnet, die man aber im richtigen Spiel nicht unbedingt braucht.



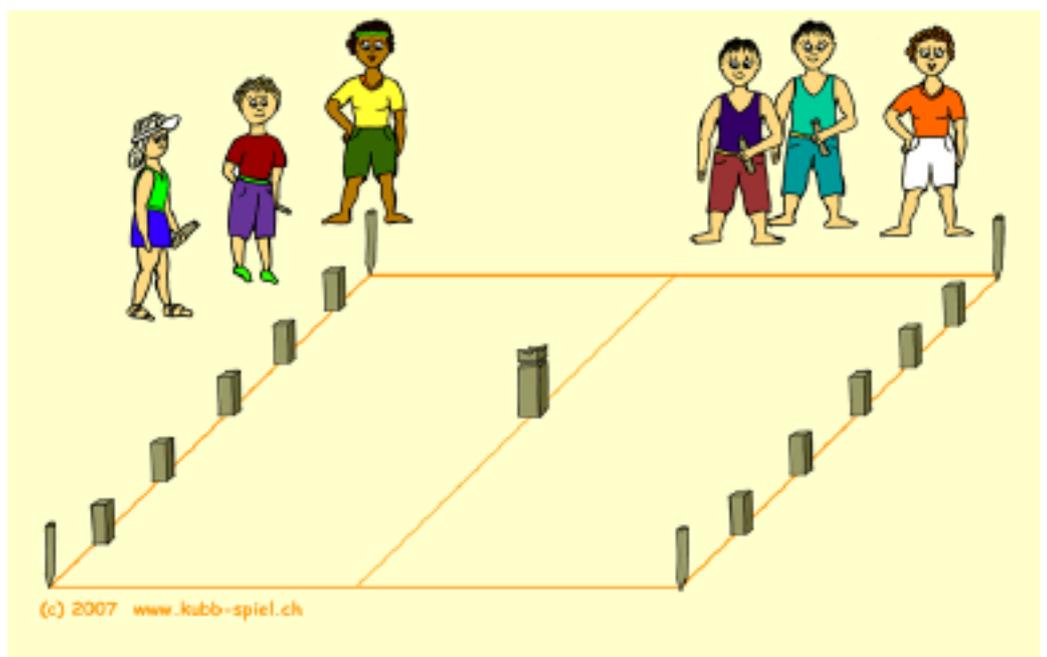
Die kurzen Seiten nennen wir die Basis- oder Grundlinien, die langen Seiten die Seitenlinien. In der Mitte zwischen den Basislinien liegt die Mittellinie.

Die 10 Spielfiguren werden gleichmässig auf die beiden Grundlinien verteilt. Jede Spielpartei erhält also für den Anfang 5 Spielfiguren. Der König wird in die Mitte der Mittellinie gestellt.

## Das Spiel beginnt

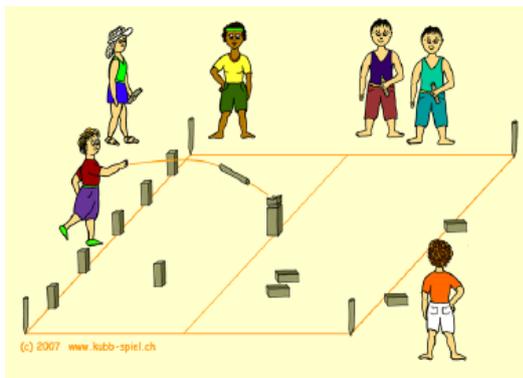
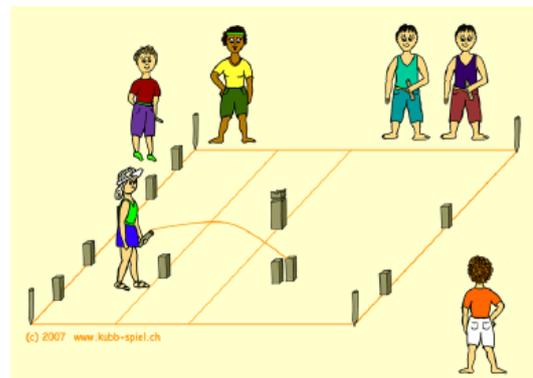
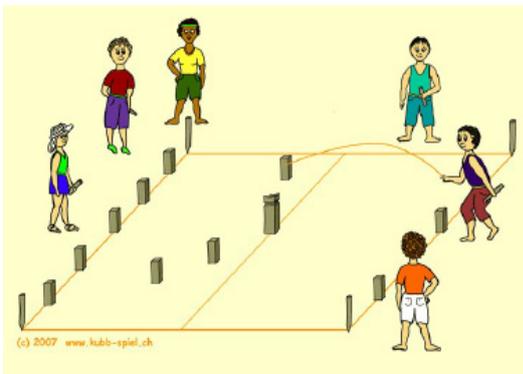
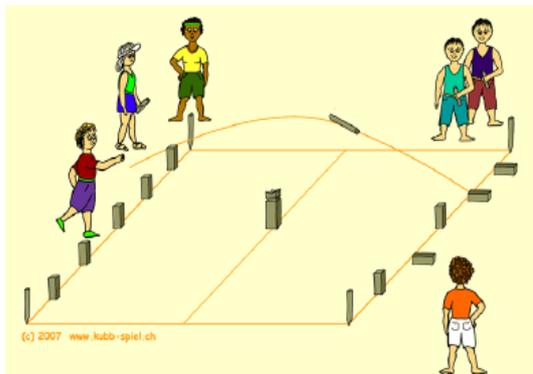
Das Team, das anfängt, hat einen kleinen Vorteil. Oft wird deshalb um den Beginn gekämpft, indem jedes Team ein Wurfholz auf den König wirft. Wer näher beim König zu liegen kommt, ohne diesen umzuwerfen, beginnt.

Ein Spieler der Gruppe A stellt sich an seine Grundlinie und versucht mit einem Wurfholz eine Spielfigur auf der gegnerischen Grundlinie umzuwerfen.



Danach folgen alle anderen Spieler der Gruppe A.

- Der Kubb soll mit einer Armbewegung von unten nach oben geworfen werden.
- Das Wurfholz darf nicht quer und auch nicht rotierend geworfen werden.



### Das Spiel geht weiter

Wenn Gruppe A alle 6 Wurfhölzer geworfen hat, muss die Gruppe B die gefällten Kubbs dem Gegner übergeben. Dies macht sie, indem sie diese in die Platzhälfte von Gruppe A wirft. Gruppe A stellt diese Kubbs dann wieder senkrecht auf.

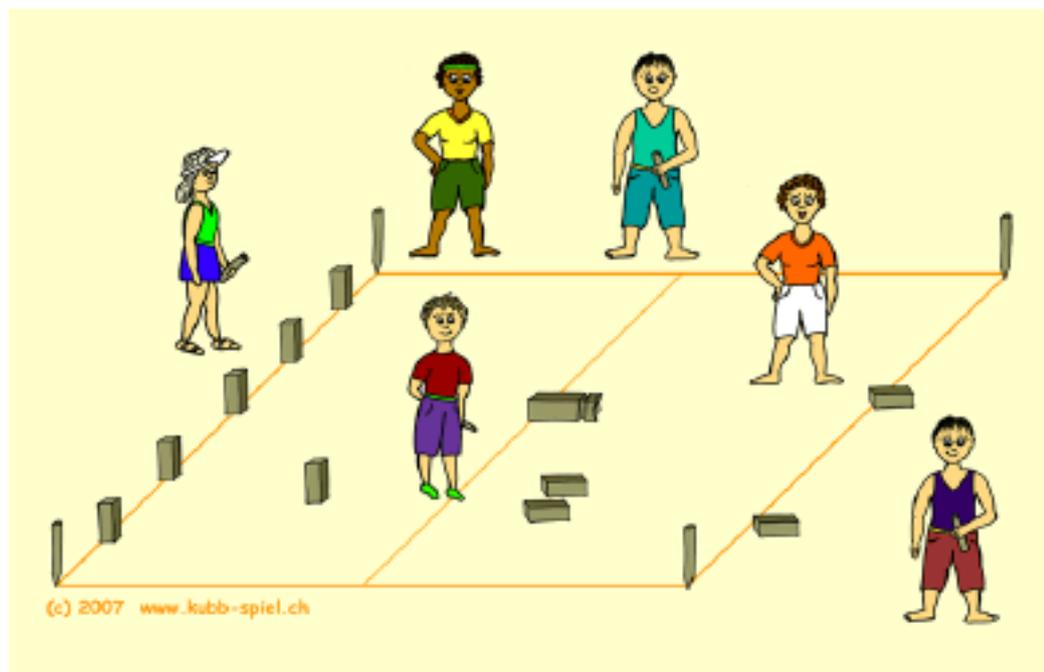
- Die Kubbs werden immer von der Grundlinie in das gegnerische Feld geworfen.
- Trifft der Werfer mit einem Kubb zweimal das Feld nicht, dann darf die Gegenpartei den Kubb platzieren. Dabei muss ein Mindestabstand von einer Wurfholzlänge zum König und den Eckpfosten eingehalten werden.

- Ein Kubb wird immer dort aufgestellt, wo er gelandet ist
- Wird mit einem Kubb der König getroffen, hat die Mannschaft verloren.
- Ob die Kubbs beim Aufstellen nach vorn oder hinten gekippt werden, ist der Gruppe A überlassen.

Bevor nun die Spieler der Gruppe B die Figuren auf der Grundlinie von A umwerfen können, müssen die neu aufgestellten Figuren im Feld (Feldkubbs) gefällt werden.

Schafft die Gruppe B es nicht, alle Feldfiguren umzuwerfen, dann bekommt die Gruppe A einen entscheidenden Vorteil. Sie darf die Abwurflinie nach vorne verlegen, auf die Höhe des vordersten stehenden Kubbs.

So geht das Spiel nun wechselseitig weiter.



### Das Spiel endet

Wenn eine Gruppe alle Figuren des Gegners umgeworfen hat, kann sie versuchen, auch den König zu Fall zu bringen.

- Auf den König wird aber wieder von der Grundlinie aus geworfen. Schafft man es, hat man gewonnen, Verloren hat man, wenn der König umgeworfen wird, bevor alle Kubbs gefällt wurden.

# Alles Familie – Familie ist da wo Kinder sind!

Amt für Jugend und Familie – was wir tun, wofür wir stehen und wohin wir wollen

Das Amt für Jugend und Familie präsentiert sich im Jahr 2019 mit einem neuen, lebensweltnahen und modernen Leitbild, das allen Aufgabenbereichen zugrunde liegt.



## **Familie ist da, wo Kinder sind.**

„Familie - das ist schon längst nicht mehr nur Vater-Mutter-Kind und „alle unter einem Dach“. Es existieren unterschiedliche Formen von Familien und daraus ergeben sich unterschiedliche Aufgaben für uns in der Abteilung. Dem wollen wir mit unserem Auftritt Rechnung tragen. Familie ist für uns überall dort, wo Kinder sind“, so Ingrid Krammer, Leiterin des Amtes für Jugend und Familie.

Um das für zu veranschaulichen und verdeutlichen wurden unterschiedlichste Familienkonstellationen im Rahmen von lustig gezeichneten Comics illustriert. Diese zieren nun nicht nur Notizblöcke und Teile unserer Homepage, sondern auch die Wände der neu gestalteten und umgebauten zentrale in der Kaiserfeldgasse 25. Vorbeischaun lohnt sich! Die Comics können natürlich auch auf unserer Homepage betrachtet werden - <https://www.graz.at/cms/ziel/7751496/DE>. Dort finden Sie/ findest du auch unser neues Leitbild!

## **Wofür wir stehen.**

Wir wollen gleiche Chancen für alle Kinder, unabhängig davon, wo sie aufwachsen.

## **Was wir tun.**

Wir unterstützen Familien dabei, für sich und ihre Kinder ein sicheres Umfeld zu schaffen, damit diese ein selbstbestimmtes Leben führen können.

Wir unterstützen Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern und Bezugspersonen durch ein professionelles Team. Wir beraten in allen Fragen des familiären Zusammenlebens, der psychischen und körperlichen Gesundheit, der Obsorge, des Kontaktrechts und des Unterhalts.

Wir unterstützen Kinder und Jugendliche dabei, ihren Lebensraum aktiv zu gestalten und ihre Interessen zu entfalten.

Wir sind in Fragen des Kinderschutzes 365 Tage im Jahr und 24 Stunden am Tag erreichbar. Dies stellt das Team unseres Bereitschaftsdienstes in der Kaiserfeldgasse 25 sicher.





### **Was uns wichtig ist.**

Wir arbeiten freundlich, verlässlich, transparent und entgegenkommend.

Unsere Türen sind offen für alle Grazer Kinder, Jugendliche und Familien. Sie erleben uns als leicht zugängliche Unterstützungseinrichtung und Beratungsstelle.

Wir fördern die Eigenverantwortung und Selbstständigkeit von Kindern, Jugendlichen und deren Familien.

Unsere Arbeit orientiert sich am Willen, den Interessen und Zielen der Menschen und fördert deren Eigenaktivität.

### **Wohin wir wollen.**

ALLE Kinder und Jugendlichen leben glücklich und sicher in der Stadt Graz und haben vielfältige Entwicklungsperspektiven.

Wir sind Leuchtturm in Europa für Weiterentwicklung und Innovation in allen Fragen des Aufwachsens und familiären Zusammenlebens.

Stefanie Pansi

## **Auflösung Rätsel**

„Graz-Rätsel für mutige Detektiv\*innen“

1. 260
2. 280.000
3. 2003
4. UNESCO
5. Eichhörnchen im Stadtpark
6. Kloster
7. Liesl
8. Ägydius
9. 54m, der Menschenrechte
10. Kaiser Josef-Platz, Bauern und Bäuerinnen
11. Dreieck

# ...WIDDEWIDDE...

Seit dem Umzug auf das benachbarte Grundstück im April 2016 und der damit einhergehenden Öffnung, lädt der „Garten für Alle“ am Grünanger nicht nur Anwohner\*innen sondern auch Passant\*innen, die sich mal kurz ausruhen wollen oder lediglich auf den nächsten Bus warten, zur freien Nutzung ein.

In den letzten Jahren nahmen besonders Jugendliche verstärkt dieses Angebot in Anspruch und hinterließen dabei ihre Spuren, vor allem auf der sich im Garten befindenden Sitzgelegenheit. Dies führte dazu, dass der Garten kaum noch von anderen Altersgruppen genutzt und gepflegt wurde.

Um den „Garten für Alle“ wieder für Jung und Alt attraktiver erscheinen zu lassen, wurde, in Anlehnung an das Projekt „Friedenstische zeichnen“, die Idee zu einem Gemeinschaftsprojekt geboren.



# ...wie es UNS GEFÄLLT

Gemeinsam mit anderen am Grünanger ansässigen sozialen Einrichtungen, nahm sich das Sozialmedizinische Zentrum vor den „Garten für Alle“ ein wenig bunter zu machen. So wurde die Sitzgelegenheit in Kooperation mit dem Juniorenzentrum ZeitRaum und dem Jugendzentrum Grünanger im Laufe des Sommers 2019 aufgehübscht.

Bei mehreren Terminen konnten Anwohner\*innen, Kinder und Jugendliche ihrer Fantasie freien Lauf lassen und ihre Kunstwerke mit Acrylfarben auf einem großen Betontisch sowie den zwei dazugehörigen Bänken verewigen.

Unter fachlicher Anleitung des Streetart-Künstlers Clemens Plank-Bachseltens wurde gepinselt, gerollt, gekleckert oder auch einfach nur mit den Fingern gemalt – der Kreativität waren dabei keine Grenzen gesetzt. Neben Spaß stand lediglich ein Ziel im Vordergrund: aus mehreren kleinen ein großes Gesamtkunstwerk zu gestalten, welches nicht nur seinen Schöpfer\*innen sondern allen, die sich im „Garten für Alle“ aufhalten, gefällt und Freude bereitet.



## Facts

- 2010:** Stadt Graz stellt dem SMZ die Gartenfläche vor dem Nachbarschaftszentrum am Grünanger zur Verfügung – seit jeher wird diese gemeinsam mit den Anwohner\*innen gehegt und gepflegt;
- 2016:** Umzug auf das benachbarte Grundstück inkl. Umgestaltung in Kooperation mit Anwohner\*innen, „Cuba liebt Dich“ und der „Innung der Gartengestalter Graz“
- 2018:** Anlegen eines kleinen Naschgartens (Obststräucher, Kräuter- und Gemüsebeete), welcher Anwohner\*innen zur freien Verfügung steht – einmal im Monat gemeinsames Gärtnern;

<https://smz.at/>

# WITZIG IST WITZIG



Mami, Mami, ich bin doch jetzt schon 16 Jahre alt, darf ich nun einen BH tragen?  
'Nein, Jörg'



Sebastian kommt am frühen Morgen zu seiner Mama gelaufen:  
„Mama, ich habe gerade fünf Fliegen gefangen. Drei Weibchen und zwei Männchen.“  
„Und wie hast Du gewusst, welche Männchen und welche Weibchen sind?“, fragt ihn Mama.  
„Ganz einfach: Drei sind auf dem Spiegel gesessen und zwei auf der Bierflasche.“



"Mein kleiner Bruder wird Mittwoch getauft." - "Mittwoch? Blöder Name!"

Ein Airbus landet.

Der Pilot steigt in die Bremsen und bringt das Flugzeug gerade noch vor dem Ende der Runway zum Stehen.

Sagt er zum Copiloten: "So eine kurze Landebahn ist mir noch nie untergekommen."

Der Co-Pilot schaut links und rechts aus den Cockpitfenstern und meint: "Na ja, dafür ist sie mindestens 4 km breit ..."

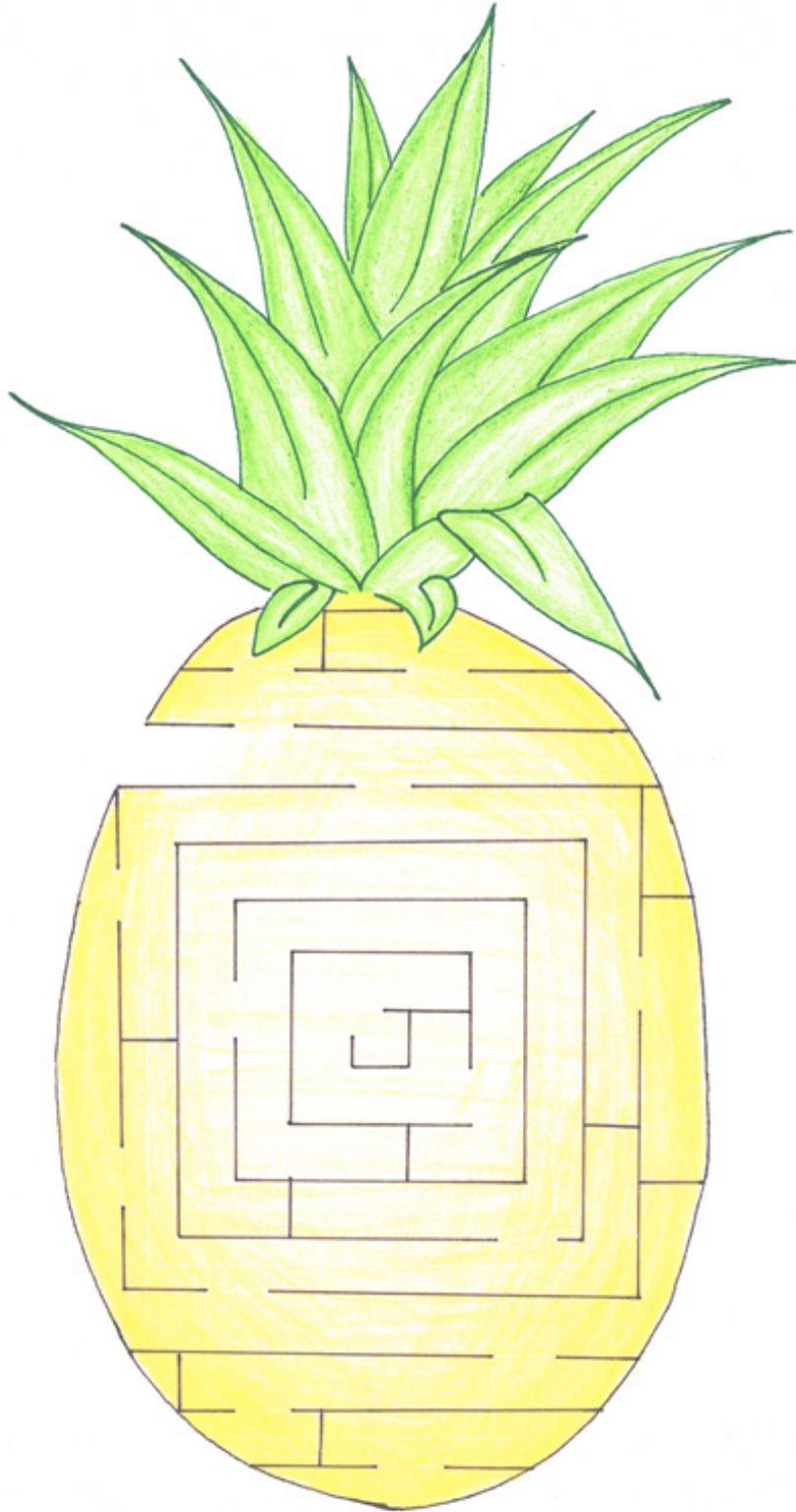


Der Richter: "Die nächste Person, die die Verhandlung unterbricht, wird nach Hause geschickt!"  
Der Gefangene: "Hurra!"



# ANANAS- LABYRINTH

„Finde deinen Weg zur saftigen Mitte der Ananas“



# Was gibt es im Sozialraum 2

Im Sozialraum 2 (Bezirke Jakomini, St. Peter und Liebenau) gibt es außer dem Ferienprojekt „Summerfun“ das ganze Jahr über verschiedenste Angebote für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern. Hier ein kleiner Auszug an Projekten.

Mehr Informationen erhält man bei Sozialraummitarbeitern und -mitarbeiterinnen und online auf [www.facebook.com/grazzwei](https://www.facebook.com/grazzwei) und [www.arge-sozialraum2.at](http://www.arge-sozialraum2.at)

## ANGEBOTE FÜR BABYS UND KLEINKINDER

### Babylounge

- Ort der Begegnung und des Austauschs für (werdende) Mütter und Väter in entspannter Atmosphäre mit pädagogisch und psychologisch geschulten Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen
- bietet Kindern von 0 - 3 Jahren die Möglichkeit, erste Kontakte zu Gleichaltrigen und Erwachsenen zu knüpfen und so an Sicherheit und Selbstwert zu gewinnen

### JuniorInnenzentrum Zeitraum

- Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren. Du magst Freunde treffen und Spiele spielen, oder einfach nur chillen? Dann komm vorbei. Offener Betrieb jeden Freitag von 16 - 18 Uhr. Infos unter [www.arge-sozialraum2.at](http://www.arge-sozialraum2.at)

## ANGEBOTE FÜR ELTERN UND/ODER BEZUGSPERSONEN

### Eins und Mehr

- für alleinerziehende Mütter und Väter, Austausch über Alltagsherausforderungen, ein Netzwerk für Kinderbetreuung und Freizeitgestaltung aufbauen und Antworten auf Entwicklungs- und Erziehungsfragen bekommen

### Gemeinsam Stark

- Elterntraining im Sinne der Neuen Autorität (Haim Omer): Vermittlung von Grundkenntnissen der Neuen Autorität, Austausch der Eltern untereinander, ressourcenorientierte Stärkung der elterlichen Kompetenz und Präsenz

### moEBE - Kindesentwicklung psycho - logisch erklärt

- Eltern können sich über die Entwicklung ihrer Kinder informieren und bekommen fachlichen Input zur adäquaten Förderung zu Hause

## ANGEBOTE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND IHRE ELTERN

### Anstoß

- gemeinsames Fußballspiel für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren, Burschen und Mädchen, Papas und Mamas

### Erlebnisfächse

- Ausflüge in die Natur ermöglichen Kindern spielerisch miteinander in Kontakt zu kommen, die Alternative für TV, Handy und Computer

### Kochinsel

- gemeinsam gesund kochen, auch Eltern, Großeltern und Bezugspersonen sind herzlich willkommen!

### Lerninsel

- kostenlose, flexible Unterstützung bei schulischen Herausforderungen für Kinder und Jugendliche im Pflichtschulalter

### So ein Theater

- theaterpädagogisches Projekt für Kinder zwischen 6 und 14 Jahren

### Weil ich ein Mädchen bin

- für Mädchen zwischen 12 und 16 Jahren

### Spaßinsel

- wöchentlich abwechslungsreiche Aktivitäten für Kinder von 6 - 12 Jahren

# Thunfischaufstrich

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 150 g Magertopfen
- 125 g Sauerrahm
- 150 g Thunfisch natur (Dose)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1/4 Stk. grüner Paprika
- 1/4 Stk. roter Paprika
- 2 Essiggurken
- Salz und Pfeffer



## ZUBEREITUNG

Den Topfen mit dem Sauerrahm glattrühren. Die Frühlingszwiebeln, Paprika und Essiggurken abwaschen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Den Thunfisch aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen und gemeinsam mit dem würfelig geschnittenen Gemüse zum Topfen-Sauerrahm-gemisch geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fertig!

Mahlzeit

# ZEICHNE UNS deinen Sommer

