

Wandertag

Organisieren Sie doch einmal einen Wandertag mit Ihren Freunden und sammeln Sie Kilometergeld dafür ein. Eine Spendendose stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ideen für schöne Wandertouren gibt es z.B. unter:

<https://www.ich-geh-wandern.de/wandern-rund-um-leverkusen>

<https://www.komoot.de/guide/949/wandern-rund-um-leverkusen>

Auf beiden Webseiten kann man natürlich auch andere Orte eingeben. Je nachdem, wo Sie Ihre Wanderrunde machen möchten.

Besonders schön sind Wanderungen mit Kindern. Wenn mehrere Kinder dabei sind, spornen die sich gegenseitig an. Man sollte die Wanderung allerdings nicht zu lang wählen, z.B. für Kinder im Alter von 4–8 Jahren nicht unbedingt länger als 5–6 km. Und man sollte genügend Zeit einplanen. Je nach Strecke (ob z.B. ein Spielplatz an der Strecke liegt) kann es auch mal doppelt so lange dauern wie in der Tourenbeschreibung angegeben. Wenn Familien mit ganz kleinen Kindern mitkommen, sollte man darauf achten, dass die Wanderstrecke kinderwagentauglich ist oder die Familie eine Tragekiewe für die kleinen Kinder dabei hat.

Das Schöne am Wandern ist, dass man dafür nicht besonders viel Ausrüstung braucht. Gute Schuhe sind wichtig und ansonsten reichen wetterangepasste Kleidung, eine Beschreibung der Wanderroute und gegebenenfalls eine Wanderkarte sowie ein kleiner Rucksack für die Verpflegung. Ein Taschenmesser für das Picknick oder zum Schnitzen von Wanderstöcken könnte man auch noch einpacken. Bei gutem Wetter den Sonnenhut, die Sonnenbrille und die Sonnencreme nicht vergessen!

Picknickideen

Ausreichend Wasser sollte jeder dabei haben. Und zum Essen kann man eigentlich alles mitnehmen, was sich gut transportieren lässt. Hier einige Ideen:

- Rohkost wie Möhrenstifte, Paprikastreifen, Gurken und kleine Tomaten
- Obst (am besten beim Picknick frisch mit einem Taschenmesser aufschneiden)
- geschmierte Brote, z.B. Käsebrot mit Mayonnaise, Gouda, Ei und Salat
- Kartoffel- oder Nudelsalat (dabei ans Besteck und an kleine Teller/Schälchen denken)
- kleine Dauerwürste (gibt es in vielen Läden auch als vegetarische Variante)
- Quinoa-Bratlinge (Rezept siehe unten)
- Pizzaschnecken (Rezept siehe unten)
- Kekse und Knabbersachen für zwischendurch

Quinoa-Bratlinge

Zutaten für etwa 20 Stück:

250 g Quinoa (ungekocht)
4 Eier
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
Schnittlauch, Petersilie
50 g Parmesan
1 Knoblauchzehe
120 g Semmelbrösel
Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Den Quinoa in einem feinen Sieb gut waschen und mit der doppelten Menge Wasser oder Gemüsebrühe zum Kochen

bringen. Dann die Hitze runterdrehen und nur noch leise köcheln lassen, bis das ganze Wasser aufgenommen und der Quinoa weich ist.

Danach alle Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermischen. Wenn die Mischung zu trocken ist, 1–2 EL Wasser zugeben. Ist es zu nass, etwas mehr Semmelbrösel nehmen. 5 Minuten stehen lassen. Dann kleine Bratlinge formen und 5–7 Minuten von jeder Seite anbraten, bis die Bratlinge leicht gebräunt sind.

Man kann die Bratlinge auch im Ofen backen: bei ca. 200 °C für 30–40 Minuten.

Schmecken warm und kalt sehr lecker.

Pizzaschnecken

Zutaten für 1 Blech:

1 Packung TK-Blätterteig oder 1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal
100 g passierte Tomaten
2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
100 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

Den Blätterteig zu einem Rechteck ausrollen. Gefrorenen Blätterteig dazu aus der Packung nehmen, evtl. Folien entfernen und ca. 10 Minuten antauen

lassen. Dann die einzelnen Platten überlappend auslegen, evtl. die Ränder etwas mit Wasser bestreichen und mit einem Teigroller etwa auf Backblechgröße ausrollen.

Für die Füllung die Tomaten in kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit den passierten Tomaten und dem Käse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Füllung auf dem Blätterteig verteilen (an einer der langen Seiten einen Rand lassen) und den Teig von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Etwa 20–25 Minuten bei 180 °C backen. Vor dem Einpacken auskühlen lassen.