

KINNA

KINDERNACHRICHTEN

Stress raus, Geschichten rein

Vorlesen bringt Ruhe in die Zeit vor Weihnachten

Der Advent ist die perfekte Zeit zum Vorlesen. Das finden Fachleute von der Stiftung Lesen. Gerade weil es dann so viel zu tun gibt, sei es wichtig, hin und wieder zu entspannen. „Nach dem Motto Stress raus, Geschichten rein“, sagt eine Fachfrau. „Bücher mit 24 Kapiteln geben ab dem 1. Dezember jeden Tag einen Leseanreiz und so bleibt es bis Weihnachten spannend.“

Sich vorlesen zu lassen ist nicht nur schön, es helfe jüngeren Kindern auch beim eigenen Lesenlernen. Wer schon selbst lesen kann, kann natürlich auch die Rolle des Vorlesers übernehmen. Wenn man gemeinsam ein Buch liest, kann

man außerdem darüber sprechen und Vermutungen anstellen, wie es wohl weitergeht.

Auch für Kinder, denen es schwerfällt, einfach nur dazusitzen und zuzuhören, hat die Expertin einen Tipp: Man kann nebenbei basteln oder etwas malen. (dpa)



Kinder vorzulesen ist wichtig.

Foto: Fernando Gutierrez-Juarez/dpa

Nager mit Maske

Den Gartenschläfer sieht man nur noch selten

Bei einem Spaziergang im Park oder Wald kann man einige Nagetiere sehen. Vielleicht klettert ein Eichhörnchen im Baum, ein Kaninchen springt über eine Wiese oder eine Maus flitzt in ihr Versteck. Es gibt aber noch mehr Nagetiere bei uns. Die bekommt man allerdings kaum zu Gesicht.

Ein besonders seltener Nager ist der Gartenschläfer. Das kleine Tier

wird auch Schlafmaus genannt. Denn einerseits verschläft das nachtaktive Tier den Tag in seinem Versteck. Zudem halten Gartenschläfer einen ausgedehnten Winterschlaf, von Oktober bis April.

Weil es immer weniger Gartenschläfer gibt, wollen Naturschützer ihnen helfen. Sie hängen zum Beispiel Nistkästen auf, in denen sich die Tiere verstecken können. (dpa)



Gartenschläfer haben schwarz umrandete Augen. Foto: Sven Büchner/dpa

In der Weihnachtsbäckerei

Diesen Sonntag ist der erste Advent – genau die richtige Zeit für Plätzchen. Hier kommt ein Rezept, mit dem du zuhause Zimtsterne machen kannst.

TOP-THEMA

Ein süßer, würziger Duft liegt in der Luft. Zimtsterne riechen und schmecken wunderbar weihnachtlich. Um sie zu backen, brauchst du: gemahlene Haselnüsse, gemahlene Mandeln, Puderzucker, gemahlene Ceylon-Zimt, eine Zitrone und eventuell etwas Vanille oder Orangenschale.

Am einfachsten ist es, zuerst die Zutaten abzuwiegen: 130 Gramm gemahlene Mandeln, 130 Gramm gemahlene Haselnüsse, 100 Gramm Puderzucker.

Mandeln und Nüsse kommen in eine große Schüssel. Schnappe dir dann ein Sieb und streiche den Puderzucker mit einem Löffel hindurch auf die Nussmischung. So vermeidest du Zuckerklumpen im Teig.

Danach presst du die Zitrone aus und gibst zwei Esslöffel Saft in die Schüssel. Füge noch vier Esslöffel Wasser hinzu. Zum Schluss folgt die wichtigste Zutat: der Zimt. Gut drei Teelöffel kommen in die Teigschüssel. Wenn du möchtest, verfeinere deinen Teig mit etwas Orangenschale oder Vanille.

Kneten und ruhen

Sind alle Zutaten in der Schüssel, beginnt das Kneten. Ganz wichtig: Knete mit den Händen. Mit einem Mixer würde der Teig schnell bröselig werden. Sollte er dennoch bröseln, füge etwas Wasser hinzu. Aber Vorsicht: Bei zu viel Wasser wird aus dem Teig ein Brei.

Den Teig aus den vermischten Zutaten formst du zu einer großen Kugel. Wickel sie in Frischhaltefolie und lege sie für eine halbe Stunde in den Kühlschrank. In der Zeit legst du die Ausstechform, die Teigrolle und das Backpapier bereit. Lege ein Stück Backpapier auf das Backblech und ein weiteres auf den Küchentisch.

Sterne ausstechen

Nach der halben Stunde geht es weiter. Brich ein Stück von der Teigkugel ab. Knete es kurz durch und rolle es anschließend zu einer kleinen Kugel. Damit der Teig beim



Nüsse, Mandeln, Puderzucker, Zitronensaft und Wasser brauchst du für den Zimtstern-Teig.

Fotos: Ginette Haußmann/dpa



Leckere Zimtsterne.

Ausrollen nicht bröseln, nutze den Backpapier-Trick: Lege die Kugel auf eine Seite vom Backpapier auf dem Tisch. Klappe die andere Seite des Papiers über den Teig. So bröselst er weniger und lässt sich deshalb einfacher ausrollen.

Wie dünn du den Teig ausrollst, ist deine Entscheidung. Meist sind Zimtsterne etwas dicker als normale Plätzchen. Der Vorteil: Aus einem dickeren Teig lassen sich auch kleine Sterne gut ausstechen.

Ab in den Ofen

Liegen alle Sterne auf dem Blech, heize den Backofen auf 180

Grad Ober- und Unterhitze vor. Sobald er die Temperatur erreicht, kommt das Blech in den Ofen. Das sollte am besten ein Erwachsener machen.

Magst du deine Zimtsterne etwas weicher, lasse sie rund vier Minuten im Ofen. Schmecken dir knusprige Sterne besser, hole das Blech nach etwa acht Minuten aus dem Ofen. Lass dir auch dabei helfen.

Sind die Zimtsterne ausgekühlt, kannst du sie in Dosen packen. So bleiben sie lange frisch. Probieren kannst du sie auch schon warm. Aber nicht alle auf einmal auffuttern! Denn zu viel Zimt kann ungesund werden. (dpa)

Weißer Haube obendrauf

Auf die Zimtsterne kommt am Ende noch eine Glasur

Zimtsterne sehen mit weißem Zuckerguss besonders lecker aus. Dafür brauchst du nur: eine Schale, einen Küchen-Pinsel, Puderzucker und etwas Wasser.

Der Trick ist, den Zuckerguss so zu mischen, dass er weder zu flüssig noch zu fest ist. Am besten klopft das so: Siebe 80 Gramm Puderzucker in eine flache Schüssel. Gib mit einem Esslöffel immer etwas Wasser dazu und rühre die Mischung fleißig um. Ist sie dickflüssig, ist der Zuckerguss fertig. Ist der Zuckerguss zu flüssig, siebe mehr Puderzucker hinein. Wenn du magst, ersetze einen Esslöffel Was-

ser durch Zitronensaft. Verteile den Zuckerguss mit dem Pinsel auf deinen Sternen. Je dicker die Zuckerschicht wird, desto weißer sieht der Stern aus. Und je dicker der Zuckerguss, desto süßer werden die Sterne.

Warte geduldig, bis der Guss getrocknet ist, bevor du sie in die Dose legst. (dpa)

KONTAKT

Redaktion Freistunde
kontakt@freistunde.de

BILDER RÄTSEL

Was ist das?

Das ist **Susi**. Sie ist immer auf der Suche nach guten Fotos für unser Bilderrätsel.

Lösung: Waage