

**VIelfalt GEMEINSAM ERLEBEN.**

**CEVI FRÖSCHLI**

<b>Kategorie:</b>	Cevi@home-Farbenwoche für die ganze Familie
<b>Geschichte/Thema:</b>	<b>REGENBOGEN TAG</b>
<b>Hinweis:</b>	<p>Für dieses Programm solltest du <b>im Voraus bereit machen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tablet / Laptop mit Internet</li><li>• Drucker und Farbstifte ODER Strassenkreide ODER Pappteller, Gouachefarben, Schere, Krepppapier oder Wollfäden (→ Basteln)</li><li>• Ev. weißer Zeichenkarton (DIN A4), Wasserglas mit glatter Wand, Wasser und Sonnenlicht (→ Experiment)</li><li>• Zutaten bei den Rezepten beachten</li></ul> <p>→ Das Programm dauert <b>ca. 2-3h.</b> → Die Programmteile können <b>drinnen (mit einem Teil an der frischen Luft) oder draussen</b> durchgeführt werden.</p>

<b>Singen</b> (ca. 5min) 	<p>Kennst du dieses Farbenlied? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fb3vdTYnKGM">https://www.youtube.com/watch?v=fb3vdTYnKGM</a></p> <p>Wenn du magst, darfst du gleich mitsingen! → <b>Im Anhang sind die Noten.</b></p>
<b>Spiel</b> (ca. 10min) 	<p><b>Suche zu jeder Farbe vom Regenbogen (gelb, orange, rot, pink, blau, grün und violett) einen oder mehrere Gegenstände.</b> Das kannst du drinnen oder draussen machen.</p> <p>Wenn ihr möchtet, könnt ihr auch einen Wettbewerb machen und schauen, wer von euch die Sachen der sieben Regenbogenfarben am Schnellsten gesucht hat.</p> <p>Lege nun einen Regenbogen mit den gesuchten Gegenständen und mach ein Foto!</p>
<b>Geschichte</b> (ca. 10min) 	<p>Weisst du, wie es zum ersten Regenbogen kam? Schau dir die Geschichte an: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XuQ37Fjm7Bc">https://www.youtube.com/watch?v=XuQ37Fjm7Bc</a></p> <p>Nun hör das dir das Regenbogenlied an: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fE3we75_kFM">https://www.youtube.com/watch?v=fE3we75_kFM</a></p> <p>Im Anhang findest du auch die Noten dazu.</p>

**Basteln**  
(ca. 45min)



Hast du schon von dieser Aktion gehört? <https://evku.de/2726-2/>  
Kinder in ganz Europa machen da mit und auch wir möchten da mitmachen:

- **Regenbogen ausdrucken und ausmalen (einfach)**  
(vgl. Anhang)
- **Regenbogen mit Strassenkreide am Boden malen (mittel)**



- **Regenbogen aus Pappsteller (schwieriger)**  
<https://www.lavendelblog.de/2019/08/diy-pappteller-regenbogen-basteln/>

Gerne möchten wir eine CEVI@HOME REGENBOGEN-COLLAGE machen!  
Mache bitte ein Foto und sende es uns! [medien@cevi.ch](mailto:medien@cevi.ch) oder 079 896 68 08

**Lied**  
(ca. 5-20min)



Hör dir das Lied an:  
<https://www.youtube.com/watch?v=5fmx-Fh5eEI>

Schenk deinen Regenbogen auch weiter! Fotografiere ihn und schicke deinen Grosseltern und Freunden eine Postkarte z.B. mit dem Gratis-App:  
<https://www.ifolor.ch/gratis-postkarten>

**Zvieri**  
(ca. 45min)



Nun hast du bestimmt Hunger.  
--> **alle Rezepte sind im Anhang!**

Früchte-Regenbogen	Regenbogen-Flammkuchen	Regenbogen-Eis
einfach	mittel	schwieriger
		

<p><b>Lieder</b></p> 	<p>Während dem Basteln und/oder Kochen/Backen hast du vielleicht Zeit und Lust noch mehr <b>Regenbogen-Lieder</b> zuhören:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinderlied «mini Farb und dini» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fb3vdTYnKGM">https://www.youtube.com/watch?v=fb3vdTYnKGM</a></li> <li>• Kinderlied «Ich schenk dir einen Regenbogen» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vpLwQqOtRFU">https://www.youtube.com/watch?v=vpLwQqOtRFU</a></li> <li>• Kinderlied: «Regenbogen, buntes Licht» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ud_MOXCnETY">https://www.youtube.com/watch?v=Ud_MOXCnETY</a></li> <li>• Kinderlied «Regenbogen-Lied» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gExWkt-J15w">https://www.youtube.com/watch?v=gExWkt-J15w</a></li> <li>• Kinderlied «Wer den Regenbogen sieht» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-NBkGwlZsnE">https://www.youtube.com/watch?v=-NBkGwlZsnE</a></li> <li>• Lernlied «Farben» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rx6RhAg-POY">https://www.youtube.com/watch?v=rx6RhAg-POY</a></li> </ul>
<p><b>Basteln</b> (ca. 30min)</p> 	<p>Weisst du, wie Regenbogen entstehen? Wenn du möchtest, kannst du dieses Experiment durchführen: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6QuOJdbX4PU">https://www.youtube.com/watch?v=6QuOJdbX4PU</a></p>
<p><b>Fotos</b></p> 	<p>Nun freuen wir uns auf deine Regenbogen-Fotos für die Collage (und andere Farbwochen-Fotos). Sende sie uns via Mail an <a href="mailto:medien@cevi.ch">medien@cevi.ch</a> oder per WhatsApp: <b>079 896 68 08</b></p> <p>Hast du die Fotos der Farbenwoche schon auf der Homepage gesehen? <a href="http://www.cevi.ch/corona">www.cevi.ch/corona</a></p> <p>Wichtig:</p> <p>Zugesendete Fotos werden von uns ins Internet gestellt. So könnt ihr sehen, was andere gemacht haben unter: <a href="http://www.cevi.ch/corona">www.cevi.ch/corona</a></p>

**VIelfalt GEMEINSAM ERLEBEN.**

**CEVI  FRÖSCHLI**

## Gedanken- anstoss



Die Himmelsschleusen sind geöffnet, es schüttet wie aus Eimern und ich möchte am liebsten nicht raus gehen. Weltuntergangsstimmung und es ist fast niemand zu motivieren sich im Freien zu bewegen.

Dann reisst der Himmel auf und die schon viel zu lange vermisste Sonne zeigt sich. Ein bunter Bogen überspannt den gesamten Himmel. Einfach nur zum schön und es ist ein Vorbote darauf, dass sich alles verändert und das Wetter auch wieder besser wird.

Immer wieder erlebe ich dies so in der Natur, aber oft auch übertragen in verschiedensten Situationen meines Lebens. Meist wenn ich einen Regenbogen entdecke, freue ich mich sehr daran. Weil er mir sagt, dass es die Sonne nach dem Unwetter gibt. Gleichzeitig erinnert er mich daran, dass Gott sein Versprechen hält. So erinnere ich mich an die Geschichte von Noah und es wird mir bewusst, dass Gottes Zusage auch uns heute gilt. Darauf möchte ich vertrauen und daraus auch Hoffnung in schweren Tagen schöpfen.

=> Wann hast du/habt ihr als Familie das letzte Mal einen Regenbogen gesehen?

„Meinen Bogen habe Ich in die Wolken gesetzt: der soll das Zeichen sein ..“ (1.Mose 9, 13)

## REGENBOGEN ZVIERI-IDEEN



### Früchte-Regenbogen (einfach)

Quelle:

<http://obst.tombik.net/gesund-es-fingerfood-machen-sie-selbst-einen-regenbogen-aus-fruchten/>

#### Zutaten:

- 7 Erdbeeren oder Himbeeren
- 4 Mandarinen oder Orange
- 1 Ananas oder 2 Bananen
- 1 blaue Traube oder Heidelbeeren
- 2 Kiwi, 1 grüne Birne oder 1 grüne Traube
- Ev. Popcorn

#### Material:

Teller, Küchenbrettchen und – messer,  
ev. Pfanne/Microwelle für Popcorn

#### Zubereitung:

1. Früchte waschen oder schälen.
2. Früchte in Stücke schneiden.
3. Früchte zu einem Regenbogen hinlegen.
4. Mach Popcorn für die Wolken.

Wenn du möchtest, kannst du dies auch auf einem Kuchen machen:

<https://www.zweischwestern.net/wp-content/uploads/2020/03/regenbogenkuchen.pdf>



### Regenbogen-Eis (schwieriger)

Quelle: <https://deavita.com/kochrezepte/wassereis-selber-machen-rezepte-dessert.html>

#### Zutaten:

- ca. 3 Bananen
- ca. 500g Jogurt
- 1 Ananas
- 3-5 Tropf. Blaue Lebensmittelfarbe
- Ca. 100g Gefrorene Blaubeeren
- Ca. 100g Himbeeren und/oder Johannisbeeren
- Ca. 100g Orangen und/oder Mango
- 2 Kiwi und/oder Spinat
- Ev. Eisstängel
- 8 Plastikbeutel

#### Material:

(Stab-)Mixer, Schüssel, Eisstängelbehälter oder Muffinform

#### Zubereitung:

<https://www.youtube.com/watch?v=vZNPBvrgO2M>



## Regenbogen-Flammkuchen (mittel)

Quelle: <https://missbroccoli.com/rainbow-rezepte/>  
[https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/LM201306\\_12/gemuese-flammkuchen-vegetarisch/](https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/LM201306_12/gemuese-flammkuchen-vegetarisch/)

### Zutaten für 4 Personen:

#### Für Hefeteig

- 400g Mehl
- 1.5 TL Salz
- 4 EL gemischte Kräuter, z.B. Rosmarin, Thymian und Oregano, fein gehackt
- 20g Hefe, zerkrümelt
- ca. 2,5 dl Wasser, lauwarm
- 3 EL Öl

(oder Fertig-Flammkuchen- oder Fertig-Pizzateig)

#### Für Belag:

- 180g Crème fraîche
- 100g Gruyère, gerieben
- 1 Zucchini und/oder Brokkoli
- ca. 2 Karotten
- 1 Tomate
- 1 Gekochter Randen
- 1 Aubergine

### Material:

Blech und Backofen, Küchenbrettchen und – messer, Löffel  
Ev. Schüssel und Kelle oder Küchenmaschine

### Zubereitung:

#### Teig:

1. Mehl, Salz und Kräuter mischen, eine Mulde formen.
2. Hefe mit dem Wasser anrühren, mit dem Öl beifügen.
3. Zu einem weichen Teig kneten, zugedeckt 1-2 Stunden ums Doppelte aufgehen lassen.
4. Teig zu einer Rondelle von ca. 35 cm Durchmesser auswallen, auf das vorbereitete Blech legen und nochmals 20-30 Minuten aufgehen lassen.

#### Belag:

1. Backofen auf 220°C vorgeheizen
2. Teig mit Crème fraîche bestreichen, rundum einen Rand von 1-2 cm frei lassen.
3. Gemüse darauf in den Regenbogenfarben verteilen
4. Mit Salz und Pfeffer würzen
5. mit Käse bestreuen
6. In der unteren Hälfte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 15-20 Minuten backen.
7. Heiss oder lauwarm in Stücke schneiden.

**VIelfalt GEMEINSAM ERLEBEN.**

**CEVI  FRÖSCHLI**

# CEVI@HOME FARBENWOCHE

CEVI  SCHWEIZ

ALLES WIRD GUT

