



<b>FREIZEIT UND AKTIVITÄTS-TIPPS</b>	<b>2</b>
SIEBEN-KAPELLEN-RUNDE	2
HAUS IM MOOS	3
<b>WUßTEST DU SCHON...?</b>	<b>5</b>
EM 2021	5
DIE WICHTIGSTEN FACTS ZUR EM IM ÜBERBLICK	5
DIE EM STADIEN	6
ÜBERBACKENE NACHOS MIT GUACAMOLE	7
MANGOLD FETA-TASCHEN	8
<b>WEITERE REZEPTE</b>	<b>9</b>
GEMÜSE DES MONATS! PAK CHOI	9
GEGRILLTER PAK CHOI MIT FISCH STEAKS	10
BRATNUDELN MIT PAK CHOI	11
<b>WISSENSWERTES</b>	<b>12</b>
WENN DU ES EILIG HAST, GEHE LANGSAM...	12
<b>BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG</b>	<b>13</b>
ÜBUNGEN FÜR DIE AUGEN	13



## Sieben-Kapellen-Runde



Die „Sieben-Kapellen-Runde“ verbindet einzigartige Kapellen an verschiedenen Radwegen im Schwäbischen Donautal. Diese Kapellen, in den Jahren 2018 bis 2020 erbaut, können in einem etwa 130 Kilometer langen Rundweg der Reihe nach besucht werden. Es werden überwiegend geschotterte Wege durch Wälder und Wiesen, aber auch ruhige Nebenstraßen befahren. Durch die Wegführung abseits von großen Städten durch eine überwiegend landwirtschaftlich genutzte Gegend bietet die „Sieben-Kapellen-Runde“ eine gute Möglichkeit zur Erholung vom Alltags-Stress. Die der Reihe nach angefahrenen Kapellen sind Orte, an denen jeder Radler Ruhe und Besinnung finden kann.

Mehr Infos unter: <https://7kapellen.de/der-radrundweg/>



---

# Haus im Moos

---

Vor gut 200 Jahren rief der Bayerische Kurfürst Karl-Theodor Kolonisten ins Donaumoos. In einem groß angelegten Kultivierungsprojekt sollte das 20 000 Hektar große Moor entwässert und in fruchtbares Ackerland verwandelt werden. Doch die Siedler erwartete ein harter Kampf gegen Nässe und Unfruchtbarkeit. Generation für Generation rangen sie dem Moos ihre Existenz ab. Erst das um 1900 gegründete Moorversuchsgut in Karlshuld eröffnete der Landwirtschaft neue Perspektiven. Moorverträgliche Roggensorten und der Saatkartoffelanbau brachten wirtschaftlichen Aufschwung bis weit nach 1960.

Ab 1990 wurden vier der ältesten, noch erhaltenen Donaumooshäuser auf das Museumsgelände versetzt. Das kleine Tagelöhnerhaus und zwei Moosbauernhöfe sind originalgetreu eingerichtet und als „Museumshäuser“ zu besichtigen. Das vierte, der „Rosinger Hof“ beherbergt die Museumsgaststätte mit historischer Gaststube und Saal.

Im Eingangsgebäude, dem HAUS im MOOS befindet sich das „Heimatmuseum“ des Kulturhistorischen Vereins Donaumoos. Auf 150 qm Ausstellungsfläche begegnet man den „Menschen im Moos“.

## Erlebnisangebote

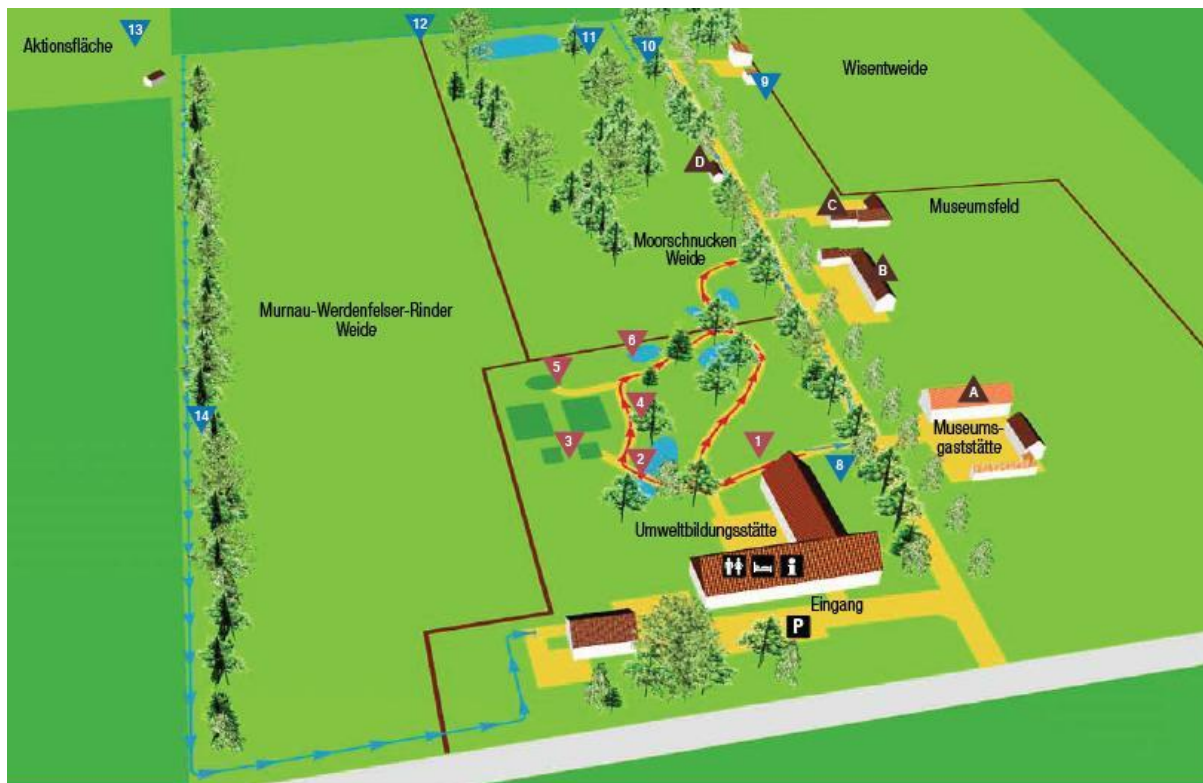
Beim alljährlichen **Museumsfest** am letzten Sonntag der Sommerferien wird die Geschichte lebendig. Vorfürungen historischer Arbeiten wie Heu-Machen, Dreschen, Kartoffelernte oder „Gsott-Schneiden“ locken viele Besucher an. Bei zünftiger Blasmusik und deftiger Kost trifft man sich im Donaumoos.

An den **Aktionssonntagen** sind Korbmacher, Besenbinder oder Musikanten zu Besuch. Es gibt den „Tag der offenen Gartentür“ und den „Krautsonntag“.

Ganz neu ist der „**Zeitpfad**“. Sieben verschiedene Stationen „führen“ Kinder und Erwachsene durch das Freilichtmuseum und erzählen von der Vergangenheit und der Zukunft des Donaumooses.

Wechselnde **Ausstellungen** zu verschiedenen Themen der Donaumoosgeschichte werden alljährlich in den Ausstellungsräumen im HAUS im MOOS präsentiert.

**Führungen** von Besuchergruppen zu verschiedenen Themen im Museum, **Donaumoosrundfahrten**, aber auch spezielle **Kinderprogramme** können auf der Grundlage des Jahresprogramms gebucht werden.



#### Freilichtmuseum

- A** Museumsgaststätte Rosinger Hof
- B** Öxler-Hof
- C** Hofstetter-Hof
- D** Kanalhaus

#### Umweltbildungsstätte

- Ausstellung „Natur und Kultur“
- Heimatmuseum

#### Kleiner Moorerlebnispfad (ca. 250 m)

- 1** Weidendorf
- 2** Biotopbrücke
- 3** Schilfbeer-Kläranlage
- 4** Bienenstand (zeitweise)
- 5** Aussichtshügel
- 6** Wasserspielplatz

#### Großer Moorerlebnispfad (ca. 1000 m)

- 8** Partnerschaukel
- 9** Wisent-Beobachtungsbrücke
- 10** Schilfwildnis / Wäldchen
- 11** Astsofa (Schulprojekt)
- 12** Bachtribüne
- 13** Schutzhütte / Aktionsfläche
- 14** Moorbodenprofil



Wußtest du schon...?

---

## EM 2021

---

Die EM 2021 findet statt vom 11. Juni bis zum 11. Juli 2021.

Die Fussball-Europameisterschaft steht unter dem Motto „EURO für Europa“ und verspricht eine ganz besondere EM-Endrunde zu werden. Erstmals in der Geschichte des Turniers wird die Fussball-EM 2020 nicht in einem bzw. zwei Gastgeberländern ausgetragen, sondern in 11 Ländern kreuz und quer durch ganz Europa. Grund hierfür ist der 60-jährige Geburtstag des Turniers, den der europäische Fussballverband UEFA mit diesem länderübergreifenden Fussball-Event gebührend feiern möchte. Eigentlich hätte die EM bekanntlich schon im vergangenen Jahr stattfinden sollen. Doch dann kam Corona – und das Turnier wurde auf 2021 verlegt. Jetzt kann der Ball endlich rollen. Und sogar mit relativ vollen Stadien!

Insgesamt sind 24 Nationen vom 11. Juni bis 11. Juli 2021 bei der Fußball Europameisterschaft 2021 dabei, um einen Nachfolger von Titelverteidiger Portugal auszuspielen.

Insgesamt werden bei der EM 2021 Endrunde in elf verschiedenen EM 2021 Spielorten 51 Spiele absolviert.

---

## Die Wichtigsten Facts zur EM im Überblick

---

- ✓ Teams: 24 in 6 Gruppen
- ✓ 51 Spiele
- ✓ 19 Hauptschiedsrichter
- ✓ 11 Spielorte und Stadien in 11 Ländern
- ✓ Eröffnungsspiel-Gastgeber: Olympiastadion Rom, Italien
- ✓ Final-Gastgeber: Wembley Stadion London, England
- ✓ Titelverteidiger: Portugal
- ✓ Rekordsieger: Spanien, Deutschland (je drei Titel)
- ✓ Erster Titelträger: Sowjetunion (1960)
- ✓ Rekordspieler: Cristiano Ronaldo (Portugal, 21 Spiele)
- ✓ Rekordtorschützen: Cristiano Ronaldo (Portugal), Michel Platini (Frankreich, je neun Tore)



---

## Die EM Stadien

---

<b>Land</b>	<b>Austragungsort</b>	<b>Stadion</b>	<b>Kapazität</b>
Aserbaidtschan	Baku	Nationalstadion Baku	68.000
Dänemark	Kopenhagen	Parken Stadion	38.076
Deutschland	München	Allianz Arena	67.812
England	London	Wembley Stadion	90.000
Irland	Dublin	Aviva Stadion	51.700
Italien	Rom	Olympiastadion	72.698
Niederlande	Amsterdam	Johan-Cruyff-Arena	52.960
Rumänien	Bukarest	Neues Nationalstadion (Neubau)	65.000
Russland	Sankt Petersburg	Gazprom-Arena	69.501
Schottland	Glasgow	Hampden Park	5.2500
Spanien	Sevilla	Olympiastadion	60.000
Ungarn	Budapest	Puskás Aréna	67.215

Und damit die EM ein voller Erfolg auch zu Hause wird hier ein paar schnelle Snacks für den gelungenen Fußballabend:



# Überbackene Nachos mit Guacamole



## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Chips (Tortilla-)
- 4 Tomate(n)
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Paprikaschote(n), grün
- 2 Peperoni
- 200 g Käse, geraspelt, z.B. Gouda
- 6 Avocado(s), reife
- 6 Frühlingszwiebel(n)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL saure Sahne
- 1 TL Salz
- 4 EL Zitronensaft, oder Limettensaft
- 1 TL Cayennepfeffer

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 20 min

Kalorien: 787 pro Portion

## Zubereitung

Die Tortilla Chips auf einem Backblech verteilen.

Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und klein würfeln.

Zwiebel, Paprika und Peperoni ebenfalls klein würfeln. Alles vermengen und auf den Tortilla Chips verteilen. Mit Käse bestreuen und im Ofen (Grillfunktion) kurz überbacken.

Für die Guacamole die Avocados halbieren, Steine entfernen und das Fruchtfleisch herauslöfeln. Mit einer Gabel pürieren. Frühlingszwiebeln sehr fein schneiden und zusammen mit dem Öl, der sauren Sahne, dem Salz und dem Zitronensaft zu den Avocados geben und vermengen. Mit Cayennepfeffer bestreuen. Sofort zu den warmen Nachos servieren.

[Überbackene Nachos mit Guacamole von montroig | Chefkoch](#)



# Mangold Feta-Taschen



## Zutaten für 4 Personen

150 g	Mangold, nur die Blätter
Je 1 kleine	Zwiebel /Zehe Knoblauch
1 EL	Olivenöl
50 ml	Wasser
150 g	Feta-Käse
1	Ei(er)
1 EL	Semmelbrösel
3	Tomate(n), getrocknete
	Salz und Pfeffer
1 Prise(n)	Muskat
1 Handvoll	Basilikumblätter
1 Pck.	Blätterteig (275 g)
evtl.	Sesam /Schwarzkümmel

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 30 min/Backen 30 min

Kalorien: 673 pro Portion

## Zubereitung

Den Mangold waschen und die Stiele, sowie bei sehr großen Blättern die dicken Mittelrippen entfernen. Dann grob hacken, bzw. schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl glasig anbraten. Den gehackten Mangold dazugeben, unter Rühren mitbraten und zusammenfallen lassen. Etwa 50 ml Wasser angießen und so lange dünsten, bis das Wasser verdampft ist (so muss der Mangold nicht vorher blanchiert werden). Die Pfanne zur Seite stellen und den Mangold überkühlen lassen.

Inzwischen den Feta kleinwürfelig schneiden oder zerbröseln, die Basilikumblätter fein hacken und die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Alles zum Mangold geben, vermischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Dann das Ei in einer kleinen Schüssel versprudeln und 2/3 davon und die Semmelbrösel zum Mangold geben und noch einmal gut durchrühren.

Den Blätterteig aufrollen, der Länge nach in der Mitte einmal durchschneiden und dann noch quer vierteln, so dass insgesamt 8 Vierecke entstehen. An den Schnitträndern mit dem versprudelten Ei bepinseln und die Füllung auf alle acht Teigstücke aufteilen. So auf den Blätterteig geben, dass danach die Hälfte vom Teig darübergeschlagen werden kann und Taschen entstehen. An den Rändern vorsichtig festdrücken und die Taschen gut so verschließen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, an der Oberseite mit einer Gabel zwei- bis dreimal einstechen, mit dem restlichen Ei bepinseln und evtl. mit Sesam und/oder Schwarzkümmel bestreuen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C Ober-/Unterhitze in ca. 20 - 25 Min. goldbraun backen. Die letzten 5 Min. beobachten, dass sie nicht zu dunkel geraten. Aus dem Rohr nehmen und etwas überkühlen lassen.

Man kann sie warm mit einem Joghurt-Kräuterdip und Blattsalaten als Hauptgericht servieren, sie schmecken aber auch kalt sehr gut und sind für ein kaltes Buffet oder als Proviant fürs Picknick gut geeignet.

[Mangold-Feta-Taschen von plasa2412 | Chefkoch](#)





---

## Gemüse des Monats! Pak Choi

---

Obwohl die Pflanze die feuchte Wärme asiatischer Klimazonen bevorzugt, ist der Anbau hierzulande sogar auch im heimischen Garten möglich. Zubereitet wird die Pflanze gekocht, als Gemüse oder roh. Pak Choi ist das klassische Wok Gemüse, es wird aber auch in Salaten verwendet und ist ebenfalls als Ersatz für Mangold oder Spinat geeignet. Da er viel Feuchtigkeit enthält sollte er möglichst frisch verwendet werden. Pak-Choi enthält viel Kalium, Carotin, Calcium und Vitamin C sowie einige B-Vitamine.





# Gegrillter Pak Choi mit Fisch Steaks



## Zutaten für 4 Personen

½ Granatapfel  
4 Baby Pak Choi  
600 g weißes Fischfilet (z. B. Seeteufel)  
Salz  
2 EL Rapsöl  
1 EL kleine getrocknete Chilischote  
2 EL Sesamöl  
6 EL Sojasauce / 1 TL Fischsauce  
2 TL Limettensaft  
½ TL Rohrohrzucker  
30 g schwarzer Sesam (2 EL)

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 20 min

Kalorien: 297 pro Portion

## Zubereitungsschritte

Aus der Granatapfelhälfte die Kerne herauslösen. Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren. Fischfilet mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in daumendicke rechteckige Steaks schneiden.

Pak Choi und Fisch leicht salzen, mit Rapsöl bepinseln und auf einem sehr heißen Grill unter Wenden ca. 6 Minuten grillen.

2 Chilischoten fein zerstoßen, Rest beiseitelegen. Zerstoßene Chilis mit Sesamöl, Sojasauce, Fischsauce, Limettensaft und Rohrohrzucker mischen.

Fischsteaks mit Pak Choi auf Tellern anrichten, mit Sesam, Granatapfelkernen und beiseitegestellten Chilis bestreuen und vor dem Servieren mit der Sauce beträufeln.

<https://eatsmarter.de/rezepte/gegrillter-pak-choi-mit-fischsteaks>



# Bratnudeln mit Pak Choi



## Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Eiernudeln (chinesische; Asia-Laden)
- 600 g Mini-Pak-choi
- 1 Paprikaschote (rote)
- 2 Zwiebeln (rote)
- 4 Zehen Knoblauch
- 40 g Ingwer (frischer)
- 2 El Öl (neutrales)
- 400 g Hackfleisch (gemischtes)
- 4 Tl Sesamöl (geröstetes)
- 8 El Sojasauce
- 4 Eier (Kl. M)
- Pfeffer

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 25 min

Kalorien: 814 pro Portion

## Zubereitungsschritte

Nudeln nach Packungsangabe ohne Salz garen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und mit einer Schere klein schneiden.

Pak choi putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in feine Würfel schneiden.

Neutrales Öl im Wok (oder einer großen Pfanne) erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und 2 Minuten mitgaren. Mit 1 Tl Sesamöl und 2 El Sojasauce würzen. Fleisch herausnehmen. Paprika und Pak choi in den heißen Wok geben und 2 Minuten anbraten, herausnehmen.

Eier in den heißen Wok geben und unter Rühren braten. Nudeln, Hackfleisch und gebratenes Gemüse zugeben. Unter Rühren erhitzen und mit restlichem Sesamöl, restlicher Sojasauce und Pfeffer abschmecken und servieren.

<https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/88923-rzpt-bratnudeln-mit-pak-choi>



---

## Wenn du es eilig hast, gehe langsam...

---

Alles auf einmal, möglichst alles ganz schnell... Der heutige Alltag ist unglaublich rasant geworden und wir mischen ungebremst mit. Doch eins ist klar: Unser Gehirn ist für diese Belastung nicht gemacht.

Jede Störung schmälert die Leistung. Permanente Störungen und Unterbrechungen des Arbeitsrhythmus, schmälert die Arbeitsleistung, den sogenannten Output. Beim Wechsel zwischen verschiedenen Aufgaben muss immer wieder neu gestartet werden. Durchschnittlich 15 min nimmt dieser Wiedereinstieg in die eigentliche Aufgabe in Anspruch. Um das Gehirn in einen effizienten Konzentrationsmodus zu versetzen bedarf es nicht viel: Ruhe... je weniger Ablenkung, desto besser.

Stille macht kreativ. Wer es schafft unwichtige Reize auszublenden rückt seinem Ziel schon erheblich Nahe. Dieses Arbeitsverhalten gelingt in einem Zustand der Hyperkonzentration, dabei schwingen wir zu Höchstleistungen auf. Viele kennen den Zustand der Ruhe und Stille kaum noch – nichts denken – nichts hören – nichts tun. Das ist aber die Beste Entspannung fürs Gehirn.

Raus in die Natur. Um Konzentration und Wahrnehmung zu schulen hilft es den Stecker zu ziehen. Reizarme Umgebungen wirken Wunder z.B. in der Natur. Meditationsübungen können helfen. Entspannung hilft dabei sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ob beim Yoga oder Joggen, planen sie Zeiten NUR FÜR SICH ein.

Training im Wohlfühlmodus. Grundlegend wichtig ist, sich nicht zu viel vorzunehmen. Ein moderates Training reicht aus. „Lieber fünfmal zehn Minuten Bewegung in der Woche als die geballte Ladung am Wochenende.“ So der Facharzt für Karidologie und Sportmedizin am Klinikum rechts der Isar Prof. Dr. Martin Halle.

Glückshormone gegen Stress. Wer sich beim Joggen mit seinen Mitläufern noch unterhalten kann, hat auf jeden Fall die richtige Belastungsdosis. Auf ganz natürliche Weise erreicht das Herz-Kreislaufsystem seine „Gesundheitsfrequenz“. In diesem Modus schüttet der Körper Glückshormone aus. Sie heben die Stimmung und sorgen so für Entspannung.

Gönnt eurem Gehirn öfter eine Pause und ihr werdet mit mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden belohnt.

Fangt am Besten gleich damit an!



## Bewegung und Entspannung

---

# Übungen für die Augen

---

### Gönnt Euren Augen mal eine Entspannung

1. Reibt Eure Hände, bis sie warm sind.
2. Bedeckt sie mit Euren Händen die Augen, ohne die Augäpfel zu berühren.
3. Schließt die Augen und atmen einige Male tief ein und aus.

oder

1. Schließt die Augen.
2. Streicht einige Male mit Euren Fingerkuppen über die Augenbrauen nach außen hin bis zu den Schläfen.

### Augenyoga

Deckt ein Auge mit der hohlen leicht gekrümmten Hand ab.  
Schaut in die Ferne und wählt etwas aus, scharf sichtbar ist.

Zieht nun Formen, Konturen, Linien, langsam bewusst mit Ihrem Auge nach, solange Ihr Euch nicht dabei anstrengen müsst.

Deckt anschließend das geöffnete Auge ab und übt mit dem anderen Auge.

Probiert es zum Schluß bitte mit beiden Augen.

### Der scharfe Blick

Fixiert einen Gegenstand eine Weile lang, lasst den Blick in die Ferne schweifen und wiederholt diese Übung ein bis zwei mal.

### Augengymnastik

Den Blick stark nach rechts nehmen, und einige Atemzüge lang halten, dann auf die andere Seite. Diese Übung sollte man auch immer mal zwischendurch in den Arbeitsrhythmus einbauen...