



# JFK Aktuell

Schuljahr 2022 / 2023

Ausgabe: Oktober 2022

## Informationen der Schulleitung

### Neue Lehrkräfte

Frau Karaca und Herr Wypior sind nun als neue Lehrkräfte eingestellt und können uns tatkräftig unterstützen. Frau Bakker tritt ihren Dienst am 4.10.22 an. Dann sind wir komplett.

### Herbstferien

Wir wünschen allen Schülerinnen und Schülern schöne und erlebnisreiche Herbstferien. Am Montag, den 31.10.2022 ist Reformationstag und damit noch unterrichtsfrei. Erster Schultag ist somit **Dienstag, der 1.11.22.**

## News aus der Verwaltung

Ab sofort sind Krankmeldungen über unsere Homepage möglich. Dafür klicken Sie einfach oben in der Organisationszeile auf den Button „Krankmeldungen“. Es öffnet sich eine vorgefertigte E-Mail, in der Sie die Angaben eingeben und senden diese einfach ab.

## So isst die Welt...



**Bienvenidos a Perú-Willkommen in Peru**



Peru, das dreimal so groß wie Deutschland ist, ist vor allem durch die Anden, ein riesiges Gebirge in Lateinamerika, den Amazonas-Regenwald und seine Küstenlandschaft bekannt. Neben der Hauptstadt Lima sind vor allem der Titicacasee, welcher der höchstgelegene See der Welt ist und der Machu Picchu, die ehemalige Stadt der Inka, Touristenmagneten.

Schon gewusst? In Peru spricht man Spanisch und außerdem ist es das Land der Kartoffeln; so kultivierten bereits die Inkas im 13.-16. Jahrhundert ungefähr 3500 verschiedene Sorten. Außerdem sind „Ceviche“, in Limettensaft eingelegter frischer Fisch, und „Cuy“, gebratenes Meerschweinchen, eine Delikatesse. Ja, richtig gehört! Meerschein!

Durch Einwanderer hatte vor allem die spanische, englische und französische sowie asiatische und afrikanische Küche Einfluss auf die peruanische Esskultur.

## „Lomo Saltado“

Zutaten		Küchenutensilien
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Beutel Reis</li> <li>• 3 große Kartoffeln</li> <li>• 1 Rindersteak (150g)</li> <li>• 1 Paprika</li> <li>• 1 Frühlingszwiebel</li> <li>• 1 rote Zwiebel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Knoblauchzehe</li> <li>• kleine Tomaten</li> <li>• 2 El. Austernsauce</li> <li>• 1 Tl. Essig</li> <li>• 2,5 El. Helle Sojasauce</li> <li>• Öl</li> <li>• Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brettchen</li> <li>• Messer</li> <li>• Schüssel</li> <li>• El, Tl</li> <li>• Pfanne</li> <li>• Blech mit Backpapier</li> </ul>

1. **Den Reis** in Wasser kochen.

2. **Kartoffel**

- Die Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben.
- 2 El Öl, die Gewürze (Paprika, Salz, Pfeffer) dazugeben und mischen.
- Anschließend die Kartoffeln auf einem Blech auf mittlerer Schiene bei 180°C ca. 40 Minuten backen.



3. **Gemüse**

- Das Gemüse (Paprika, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Tomaten) waschen, schneiden und in einer Pfanne mit 1 El. Öl kurz anbraten.
- Die Tomaten erst zum Schluss dazugeben und kurz mitbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- Danach alles in eine Schüssel geben.



4. **Fleisch**

- Das Fleisch in dünne Streifen schneiden, in der Pfanne mit Öl kurz bei starker Hitze anbraten, bis es Farbe gewinnt und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel sowie mit dem Essig würzen.



- Außerdem das angebratene Gemüse dazugeben und mit der Sojasauce und Austernsauce würzen.
5. Abschließend das Geschnetzelte mit dem gekochten Reis und den Kartoffeln auf einem Teller anrichten.



Buen provecho - Guten Appetit 😊

## Fitness-Übung des Monats – Superman

[Anleitungsvideo auf YouTube](#)

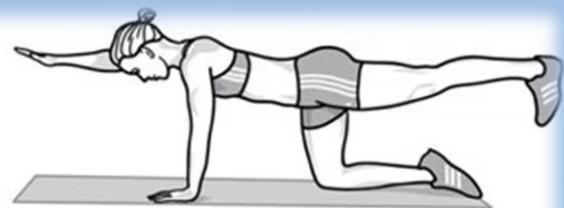
Für ein Basis-Fitness-Training trainiert man zuerst die „großen“ Muskelgruppen. Beine und Rumpf. Daher gehen wir in der Muskelkette weiter. Schwerpunkt ist diesmal die *Rückenmuskulatur*.

Bei der Ausführung wird der Name deutlich .....

- (1) Aus dem 4-Füßler-Stand mit Blick nach unten
- (2) diagonal ein Bein und einen Arm strecken,
- (3) dann unter dem Bauch zusammenführen,
- (4) wechsel ... usw

Rücken gerade halten und nicht durchhängen lassen!

- (5) Jede Seite 10 – 15 mal, 2 Sätze, 2-3mal pro Woche



Quelle: [www.daytraining.de/fitness/rueckeneubungen-fuer-zuhause](http://www.daytraining.de/fitness/rueckeneubungen-fuer-zuhause) [Zugriff: 16.9.2022]