**Essen aus Vanuatu**

**Süßkartoffeln in Kokosspinat**

Für dieses köstliche Rezept braucht ihr 500 g Süßkartoffeln, die ihr etwa 10 Minuten kocht. Währenddessen 3 Esslöffel Öl, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Teelöffel Kurkuma (ersatzweise Curry), etwas Chili und Salz anbraten. Nach 3 bis 4 Minuten eine Dose Kokosmilch angießen. Nun 250 g Blattspinat dazu geben, noch einmal salzen und 3 bis 4 Minuten durchziehen lassen. Guten Appetit!

**Exotischer Obstsalat oder gemischter Obstteller**

Papayas, Ananas, Mangos, Orangen, Grapefruits, Kokosnüsse, Melonen, Himbeeren und Bananen wachsen in Vanuatu. Aus einer Auswahl hier erhältlicher Früchte könnt ihr einen leckeren exotischen Obstsalat zubereiten.

**Musik aus Vanuatu**

Die traditionelle Musik in Vanuatu heißt Kastom singsing. Mit Schlitztrommeln, Rasseln und Bambusflöten werden Gesänge und Tänze begleitet.

https://youtu.be/i5ECtJvKd94 Dies ist ein Link zur traditionellen Wassermusik in Vanuatu.

So könnt ihr eure eigene Wassermusik ausprobieren:

Material: 5 Gläser, Löffel und Strohhalme, Wasser

Befüllt die Gläser unterschiedlich hoch mit Wasser. Schon beim Eingießen könnt ihr den Klang des Wassers hören. Nun könnt ihr ausprobieren, welche Töne ihr erzeu­gen könnt, indem ihr mit einem Löffel an die Gläser schlagt, durch einen Strohhalm hinein pustet oder am Rand der Gläser mit einem feuchten Finger entlang fahrt. Wenn ihr die Gläser nach der Füllhöhe aufstellt, könnt ihr eine eigene kleine Wassermusik-Melodie erfinden und eure Gläser bespielen.

**Hast du Lust….?**

**Bunte Steine**

Gott ist wie ein Fels, auf dem wir gut und sicher stehen können. Hast Du Lust, glatte Steine zu sammeln und sie bunt zu bemalen? Du könntest sie dann jemandem anderen schenken.

**Vanuatu Sandroing**

Die Sandzeichnungen in Vanuatu sind weltberühmt. Sie entstanden als eine Art gemeinsame Sprache, denn auf den Inseln von Vanuatu werden mehr als 100 verschiedene Sprachen gesprochen. Die Zeichnungen sind Muster, die mit den Fingern auf den Boden in den Sand gezeichnet werden. Jedes Muster ist eine Art Labyrinth, das in einer einzigen ununterbrochenen Linie gezeichnet wird, ohne den Finger anzuheben. Versuch es doch mal!

**Vulkanausbruch (nur mit einem Erwachsenen, nur im Freien!)**

Auf den Inseln Vanuatus gibt es einige Vulkane.

Für einen selbstgemachten Vulkanausbruch braucht ihr: 1x 0,33ml Flasche Cola, 2-3 Mentos, Klebeband

Achtung: die Cola darf nicht gekühlt sein!   
Klebe die Mentos auf einander, so dass sie durch die Flaschenöffnung passen.

Versenke die Mentos-Kette in die Cola-Flasche.

Entferne dich schnell!

Die Cola wird wie bei einem Vulkanausbruch aus der Flasche katapultiert.

Du willst es lieber nicht selbst ausprobieren? Es gibt dazu lustige Videos im Internet.