



Family Rules biedt een wandeling aan waar jullie steeds uitgedaagd worden om samen te werken en elkaar te vertrouwen. Normaal gezien zouden wij de opdrachten voor jullie opstellen en ook begeleiden. Hier zijn jullie nu zelf verantwoordelijk voor. Hoe moeilijk of makkelijk deze tocht wordt, ligt dus compleet in jullie eigen handen.

Veel plezier!

Wat heb je nodig voor de tocht?

- Een touw van ongeveer 20m
- Blinddoek voor iedere speler
- Een strandhanddoek
- 5+ plastic bekken



Spinnenweb

Tussen bomen spannen jullie een spinnenweb met touw. De gaten moeten ongeveer 30 cm zijn. Alle leden van de groep moeten een voor een door het spinnenweb, zonder het touw aan te raken. Elk raam mag maar eenmaal gebruikt worden.

Handdoek omdraaien

Ga met het hele gezin op de strandhanddoek staan. De bedoeling is om de handdoek om te draaien zonder ervan af te stappen.

Blinde kring

Het hele gezin staat geblinddoekt in een kring. Vervolgens moeten de spelers de handen loslaten en een tennisbal zoeken. Tijdens het zoeken van de tennisballen mogen de spelers niet tegen elkaar botsen. Als ze allemaal een tennisbal hebben gevonden, moeten ze precies dezelfde kring vormen. Gedurende het hele spel blijft iedereen geblinddoekt tot de originele kring weer gevormd is.

Mijnenveld

Jullie bakenen een vierkant speelveld af met het touw dat jullie eerder gebruikten. In dit speelveld plaatsen jullie zoveel mogelijk 'mijnen'. Deze mijnen kunnen allerlei voorwerpen zijn die jullie vinden zoals takken, stenen of andere dingen. Vervolgens wordt iedereen geblinddoekt, behalve één speler. De blinde spelers stellen zich langs een zijde op van het speelveld. De speler die nog kan zien, stelt zich langs de andere kant op. De blinde spelers worden een voor een door het mijnenveld geloodst door de stem van de persoon zonder blinddoek. Als een blinde speler op een mijn gaat staan, wordt hij teruggestuurd. De opdracht slaagt wanneer iedereen het mijnenveld veilig heeft kunnen oversteken.

Lekker wiegen

Het gezin staat in een gesloten kring. Eén speler staat stokstijf in het midden (al dan niet geblinddoekt). Hij of zij laat zich rustig in de armen van de omringende spelers vallen. Door de andere spelers wordt men telkens weer naar de andere kant van de cirkel geduwd, waardoor het wiegeffect ontstaat.

GEHAKTBALLETJES

1. Meng het gehakt met de uien, de eierdooiers en het paneermeel.

2. Rol met vochtige handen balletjes van het gehakt.

3. Verwarm wat boter in een pan. Wacht tot de boter gesmolten is en bak vervolgens de balletjes.
- 1 kg gemengd gehakt
 - 2 eierdooiers
 - 65g paneermeel
 - boter

SAUZEN

- Tzatziki

1. Schil de komkommer, halveer hem in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Rasp de komkommer.

2. Doe de geraspte komkommer in een vergiet en laat goed uitlekken. Pers de knoflook en voeg munt naar smaak toe.

3. Giet de Griekse yoghurt in een kom en roer alle ingrediënten erdoor. Laat de tzatziki minstens 2 uur staan zodat alle smaken goed kunnen intrekken.
- 1 komkommer
 - 1 teentje knoflook
 - 200 g Griekse yoghurt
 - Verse munt

- Tomaat

1. Snij de tomaten in stukjes, snipper de ui en hak de basilicum fijn.

2. Fruit de ui in de boter. Voeg de bloem en de tomatenpuree toe. Leng aan met de bouillon. Voeg vervolgens de tomatenstukjes toe.

3. Laat de saus doorkoken. Breng op smaak met de kruiden.
- 6 tomaten
 - 1 ui
 - 40g bakboter
 - 50g tarwebloem
 - 2 dl bouillon
 - verse basilicum
 - peper
 - zout

- Curry

1. Snijd de prei in ringetjes en houd wat groen van de prei opzij.

2. Doe de prei in een pan, giet er een scheut water bij en leg er een deksel op. Stoof een zestal minuten tot de prei gaar is. Doe de kokosmelk en curry erbij.

3. Breng op smaak met de kruiden en werk af met wat fijngesnipperd groen van de prei.
- 2 el groene currypasta
 - 200 ml kokosmelk
 - 2 preistengels
 - peper
 - zout

- Luikse

1. Fruit de ui glazig in een klontje boter. Bestrooi het met de bloem en roer goed door.

2. Voeg de tomatenpuree al roerend toe. Roer er de azijn en Luikse siroop rustig door.

3. Voeg de bouillon toe en breng op een zacht vuur aan de kook.
- 1 ui
 - 2 dl runderbouillon
 - 1 el tomatenpuree
 - 2 el Luikse siroop
 - 1 el bloem
 - 1 el azijn
 - boter

Zin om te genieten van een heerlijke maaltijd na afloop van de wandeling? Maak dan deze lekkere gehaktballetjes en geniet van een huiselijke sfeer. Een ideaal gerecht voor jong en oud, te combineren met een van onze vier sauzen. Of misschien wel alle vier? Veel smulplezier!

