



TOP Model

by Depesche

Deine
Liebe

DEIN KREATIV-MAGAZIN

Backen

zum

Muttertag

Am 8. Mai
ist Muttertag



Geheimer Fund auf
dem Dachboden:
Womit werden
Nyela & Fergie überrascht?

Essen mit
Köpfchen



+ Saison-Planer



Beste-
Freundinnen-
Special

Love & Life

Blumige DIY-Ideen

Flower Power für
gute Laune



Mit großem
Türposter

EXTRA!

BUNTE BLUMENSAAT

TOPMODEL-SPRUCH DES MONATS:

BLUMEN SIND DAS FARBENFROHE LÄCHELN DER NATUR.



Kreativ-Karton

Verwandle einen recycelten Karton in einen bunten Blumentopf oder Stiftehalter.

Das brauchst du:
Milch- oder Saftkarton
(leer und ausgespült),
Acrylfarbe, Pinsel,
Dekoband, Sticker
oder Stempel



So gehts:



Schneide den Karton oben gerade ab und spüle ihn gut aus.



Knülle den Karton ordentlich zusammen, so kannst du ihn gleich besser umschlagen.



Ziehe mit den Fingern vorsichtig die äußere Beschichtung ab.



Kürze den Karton auf deine gewünschte Höhe. Denke daran, dass noch ein Stück umgeschlagen wird.



Bemale den unteren Bereich mit Acrylfarbe – der Bereich oben soll unbemalt bleiben.



Wenn die Farbe getrocknet ist, schlägst du den Rand oben zweimal um.



Verziere deinen Karton noch mit Stickern, Stempelmotiven und einem hübschen Band. Befülle ihn nun mit Erde und säe deine TOPModel-Blumensaat darin aus. Du kannst ihn auch bepflanzen oder z.B. deine Stifte reinstellen.

Fertig!



Grinsender Graskopf

Ein kleiner Freund für dein Fensterbrett.
Wie schnell ihm wohl Haare wachsen?



Das brauchst du:
Strumpfhose, Rasensaat,
Blumenerde, kleinen Blumen-
topf oder Pappbecher, kleines
Gummiband, Wackelaugen,
Textilstift

So gehts:



Schneide die Strumpfhose auf Kniehöhe ab.



Fülle eine kleine Handvoll Rasensaat unten in den Fuß der Strumpfhose.



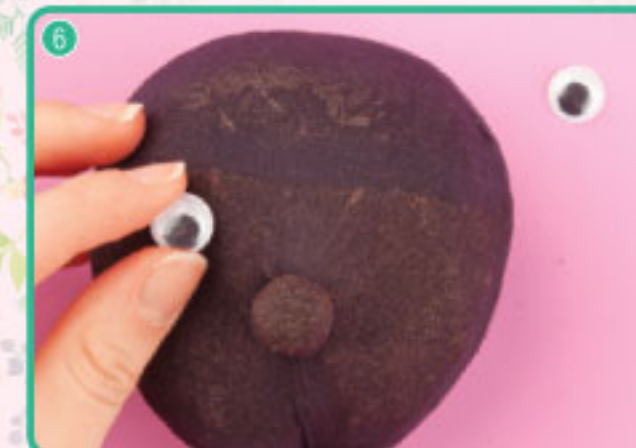
Gib Blumenerde obendrauf. Passe die Menge an die Größe des Topfes an, auf den du deinen Graskopf setzt. Der Kopf muss größer als dein Becher sein.



Stopfe den Strumpf mit der Erde so, dass die Form schön rund wird. Knote ihn dann fest zu. Den Rest vom Strumpf schneidest du aber nicht ab.



Forme noch eine Nase und binde sie drum herum mit einem kleinen Gummiband oder Faden fest.



Verziere das Gesicht z.B. mit Wackelaugen oder einer kleinen Schleife. Male noch einen Mund mit einem Textil- oder Kreidestift auf.



Befülle einen passenden Blumentopf oder Pappbecher mit Wasser. Hänge das Ende des Strumpfs hinein – so zieht sich der Kopf das Wasser, wenn er Durst hat! Befeuchte ihn auch oben vorsichtig mit einer Sprühflasche. Stelle den Graskopf nun auf deine Fensterbank und warte ein paar Tage ab, bis er grüne Haare hat! :-)

Fertig!





Essen mit Köpfchen

Nachhaltigkeit ist cool! Hier erfährst du, wie du unserer Erde mit kleinen Alltags-Aktionen etwas Gutes tun kannst. Und das Beste: Der Fun-Faktor ist dabei extragroß. **Probiere es doch gleich mal aus!**

Teil 3: Leckereien der Saison

1

Wusstest du, dass du der Umwelt schon etwas Gutes tun kannst, indem du bestimmte Dinge isst?

Tatsächlich! Nämlich die Obst- und Gemüse-Sorten, die gerade regional (das heißt in deiner Umgebung) wachsen und reif sind. So vermeidest du Lebensmittel, die einen langen Transport hinter sich haben.

Beispiel: Wenn du im Winter Weintrauben kaufst, stammen sie wahrscheinlich aus einem Land, in dem es gerade warm ist. Dort werden sie geerntet, abgepackt und zu dir transportiert. Dafür sind Schiffe,

LKW und Flugzeuge nötig, die unsere Umwelt mit ihren Treibstoffen (Benzin und Öl) belasten.

Schaue doch mal in den TOPModel-Saisonkalender! Ganz viele Obst- und Gemüse-Sorten wachsen zu bestimmten Jahreszeiten auch hier. Das ist über das Jahr nicht nur abwechslungsreich: Die Lebensmittel schmecken auch viel besser, wenn sie nicht erst um die halbe Welt reisen, bevor sie auf deinem Teller landen.

2

DIY

Frischer Erdbeer-Quark - selbst gemacht!

Hast du Lust auf einen leckeren Fruchtquark? Dann kommt hier das Rezept.

Du brauchst für 2-3 Portionen:

- 250 g Erdbeeren
- 250 g Magerquark
- 75 g griechischen Joghurt
- 1 Teelöffel Honig

Tipp: Nimm je nach Jahreszeit die passenden Früchte. Alle Infos findest du auf der rechten Seite.

So gehts:

1. Wasche die Erdbeeren gründlich und lege zwei (oder drei) Stück zum Verzieren beiseite. Vierteile die anderen Erdbeeren und entferne den grünen Strunk.
2. Vermische Quark, Joghurt und Honig miteinander.
3. Fülle die geschnittenen Erdbeeren gleichmäßig in Gläser und gib die Quark-Mischung darauf.
4. Verziere die Gläser mit den beiseitegelegten Erdbeeren.



Im Mai startet die Erdbeer-Zeit!



Trenne den Kalender heraus und hänge ihn z. B. an den Kühlschrank.



DEIN Saisonkalender für Obst und Gemüse

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
OBST												
Apfel												
Aprikose												
Birne												
Brombeere												
Erdbeere												
Heidelbeere												
Himbeere												
Johannisbeere												
Kirsche												
Rhabarber												
Weintraube												
Zwetschge												
GEMÜSE												
Brokkoli												
Champignon												
Gurke												
Kartoffel												
Kohlrabi												
Mais												
Möhre												
Paprika												
Radisheschen												
Rotkohl												
Spinat												
Tomate												
Zucchini												

= Wächst aktuell hier = Wächst aktuell nicht hier = Wächst zwar aktuell nicht hier, kannst du aber als regionale Ware kaufen, die eingelagert wurde



My DIARY

by Liv

TOPModel Liv weiß nicht so recht weiter. Seit ihrem Dreh für das Animations-Videospiel der Drachenwelt „Land der Rora“ hat sie eine neue Leidenschaft entdeckt ...

Dieser Dreh für das Videospiel hat mir sooo viel Spaß gemacht! Ich wurde gefilmt und meine Bewegungen wurden von einem Computer direkt in ein Videospiel übertragen. Darin durfte ich den kleinen Drachen Arcady und das Land der Rora retten.



???

Was wird Liv tun? Wofür entscheidet sie sich? Erfahre es in der nächsten Ausgabe!

Neuer Job?!



Das spricht dafür:

Happy

- Ich probiere etwas Neues aus
- Es macht mir riesigen Spaß
- Ich sammle neue Erfahrungen und erlebe neue Abenteuer
- Ich lerne neue Menschen kennen



Das spricht dagegen:

FRIENDS

ONE!

- Ich hätte keine Zeit mehr für das Modeln
- Ich müsste meine WG verlassen
- Ich würde meine Freundinnen nur noch selten sehen

Mein liebes Tagebuch,

es ist immer gut, sich etwas von der Seele zu schreiben, wenn es einen beschäftigt. So kann ich meine Gedanken besser sortieren ... Also: Der Videospiel-Dreh war etwas ganz Neues für mich. Kein

Modeljob, wie ich ihn kenne. Kein Fotoshooting und keine Modenschau. Ich liebe meinen Job. Aber vielleicht ist die Zeit gekommen, in der ich mehr neue Dinge ausprobieren sollte? Ich fühle mich seitdem wie eine „neue Liv“. Ich finde

es so cool, dass ich mich getraut habe, mal etwas ganz anderes auszuprobieren. Und es hat so viel Spaß gemacht! So viel, dass ich gerne öfter solche Szenen drehen würde. Aber das würde bedeuten, dass ich umziehen müsste.

Näher zu den Studios, in denen die Videospiele produziert werden. Es würde auch heißen, dass ich keine Zeit mehr für Laufsteg und Fotoshootings hätte. Ich würde kein TOPModel mehr sein können ...

Das fällt mir so schwer. Aber ich bin auch so neugierig! Der Produzent hat zu mir gesagt, ich könnte jederzeit anfangen.

Ich müsste zwar meinen TOPModel-Job und mein WG-Zimmer hinter mir lassen, aber all die Momente, Erinnerungen und Freundschaften würde ich mitnehmen. Als kostbare Schätze in meinem Herzen ...

Deine

Liv

Best FRIENDS

