

1	Interkultureller Austausch – gesunde Küche aus anderen Ländern	Anbieter:	Sylvia Bobzin, Melina Fehring, Hannah Gertzen, Verena Huerkamp, Ulla Wrasmann, Julia Langemeyer, Melissa Gründker
	Wir möchten Euch/Sie einladen, einen kurzen Abstecher in die Küche anderer Kulturen zu machen. Kinder und Eltern kochen und backen gemeinsam mit der Ernährungsberaterin Onat Temme. Abschließend werden die Speisen gemeinsam verkostet.	Wo	Kita
		Wer	Kinder und Eltern
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 2,5 Stunden
		Voraussetzung	Küche im Kindergarten
		Wann	Nach Absprache
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck
2	Kochen mit Aldi, Lidl & Co	Anbieter:	Sylvia Bobzin, Melina Fehring, Hannah Gertzen, Verena Huerkamp, Ulla Wrasmann, Julia Langemeyer, Melissa Gründker
	Wir möchten Euch/Sie einladen, neue Ideen für eine abwechslungsreiche, preiswerte und unkomplizierte Küche mit frischen und gesunden Zutaten kennenzulernen. Die Diätassistentin Onat Temme bringt viele einfache Rezepte für leckere Gerichte für die ganze Familie mit.	Wo	Kita
		Wer	Kinder und Eltern der
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 2,5 Stunden
		Voraussetzung	Küche im Kindergarten
		wann	Nach Absprache
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck
3	Jahreszeitliches Kochen		
3.1	Frühlingsküche = Kräuterküche	Anbieter:	Sylvia Bobzin, Melina Fehring, Hannah Gertzen, Verena Huerkamp, Ulla Wrasmann, Julia Langemeyer, Melissa Gründker
	Kräuterschnecken, Kräuterquark, Nudeln mit selbstgemachtem Petersilienpesto..., die Frühlingsküche lockt mit frischen Kräutern. Kinder und Eltern kochen gemeinsam und probieren im Anschluss die selbst produzierten Speisen. Die Rezepte zum Nachkochen werden am Schluss ver-	Wo	Kita
		Wer	Kinder und Eltern
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 2,5 Stunden
		Voraussetzung	Küche im Kindergarten
		Wann	Frühling

	teilt.	Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck
3.2	Sommerküche = Quer durch den Garten	Anbieter:	Sylvia Bobzin, Melina Fehring, Hannah Gertzen, Verena Huerkamp, Ulla Wrasmann, Julia Langemeyer, Melissa Gründker
	Eltern und Kinder probieren und verarbeiten frische Produkte aus dem Garten: Beerenobst und Gemüse, Gurkenschlange, Zucchini-Möhrenbrötchen, Beerensmoothies...	Wo	Kita
	Die Teilnehmer kochen gemeinsam und probieren im Anschluss die selbst produzierten Speisen. Die Rezepte zum Nachkochen werden am Schluss verteilt.	Wer	Kinder und Eltern
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 2,5 Stunden
		Voraussetzung	Küche im Kindergarten
		Wann	Sommer
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck
3.3	Herbstküche = Apfel- und Birnenküche	Anbieter:	Sylvia Bobzin, Melina Fehring, Hannah Gertzen, Verena Huerkamp, Ulla Wrasmann, Julia Langemeyer, Melissa Gründker
	Die Kinder und Eltern kochen Apfelmus, backen Apfelbrot, Flammkuchen mit Birne und vieles mehr. Die Teilnehmer kochen gemeinsam und probieren im Anschluss die selbst produzierten Speisen. Die Rezepte zum Nachkochen werden am Schluss verteilt.	Wo	Kita
		Wer	Kinder und Eltern
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 2,5 Stunden
		Voraussetzung	Küche im Kindergarten
		Wann	Herbst
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck
3.4	Weihnachtsbäckerei	Anbieter:	Sylvia Bobzin, Melina Fehring, Hannah Gertzen, Verena Huerkamp, Ulla Wrasmann, Julia Langemeyer, Melissa Gründker
	Nach der Backaktion mit den Kindern und Eltern folgt eine gemütliche vorweihnachtliche Teestunde mit dem Probieren der Köstlichkeiten. Diese Aktion könnte auch als Weihnachtsfeier einer Klasse durchgeführt werden. Die Teilnehmer bekommen	Wo	Kita
		Wer	Kinder und Eltern
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 2,5 Stunden
		Voraussetzung	Küche im Kindergarten

	die Rezepte zum Nachbacken.	Wann	Weihnachtszeit
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck
4	Kochen mit den Landfrauen		
4.1	Milch - macht alle Kinder stark	Anbieter:	Landfrauenverband
	Denn Milch liefert am meisten Kalzium, den Baustoff für starke Knochen. Wir möchten Euch ganz herzlich einladen, gemeinsam zu entdecken, welche Leckereien sich aus Milch und Milchprodukten zaubern lassen.	Wo	Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 2,5 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	ganztätig
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, Resteboxen, Getränk
4.2	Kartoffel – die tolle Knolle	Anbieter:	Landfrauenverband
	Kartoffel, Erappel, Erdapfel ... die Kartoffel hat viele regional verschiedene Namen. Vielfältig sind auch die Kartoffelrezepte, die wir mit Euch ausprobieren möchten.	Wo	Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 2,5 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	ganztätig
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, Resteboxen, Getränk
4.3	Getreide - Ährensache	Anbieter:	Landfrauenverband
	Spätestens an der Ähre kann man erkennen, welches Getreide auf dem Acker wächst. Jedes kleine Getreidekorn enthält alles, was die Pflanze zum Wachsen benötigt. Aus diesem vollwertigen Lebensmittel möchten wir mit Euch kernige, knackige und leckere Gerichte zubereiten.	Wo	Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 2,5 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	ganztätig
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, Resteboxen, Getränk

4.4	Gemüse und Obst – bunt & gesund Gemüse und Obst bringen bei jeder Mahlzeit Farbe auf den Teller. Rund ums Jahr haben die verschiedensten Gemüse und Obstsorten Saison. Lasst Euch überraschen, was bei unserem Kochen gerade frisch aus dem Garten oder vom Feld verarbeitet werden kann.	Anbieter:	Landfrauenverband
		Wo	Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 2,5 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	ganzjährig
5	Hoferkundung Wir möchten Euch/Sie ganz herzlich einladen, einen Bauernhof zu besichtigen, z. B. einen Milchviehbetrieb. Kinder und Eltern können sich den Stall anschauen. Informationen über das Futter der Kühe und die Aufzucht der Jungtiere stehen auf dem Programm. Besonders spannend ist die Besichtigung des Melkstandes.	Anbieter:	Landvolk
		Wo	Bauernhof in der Nähe der Kita
		Wer	Kinder und Eltern
		Wie viele	Bis 20 - 25 Personen
		Wie lange	2 Stunden
		Voraussetzung	Eigentransport
		Wann	Nach Absprache
6	„Ernährung im Tierreich“ Fleisch, Pflanzen oder von allem etwas? Auch bei Tieren ist gesunde Ernährung wichtig und im Zoo wird genau darauf geachtet, dass jedes Tier das passende Futter bekommt. Deshalb füttern nur die Tierpfleger. Kommt dem Speiseplan im Tierreich auf die Spur – mit Erklärungen eines Zoo-Experten. Die Führung dauert 90 Minuten. Die Teilnehmer können den Zoo anschließend weiter auf eigene Faust erkunden.	Anbieter:	Zoo Osnabrück
		Wo	Zoo Osnabrück
		Wer	Vorschulkinder und Eltern
		Wie viele	30 Personen
		Wie lange	1,5 Stunden
		Voraussetzung	Eigentransport zum Zoo: PKW oder Stadtbus
		Wann	ganzjährig
		Was mitbringen	Expeditionskleidung, Verpflegung, Getränk