

1	Interkultureller Austausch – gesunde Küche aus anderen Ländern	Anbieter:	Sylvia Bobzin, Melina Fehring, Hannah Gerten, 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 Gerten, 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 Gerten, 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 Gerten, 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... 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	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 Gerten, 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 Gerten, 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 Was mitbringen	Weihnachtszeit 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 Wer Wie viele Wie lange Voraussetzung Wann Was mitbringen	Schule Kinder und Eltern der Klasse 1 -4 20 – 25 Personen 2 – 2,5 Stunden Schulküche ganzjährig Schürze/altes Hemd, Resteboxen, Getränk
4.2	Kartoffel – die tolle Knolle	Anbieter:	Landfrauenverband
	Kartuffel, Erappel, Erdapfel ... die Kartoffel hat viele regional verschiedene Namen. Vielfältig sind auch die Kartoffelrezepte, die wir mit Euch ausprobieren möchten.	Wo Wer Wie viele Wie lange Voraussetzung Wann Was mitbringen	Schule Kinder und Eltern der Klasse 1 -4 20 – 25 Personen 2 – 2,5 Stunden Schulküche ganzjährig 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 Wer Wie viele Wie lange Voraussetzung Wann Was mitbringen	Schule Kinder und Eltern der Klasse 1 -4 20 – 25 Personen 2 – 2,5 Stunden Schulküche ganzjährig Schürze/altes Hemd, Resteboxen, Getränk

4.4	Gemüse und Obst – bunt & gesund	Anbieter:	Landfrauenverband
	Gemüse und Obst bringen bei jeder Mahlzeit Farbe auf den Teller. Rund ums Jahr haben die verschiedensten Gemüse und Obstarten Saison. Lasst Euch überraschen, was bei unserem Kochen gerade frisch aus dem Garten oder vom Feld verarbeitet werden kann.	Wo	Schule
5	Hoferkundung	Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
6	„Ernährung im Tierreich“	Wie lange	2 – 2,5 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
5	Hoferkundung	Wann	ganzjährig
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, Resteboxen, Getränk
5	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
6	„Ernährung im Tierreich“	Wer	Kinder und Eltern
		Wie viele	Bis 20 - 25 Personen
6	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.	Wie lange	2 Stunden
		Voraussetzung	Eigentransport
6		Wann	Nach Absprache
		Was mitbringen	Wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Getränk
6		Anbieter:	Zoo Osnabrück
		Wo	Zoo Osnabrück
6		Wer	Vorschulkinder und Eltern
		Wie viele	30 Personen
6		Wie lange	1,5 Stunden
		Voraussetzung	Eigentransport zum Zoo: PKW oder Stadtbus
6		Wann	ganzjährig
		Was mitbringen	Expeditionskleidung, Verpflegung, Getränk