

1	Interkultureller Austausch – gesunde Küche aus anderen Ländern	Anbieter:	Onat Temme
	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	Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	Nach Absprache
Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck		
2	Kochen mit Aldi, Lidl & Co	Anbieter:	Onat Temme
	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	Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		wann	Nach Absprache
Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck		
3	Alle Sinne, alles lecker	Anbieter:	Onat Temme
	Die 5 Sinne des Menschen sind das Fenster zur Welt: sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Leider verkümmern unsere Sinne immer mehr, schon Kinder haben Probleme damit, etwas herauszuschmecken, zu riechen, zu fühlen, usw. Riechen und schmecken - sind die Sinne der Seele. Früher waren diese Sinne unser Schutz vor Vergiftungen, um Genießbares von Ungenießbarem zu unterscheiden. Dank Convenience- Produkten, Geschmacksverstärkern, einseitiger Ernährung usw.	Wo	Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	Nach Absprache
Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck		

	<p>verkümmern auch diese Sinne und damit unsere Seele.</p> <p>Alle Sinne - alles lecker, spricht die 5 Sinne beim vor- und zubereiten, kochen und essen der Nahrungs- und Lebensmittel an. Mehr auf den Körper zu hören, zu fühlen ist der Sinn des Ganzen - damit kann man nicht früh genug anfangen!</p>		
4	Jahreszeitliches Kochen		
4.1	Frühlingsküche = Kräuterküche	Anbieter:	Meike Broermann / Sylvia Bobzin / Melina Fehring
	<p>Kräuterschnecken, Kräuterquark, Nudeln mit selbstgemachtem Petersilienpesto..., die Frühlingsküche lockt mit frischen Kräutern.</p> <p>Kinder und Eltern kochen gemeinsam und probieren im Anschluss die selbst produzierten Speisen. Die Rezepte zum Nachkochen werden am Schluss verteilt.</p>	Wo	Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	Frühling
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck
4.2	Sommerküche = Quer durch den Garten	Anbieter:	Meike Broermann / Sylvia Bobzin / Melina Fehring
	<p>Eltern und Kinder probieren und verarbeiten frische Produkte aus dem Garten: Beerenobst und Gemüse, Gurkenschlange, Zucchini-Möhrenbrötchen, Beerensmoothies...</p> <p>Die Teilnehmer kochen gemeinsam und probieren im Anschluss die selbst produzierten Speisen. Die Rezepte zum Nachkochen werden am Schluss verteilt.</p>	Wo	Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	Sommer
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck

4.3	Herbstküche = Apfel- und Birnenküche	Anbieter:	Meike Broermann / Sylvia Bobzin / Melina Fehring
	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	Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	Herbst
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck
4.4	Weihnachtsbäckerei	Anbieter:	Meike Broermann / Sylvia Bobzin / Melina Fehring
	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 die Rezepte zum Nachbacken.	Wo	Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	Weihnachtszeit
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck
5	Kochen mit den Landfrauen		
5.1	Milch macht alle Kinder munter	Anbieter:	Landfrauenverband
	Milch ist ein vielseitiges Naturprodukt. Sie bietet Nährstoffe in optimaler und ausgewogener Zusammensetzung. Sie enthält mehr Kalzium, den Baustein für Zähne und Knochen, als jedes andere Nahrungsmittel. Wir möchten Euch/Sie 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 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	ganzzjährig
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck

5.2	Gerichte mit der tollen Knolle	Anbieter:	Landfrauenverband
	<p>Die Kartoffel ist das viertwichtigste Nahrungsmittel der Welt. Weltweit gibt es 5.000 Kartoffelsorten. Kartoffeln enthalten u.a. Kohlenhydrate, Eiweiß, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente und zahlreiche Vitamine. Als leicht verdaulicher Energieversorger ist die Kartoffel das ideale Naturprodukt für die gesundheitsbewusste Ernährung. Vielfältig sind auch die Kartoffelrezepte, die wir gerne mit Ihnen / Euch ausprobieren möchten: Ofenkartoffeln, Suppen, Salate, Aufläufe und vieles mehr.</p>	Wo	Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	ganzjährig
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck
5.3	Kernig, knackig und gesund – Getreide, ein Tausendsassa	Anbieter:	Landfrauenverband
	<p>Im Getreide stecken viele wertvolle Nährstoffe. So ist Stärke aus dem Mehlkörper eine optimale Energiequelle, Eiweiße bewirken gesunde Knochen, Nägel oder Haare, Vitamine fördern die Konzentrationsfähigkeit, Mineralstoffe lassen Knochen und Zähne schön fest bleiben und Ballaststoffe helfen länger satt zu bleiben und fördern die Verdauung. Wir möchten Euch/Sie ganz herzlich einladen, gemeinsam zu entdecken, welche Leckereien sich aus Getreide zaubern lassen.</p>	Wo	Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	ganzjährig
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck
5.4	Bunt, vielseitig und gesund – Obst und Gemüse, die Fitmacher	Anbieter:	Landfrauenverband
	<p>Obst und Gemüse sind ein wesentlicher Baustein der gesunden Ernährung. Zahlreiche wichtige Vitamine und Mineralstoffe sind darin enthalten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 5 Portionen am Tag.</p>	Wo	Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche

	Wir möchten Euch / Sie einladen, gemeinsam zu entdecken, wie vielseitig Obst und Gemüse sind und was sich daraus zaubern lässt..	Wann	ganzjährig
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck
6	Hoferkundung	Anbieter:	Landvolk
	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.	Wo	Bauernhof in der Nähe der Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 - 4
		Wie viele	Bis 20 - 25 Personen
		Wie lange	2 Stunden
		Voraussetzung	Eigentransport
		Wann	Nach Absprache
		Was mitbringen	Wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Getränk
7	Ernährungsangebote zu besonderen Themen	Anbieter:	Sylvia Bobzin
7.1.	Fit für den Tag durch ein gesundes Frühstück	Anbieter:	Sylvia Bobzin
	Welcher Frühstückstyp bin ich? Wie viel Zeit braucht ein gutes Frühstück? Was hat das Frühstück mit meinen Schulnoten zu tun? Wir bereiten gemeinsam tolle Alternativen eines gesunden Frühstücks zu.	Wo	Schulküche
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	ganzjährig
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, scharfes Messer, kleine Boxen, Getränk, Geschirr, Besteck
7.2	„Gemüse ist mein Fleisch“	Anbieter:	Sylvia Bobzin
	Vegetarische und vegane Ernährung für Kinder? Wie bereite ich schnell und einfach köstliche, vegetarische und vegane Mahlzeiten zu? Ist eine vegane Ernährung überhaupt geeignet für Kinder?	Wo	Schulküche
		Wer	Lehrkräfte, Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche

	Welche Nährstoffe sind kritisch? Ernährungswissen tanken, probieren und viele Rezepte zum nachkochen.	Wann	ganzjährig
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, Resteboxen, Getränk
7.3	Vorkochen „Meal Prep“	Anbieter:	Sylvia Bobzin
	Einmal in der Woche vorkochen, um in der Woche „gesunde & leckere“ Gerichte schnell auf den Tisch zu bringen. Durch die gute Planung vermeiden wir es, viel zu häufig auf „Fast Food“ oder Tiefkühlkost zurückzugreifen. Wir bereiten mehrere Mahlzeiten vor und Sie bekommen die weiteren Arbeitsschritte und eine Einkaufsliste, um daraus in den darauffolgenden Tagen die Mahlzeiten fertigzustellen.	Wo	Schulküche
		Wer	Lehrkräfte, Kinder und Eltern der Klasse 3 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	ganzjährig
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, Vorratsbehälter, Getränk
8	Vom Korn zum Brot	Anbieter:	Museum Industriekultur
	Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte und Technik des Mühlenwesens, bei der die Schülerinnen und Schüler ein Ölstampfwerk, einen Getreidemahlgang und einen Walzenstuhl in Aktion erleben können, wird ausprobiert, wie man früher mit Hilfe von Mahlsteinen und Handmühlen Getreidegemahlen hat. Anschließend backen die Kinder aus selbst gemahlenem Mehl leckere kleine Brötchen, die sie natürlich mit nach Hause nehmen können.	Wo	Museum Industriekultur, Pferdestall , Süberweg 50a, Osnabrück
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 – 4 oder vormittags für Klassen
		Wie viele	20 Personen
		Wie lange	2,5 Stunden
		Voraussetzung	Eigentransport
		Wann	Nach Absprache (Mi – So)
		Was mitbringen	Getränk
9	Sonderausstellung „future food – Essen für die Welt von morgen“	Anbieter:	Museum Industriekultur
	 <p>Mit der Ausstellung „Future Food“ greift das MIK eine der wichtigsten Fragen unserer Zeit auf: Wie</p>	Wo	Museum Industriekultur, Pferdestall , Süberweg 50a, Osnabrück
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 3 – 4 oder vormittags für Klassen: Ausstellungsbesuch, Tante Emma-Laden, Führung oder Kombina-

<p>kann das weltweite Ernährungssystem gerechter, nachhaltiger und gesünder werden? Die hochaktuelle Schau wurde vom renommierten Deutschen Hygiene-Museum Dresden konzipiert. In Osnabrück darf sich das Publikum auf eine Erweiterung um Einblicke in die Lebensmittelerzeugung und -forschung in unserer Region freuen, die sich in jüngerer Zeit zu einem wichtigen Zentrum dieses Sektors entwickelt hat. Die komplexen Zusammenhänge hinter unseren Speisen in Geschichte, Gegenwart und Zukunft werden anschaulich dargestellt. Die Besucherinnen und Besucher folgen dem Weg unserer Lebensmittel vom Stall oder Feld bis auf den Tisch. Wie kann die Ernährung der Zukunft durch neue Ideen und Verfahren gestaltet werden? Welche Möglichkeiten bieten wissenschaftliche und technische Innovationen? Was kann jede und jeder Einzelne tun? Für Schulen und Gruppen wird ein vielfältiges Museumspädagogisches Programm angeboten: Bei der Führung geht's um über wichtige Lebens- und Zukunftsfragen: Was ist eigentlich gesundes Essen? Wo kommt unser Essen her? Warum müssen die einen hungern, während andere tonnenweise Lebensmittel vernichten? Wie funktioniert Landwirtschaft regional und überregional. Welche innovativen Zukunftsperspektiven für die weltweite Ernährung gibt es? Wie können wir nachhaltig essen und wie funktioniert fairer Handel? Danach können sich die Kinder auf eine lebendige Zeitreise in die Einkaufswelt vergangener Tage begeben und entdecken einen Tante Emma-Laden. Sie dürfen mit einer analogen Waage wiegen, mit Bargeld bezahlen und erfahren so vieles über die Veränderung der Warenwelt und des Lebensmittelhandels von der Nachkriegszeit bis heute.</p>		tion
	Wie viele	20 Personen
	Wie lange	2,5 – 3 Stunden
	Voraussetzung	Eigentransport
	Wann	Nach Absprache (Mi – So) bis November 22
	Was mitbringen	Getränk

10	Delikatessen am Wegesrand	Anbieter:	Nackte Mühle	
	Auf der Wiese findet jede Kräuterhexe viele nahrhafte und nützliche Pflanzen! Je nach Jahreszeit lassen sich leckere Brotaufstriche, dampfende Suppen oder auch Heilsalben aus den Gaben der Natur herstellen. Wir entdecken, unterscheiden und ernten verschiedene Kräuter und bereiten gemeinsam etwas zu. Spannende Spiele runden das Ganze ab.	Wo	Nackte Mühle, Östringer Weg 18, 49090 Osnabrück	
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 - 4	
		Wie viele	25 Personen	
		Wie lange	2 – 3 Stunden	
		Voraussetzung	Eigentransport PKW / Stadtbus	
		Wann	April - Oktober	
		Was mitbringen	Rucksack mit Picknickverpflegung	
11	„Ernährung im Tierreich“	Anbieter:	Zoo Osnabrück	
	Was kommt bei Elefanten, Bären oder Pinguinen jeden Tag auf den „Tisch“? Gibt es bei ihnen auch gesundes Futter und „Süßigkeiten“? Worauf müssen die Tierpfleger achten, damit die Tiere gesund ernährt werden? 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.	Wo	Zoo Osnabrück	
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 – 4	
		Wie viele	30 Personen	
		Wie lange	1,5 Stunden	
		Voraussetzung	Eigentransport zum Zoo: PKW oder Stadtbus	
		Wann	März - Juni	
		Was mitbringen	Expeditionskleidung, Verpflegung, Getränk	
12	Angebote des WABE – Zentrums			
12.1	Die „Käserei“	Anbieter:	WABE-Zentrum Klaus Bahlsen, Hochschule Osnabrück	
	Wo kommt die Milch eigentlich her und was kann man daraus alles machen. Kinder und Eltern bekommen die Gelegenheit,	Wo	Wabe-Zentrum, Zum Gruthügel 8, 49134 Wallenhorst	
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 – 4	

	selbst zu „begreifen“ und aktiv zu werden. Es ist eine bunte Mischung aus Theorie und Praxis. Im praktischen Teil wird die Milch z.B. zu Butter und oder zu einem „Frischkäse-Taler“ verarbeitet.	Wie viele	max. 20 Personen
		Wie lange	2 Stunden (15:00 – 17:00 h)
		Voraussetzung	Eigentransport
		Wann	ganztätig
		Was mitbringen	Getränk, Schürze
12.2	Wie kommt der „Sommer“ ins Glas?	Anbieter:	WABE-Zentrum Klaus Bahlsen, Hochschule Osnabrück
		Wo	Wabe-Zentrum, Zum Gruthügel 8, 49134 Wallenhorst k
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 – 4
		Wie viele	max. 20 Personen
		Wie lange	2 Stunden (15:00 – 17:00 h)
		Voraussetzung	Eigentransport
		Wann	Mai bis November
		Was mitbringen	Getränk, Schürze
13	„Klimafrühstück – Die Welt trifft sich auf dem Küchentisch“	Anbieter:	Museum am Schölerberg
		Wo	Museum am Schölerberg, Klaus Strick-Weg 10, 49082 Osnabrück
		Wer	Kinder und Eltern im Kindergarten ab 5 Jahre
		Wie viele	20 Personen
		Wie lange	1,5 Stunden
		Voraussetzung	Eigentransport: PKW oder Stadtbus
		Wann	Nach Absprache
		Was mitbringen	Wetterfeste Kleidung, Getränk

14	Angebote der Grünen Schule im Botanischen Garten der Universität Osnabrück		
14.1	„Speise der Götter – Vom Kakaobaum zur Schokolade“	Anbieter:	Grüne Schule
		Wo	Grüne Schule, Albrechtstraße, Osnabrück
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 – 4
		Wie viele	30 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Eigentransport zum Bot. Garten: PKW oder Stadtbus
		Wann	ganzjährig
		Was mitbringen	Getränk
14.2	„Geheimnisvolle Kräuterküche“	Anbieter:	Grüne Schule
		Wo	Grüne Schule, Albrechtstraße, Osnabrück
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 – 4
		Wie viele	30 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Eigentransport zum Bot. Garten: PKW oder Stadtbus
		Wann	Mai - Oktober
		Was mitbringen	Wetterfeste Kleidung, Getränk
14.3	„Hexenkraut und Zauberkraut“	Anbieter:	Grüne Schule
		Wo	Grüne Schule, Albrechtstraße, Osnabrück
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 – 4
		Wie viele	30 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Eigentransport zum Bot. Garten: PKW oder Stadtbus
		Wann	Mai - Oktober
		Was mitbringen	Wetterfeste Kleidung, Getränk

14.4	„Dahin gehen, wo der Pfeffer wächst“	Anbieter:	Grüne Schule
	<p>Pfeffer, Vanille, Zimt und Chili sind für uns heute alltägliche Gewürze. Doch es gab Zeiten, da wurden Gewürze mit Gold aufgewogen und nur wenige Menschen konnten sie sich leisten. Woher stammen sie? Wir werden auf Weltreise gehen, die uns auch in den tropischen Regenwald führt. Unterwegs macht ihr Bekanntschaft mit einem Gewürzhändler, lernt mit allen Sinnen verschiedene exotische Gewürze kennen und nehmt Rezepte für die heimische Küche mit. Eines probieren wir bereits gemeinsam in unserer Küche aus.</p>	Wo	Grüne Schule, Albrechtstraße, Osnabrück
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 – 4
		Wie viele	20 Personen
		Wie lange	2 Stunden
		Voraussetzung	Eigentransport zum Bot. Garten: PKW oder Stadtbus
		Wann	November bis April
		Was mitbringen	Dose zum Befüllen, Getränk