

1	Jahreszeitliches Kochen		
1.1	Frühlingsküche = Kräuterküche	Anbieter:	Meike Broermann / Sylvia Bobzin / Melina Fehring/Hannah Gertzen/NN
	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 verteilt.	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, Resteboxen, Getränk
1.2	Sommersküche = Quer durch den Garten	Anbieter:	Meike Broermann / Sylvia Bobzin / Melina Fehring/Hannah Gertzen/NN
	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	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, Resteboxen, Getränk
1.3	Herbstküche = Apfel- und Birnenküche	Anbieter:	Meike Broermann / Sylvia Bobzin / Melina Fehring/Hannah Gertzen/NN
	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, Resteboxen, Getränk

1.4	Weihnachtsbäckerei	Anbieter:	Meike Broermann / Sylvia Bobzin /MelinaFehring/Hannah Gertzen/NN
	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, Resteboxen, Getränk
2	Kochen mit den Landfrauen		
2.1	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 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	ganzjährig
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, Resteboxen, Getränk
2.2	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	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, Resteboxen, Getränk
2.3	Getreide - Ährensache	Anbieter:	Landfrauenverband
	Spätestens an der Ähre kann man erkennen, welches Getreide auf dem Acker wächst. Jedes kleine	Wo	Schule
		Wer	Kinder und Eltern der Klasse 1 -4

	Getreidekorn enthält alles, was die Pflanze zum Wachsen benötigt. Aus diesem vollwertigen Lebensmittel möchten wir mit Euch kernige, knackige und leckere Gerichte zubereiten.	Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	ganzjährig
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, Resteboxen, Getränk
2.4	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
		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, Resteboxen, Getränk
3	Besondere Ernährungsthemen		
3.1.	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, Resteboxen, Getränk
3.2	„Gemüse ist mein Fleisch“	Anbieter:	Sylvia Bobzin
	Vegetarische und vegane Ernährung für Kinder?	Wo	Schulküche
	Wie bereite ich schnell und einfach köstliche, vegetarische und vegane Mahlzeiten zu? Ist eine vegane Ernährung überhaupt geeignet für Kinder?	Wer	Lehrkräfte, Kinder und Eltern der Klasse 1 -4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden

	Welche Nährstoffe sind kritisch? Ernährungswissen tanken, probieren und viele Rezepte zum nachkochen.	Voraussetzung	Schulküche
		Wann	ganztätig
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, Resteboxen, Getränk
3.3	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“, Fertiggerichte oder Tiefkühlkost zurückzugreifen. Wir bereiten mehrere Mahlzeiten vor. In weiteren Arbeitsschritten erfahren sie, wie einfach es ist, daraus Gerichte, mit wenig Aufwand, für nachfolgende Tage fertigzustellen. Alles wird probiert.	Wo	Schulküche
		Wer	Lehrkräfte, Kinder und Eltern der Klasse 3 - 4
		Wie viele	20 – 25 Personen
		Wie lange	2 – 3 Stunden
		Voraussetzung	Schulküche
		Wann	ganztätig
		Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, Resteboxen, Getränk
3.4	Interkultureller Austausch – gesunde Küche aus anderen Ländern	Anbieter:	Meike Broermann / Sylvia Bobzin / Melina Fehring/Hannah Gertzen/NN
	Wir möchten Euch 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, Resteboxen, Getränk
3.5	Kochen mit Aldi, Lidl & Co	Anbieter:	Meike Broermann / Sylvia Bobzin / Melina Fehring/Hannah Gertzen/NN
	Wir möchten Euch einladen, neue Ideen für eine abwechslungsreiche, preiswerte und unkomplizierte Küche mit frischen und gesunden Zutaten kennenzulernen.	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

	Die Diätassistentin Onat Temme bringt viele einfache Rezepte für leckere Gerichte für die ganze Familie mit.	Was mitbringen	Schürze/altes Hemd, Resteboxen, Getränk
3.6	Alle Sinne, alles lecker	Anbieter:	Meike Broermann / Sylvia Bobzin / Melina Fehring/Hannah Gertzen/NN
	Die fünf Sinne des Menschen sind das Fenster zur Welt: sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Leider verkümmern unsere Sinne durch Geschmacksverstärker, einseitige Ernährung und Convenience-Produkte immer mehr. Früher waren diese Sinne unser Schutz vor Vergiftungen, um Genießbares von Ungenießbarem zu unterscheiden. Mit unserem Kochnachmittag „Alle Sinne - alles lecker“ wollen wir alle fünf Sinne beim Vor- und Zubereiten, Kochen und Essen leckerer Gerichte ansprechen.	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, Resteboxen, Getränk
4	Angebote der Grünen Schule im Botanischen Garten der Universität Osnabrück		
4.1	„Speise der Götter – Vom Kakaobaum zur Schokolade“	Anbieter:	Grüne Schule
	Schokolade ist heute in aller Munde - doch wer kennt schon den abenteuerlichen Weg des Rohstoffes aus der Natur in die Fabrik? Auch die Verarbeitung zu tausend Köstlichkeiten ist noch immer recht geheimnisvoll. Gemeinsam probieren wir es aus! Es wird gemörstert, gemischt, gerührt ... und am Ende auch probiert.	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

4.2	„Geheimnisvolle Kräuterküche“	Anbieter:	Grüne Schule	
	Kommt herbei, sammelt Kräuter hier im Garten, wer kann den Namen uns verraten? Riecht, fühlt und schmeckt die Kräuter eh sie welken, Salbei, Minze und auch frische Nelken! Alles nun im Topf verrühren, und dann wollen wir´s mit Quark probieren?	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	
4.3	„Hexenkraut und Zauberkraut“	Anbieter:	Grüne Schule	
	Welcher Zaubertee hilft gegen Bauchschmerzen, mit welcher Pflanze bekämpft man einen Schnupfen und welche Hexensalbe rührt man gegen Schürfwunden an? Die Kräuterhexe weiß Rat und gemeinsam rühren wir eine geheimnisvolle Mixtur. In einer Hexenmappe wird alles festgehalten	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	
4.4	„Dahin gehen, wo der Pfeffer wächst“	Anbieter:	Grüne Schule	
	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	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	

	heimische Küche mit. Eines probieren wir bereits gemeinsam in unserer Küche aus.		
5	Angebote des WABE – Zentrums		
5.1	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, 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.	Wo	Wabe-Zentrum, Zum Gruthügel 8, 49134 Wallenhorst
		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	ganzjährig
		Was mitbringen	Getränk, Schürze
5.2	Wie kommt der „Sommer“ ins Glas?	Anbieter:	WABE-Zentrum Klaus Bahlsen, Hochschule Osnabrück
	Es gibt ganz viel leckeres Obst und Gemüse und manchmal fällt mehr an, als wir essen können. Was mache ich mit all den Früchten, die übrig bleiben? Wir zaubern daraus leckere „Marmelade“, Aufstriche, Pasten, Saucen und überlegen gemeinsam, wie Lebensmittel am besten haltbar gemacht werden können.	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
6	Vom Korn zum Brot	Anbieter:	Museum Industriekultur
		Wo	Museum Industriekultur, Pferdestall , Süberweg 50a, Osnabrück

	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.	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
7	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
8	„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-Ex-	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

	perten. Die Führung dauert 90 Minuten. Die Teilnehmer können den Zoo anschließend weiter auf eigene Faust erkunden.	Was mitbringen	Expeditionskleidung, Verpflegung, Getränk
9	„Klimafrühstück – Die Welt trifft sich auf dem Küchentisch“ Ein gesunder Start in den Tag wird mit einem leckeren Frühstück gleich leichter. Aber woher kommen Brot und Müsli, Milch und Kakao, Obst, Brotaufstrich und Wurst? Wir puzzeln uns unser Frühstück zusammen und verfolgen dann auf der Land- und Weltkarte den Weg der Lebensmittel. Manche sind per Schiff unterwegs, andere per Flugzeug oder Auto; da kommen ganz schnell viele Kilometer zusammen. Spielerisch machen wir diese Zahl erlebbar. Aber es gibt auch Tipps für kurze Wege und kleine Schritte, den Klimaschutz schon am Frühstückstisch zu starten.	Anbieter:	Museum am Schölerberg
		Wo	Museum am Schölerberg, Klaus Strick-Weg 10, 49082 Osnabrück
		Wer	Kinder und Eltern
		Wie viele	20 Personen
		Wie lange	1,5 Stunden
		Voraussetzung	Eigentransport: PKW oder Stadtbus
		Wann	Nach Absprache
		Was mitbringen	Wetterfeste Kleidung, Getränk
10	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 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