



Liebe Kinder, liebe Eltern,  
liebe Lehrkräfte, päd. Fachkräfte, MitarbeiterInnen der Schulen und Kitas,

der Kreis der Gesunde-Stunde-Einrichtungen ist größer geworden: wir begrüßen ganz herzlich die Familien, Kollegien und Teams der Grundschulen und der Kita am Pfarrheim in Neuenkirchen und der Grundschule Haste.

Die Sommerferien stehen vor der Tür, sechs lange Wochen Zeit um zu spielen, auszuschlafen, Freunde zu treffen, Rad zu fahren, zu wandern, im Meer oder im Schwimmbad zu schwimmen, andere Städte oder Länder zu erkunden ...

In diesem Frühjahr konnte die Gesunde Stunde viele Kinder und auch wieder Eltern erreichen: es wurde gekocht, gebastelt, Märchen gelauscht, getanzt, gespielt, jongliert, gebouldert, Ball gespielt, geforscht ... Wir freuen uns auf den Herbst mit hoffentlich wieder vielen schönen Begegnungen mit Gesunden Stunden.

Mit herzlichen Grüßen, schöne und erholsame Sommerferien  
Das Team der Gesunden Stunde



## Kleines Erlebniswochenende



2022 dürfen wir wieder mit fünf **Kleinen Erlebniswochenenden** im Schullandheim Mentrup-Hagen zu Gast sein. Los ging es Anfang Mai. Beim Abenteuerprogramm half ein Seil Eltern und Kinder der Grundschule Gellenbeck und der Freiherr-vom-Stein-Schule bei der Bewältigung eines steilen Hügels an der Teufelsquelle. Bei einem kleinen Kochkurs wurde ein 3-gängiges Menü vorbereitet, bei der Hofbesichtigung konnten alle ganz viel lernen über Kühe, Milch und Kälbchen. Nach dem Lagerfeuer, für das im Wald das Holz gesammelt wurde, machte die Gruppe auf eigene Faust noch eine aufregende Nachtwanderung durch den angrenzenden Wald.



Fotos: Julia Schmidt



## Wir kochen und backen international



### Porridge (4-5 kleine Portionen) Rezept von Sylvia Bobzin



Foto: Sylvia Bobzin

**500 ml Hafermilch** Vanille (oder Milch) aufkochen lassen, **125 g Haferflocken** und **50 g gemahlene Mandeln** einrühren. Bei kleiner Hitze so lange rühren bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. **Äpfel oder anderes Obst** waschen und klein schneiden (z.B. Äpfel, Erdbeeren). Porridge auf Schälchen verteilen, Obst darüber geben und mit **Zimt und Zucker** bestreut servieren.

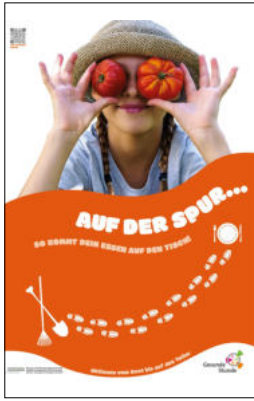
### Kleine Fladenbrote – Bazlama Rezept von Onat Temme

**250 g Mehl**  $\frac{1}{2}$  **Paket Trockenhefe**, **ca. 150 lauwarmes Wasser**, **1 TL Öl**, **1 TL Salz** und  $\frac{1}{2}$  **TL Zucker** vermischen und zu einem geschmeidigen weichen Teig verkneten. Diesen ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Aus dem Teig kleine gleichmäßige Kugeln formen, diese auf einer bemehlten Fläche mit den Händen flachdrücken. Die kleinen Fladen etwas gehen lassen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Fladen bei beiden Seiten ca. 3-5 min. backen. Aufpassen, dass sie nicht anbrennen! Die Luft in den Fladen ist nicht schlimm. Die fertigen Fladen können mit Dippis, Kräuterquark oder mit geschmolzener Butter bestrichen gegessen werden.



Foto: Onat Temme

# „Auf der Spur ... So kommt Dein Essen auf den Tisch“



Die Stadt Osnabrück hat über den Bildungs- und Unterstützungsfonds für die Osnabrücker Kooperations-schulen zahlreiche Aktivitäten im Bereich der Ernährung und der Umweltbildung in diesem Frühjahr möglich gemacht. Aus verschiedenen Bausteinen konnten die Schulen ihr Programm zusammenstellen. Etwa 120 Veranstaltungen konnten realisiert werden, Kochaktivitäten, Frühstücksaktionen unter Einbindung des EU-

Schulprogramms, Blühkugeln wurden hergestellt, Insekten-hotels gebaut, Blühstreifen angelegt, in den Schulgärten wurde gearbeitet, die Ausstellung im MIK (s.u.) besucht. Die NOZ hat über die Umsetzung in der Projektwoche der GS am Schölerberg berichtet:

[Grundschüler entdecken Bewegung, Gärtnern und gesundes Essen | NOZ](#)



Fotos: Silke Tegeder-Perwas, Susanne Nieweg, Melina Fehring

## Sonderausstellung im MIK „Future food“



### FUTURE FOOD

Essen für die Welt von morgen

Eine Ausstellung des Deutschen Hygiene-Museums Dresden  
 Präsentiert und erarbeitet von einer Regionalgruppe vom MIK, Museum Industriekultur Osnabrück



Mit der Ausstellung „Future Food“ greift das MIK eine der wichtigsten Fragen unserer Zeit auf: Wie 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?

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.

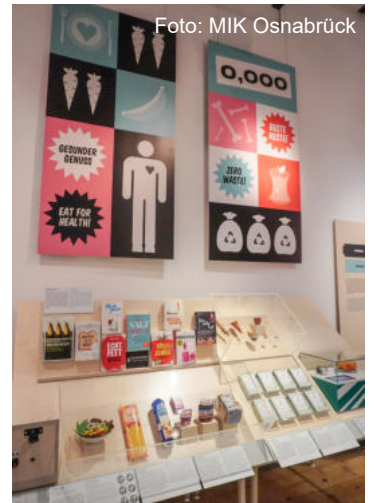


Foto: MIK Osnabrück

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?

**Ausstellungsort:** MIK Museum Industriekultur Osnabrück  
 Magazingebäude, Süberweg 50a  
 49090 Osnabrück

Für Schulen und Gruppen wird ein vielfältiges museumspädagogisches Programm angeboten:  
 Bei der Führung geht es um wichtige Lebens- und Zukunftsfragen:

**Für Führungen und das Begleitprogramm ist eine Anmeldung erforderlich:**

- Mittwoch – Sonntag
- Tel. 0541/122 447 oder [info@mik-osnabrueck.de](mailto:info@mik-osnabrueck.de)
- Zielgruppe: ab 3. Klasse
- Dauer: 150-180 Minuten

Gefördert durch:



Impressum

Gesunde Stunde e.V.  
 Am Schölerberg 1  
 49082 Osnabrück  
[info@gesundestunde.de](mailto:info@gesundestunde.de)  
 Mobil: 0173 794 2625  
 Silke Tegeder-Perwas (Koordination)