

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



der Herbst klopft schon an die Tür! Jetzt beginnt die gemütliche Jahreszeit, in der wir durch buntes Laub spazieren, gemeinsam Radtouren unternehmen oder Drachen in den Himmel steigen lassen können. Genießt mit der ganzen Familie die farbenfrohe Natur und die frische Herbstluft!

In den letzten Wochen wurde gekocht, mit Bällen und anderen Spielen auf dem Schulhof gespielt, getanzt, Yoga ausprobiert, Märchen gelauscht, gebastelt, Insektenhotels gebaut, der Wald erkundet und ein Schatz gesucht. Bis Weihnachten stehen weitere spannende Veranstaltungen auf der Agenda der Schulen und Kitas.

Eine schöne Herbstzeit, schöne Ferien! Das Team der Gesunden Stunde

Es war viel los in den Schulen und Kitas



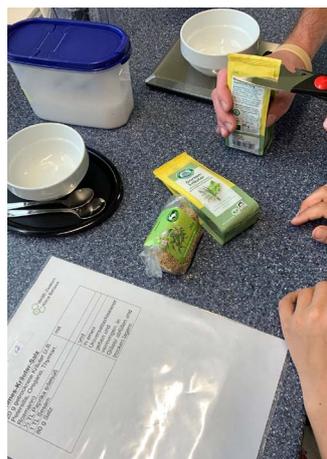
▼ Karin Gerbes vom Landfrauenverband hat gemeinsam mit Kindern und Eltern der Grundschule Voltlage ausprobiert, welche leckeren **Gerichte sich aus Kartoffeln** zaubern lassen. Zusammen wurde gekocht, gelacht und neue Rezepte entdeckt.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas



▲ **Milch, Haferflocken, Müsli und jump** – wer kann die Befehle richtig umsetzen und den geheimen Weg entdecken? In der Grundschule Haste standen spannende Schulhofspiele auf dem Programm, bei denen Teamgeist und Geschick gefragt waren.



◀ **Wie kommt der Sommer ins Glas?** Im WABE-Zentrum der Hochschule Osnabrück haben Kinder und Familien gemeinsam Ketchup, Marmelade und Fruchtsirup gekocht und eingekocht, um die leckeren Früchte, Kräuter und Gemüse für Herbst und Winter haltbar zu machen.

Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Fotos: Karin Gerbes

Auf Entdeckungstour am Bach der Nackten Mühle

Welche Tiere leben eigentlich im Bach auf dem Gelände der Nackten Mühle? Dieser spannenden Frage gingen Kinder und Eltern der Grundschule Powe nach. Mit Keschern fingen sie winzige Bachbewohner ein und setzten sie mit dem Pinsel vorsichtig in kleine Wassergefäße. Dort konnten alle die Tiere in Ruhe betrachten und bestimmen – von quirligem Bachflohkrebs bis hin zum geheimnisvollen Wasserskorpion. Zum Abschluss kamen alle Tiere wieder zurück in ihr Zuhause im Bach. Als kreatives Highlight bauten Kinder und Eltern aus Ästen und Wolle anschließend kleine Flöße, die sie im Wasser schwimmen ließen.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Tipp für einen Waldspaziergang: Waldlehrpfad Evinghausen

In Zusammenarbeit mit der Waldorfschule Evinghausen und dem Niedersächsischen Forstamt Ankum entstand am Steinberg ein neuer Waldlernort.



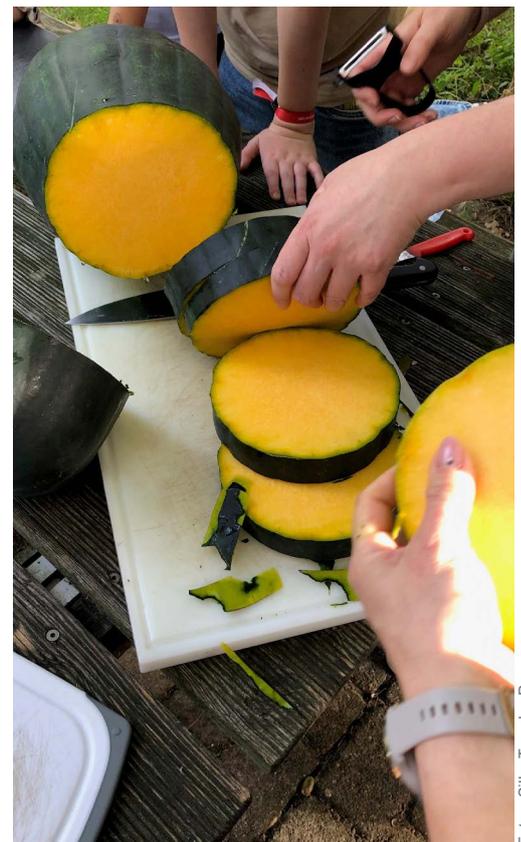
Achte Klassen der Waldorfschule Evinghausen haben im Rahmen eines Forstpraktikums den Baumlehrpfad am Steinberg in Bramsche wiederbelebt, der im August feierlich eingeweiht wurde. Auf dem etwa 3 km langen Rundweg informieren 48 Lehtafeln über die Baumarten dieses Waldes. **Startpunkt** für die kleine Familienwanderung ist der Wanderparkplatz Am Steinberg, Ruller Straße in Bramsche. Im Herbst soll auch der angrenzende Ameisenlehrpfad in neuem Glanz erstrahlen.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

NBZ-Kochclub am Alfsee

Bei strahlendem Spätsommerwetter trafen sich Kinder und Eltern verschiedener Grundschulen zu einem besonderen Kochkurs auf dem Gelände der Biologischen Station Hase-niederung am Alfsee. Begrüßt von Enten und dem Kursleiter Ronald Siegmund-Stuckenberg starteten die kleinen und großen Köche mit einer Entdeckungstour durch das Gelände und den Gemüsegarten. Einen erntefrischen Salat, einen dicken Kürbis, Äpfel von Streuobstwiesen und viele weitere Leckereien durften sie für ihre Rezepte verwenden. Gemeinsam wurde draußen geschnibbelnd und gespült, bevor sich alle an einer langen Tafel im idyllischen Garten der Station niederließen. Das köstliche Ergebnis: Kürbissuppe, eine Kartoffel-Gemüse-Hähnchen-Pfanne, frischer Salat und Quark mit Apfelkompott. Zum Abschluss gab es noch eine kleine Überraschung: die Enten durften gefüttert werden. Ein rundum gelungener Nachmittag, den die Familien im nächsten Frühjahr gerne wiederholen möchten!



Fotos: Silke Tegeder-Perwas



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Familienwanderung am Sonntag: Wie lebten die Menschen in der Steinzeit?



Warum liegen überall so viele große Steine herum? Diese und andere spannende Fragen beantwortete Astrid Schmidtdorf bei der ersten Sonntagsfamilienwanderung in Deitinghausen/ Bissendorf. Gemeinsam mit Eltern und Kindern ging es durch den Wald, wo die Spuren der Steinzeit noch immer sichtbar sind. „Die großen Steine, die wir hier überall sehen, sind sogenannte Findlinge. Sie kamen während der letzten Eiszeit zu uns, als riesige Gletscher die Landschaft formten“, erklärte Astrid den neugierigen Teilnehmern. Besonders spannend wurde es auf einem Feld, wo alle zusammen nach Feuersteinen suchten. Diese Steine waren in der Steinzeit für die Herstellung von Werkzeugen unerlässlich. Die Kinder waren begeistert, als sie ein Stück dieser alten Geschichte in den Händen hielten.

Fotos: Silke Tegeder-Perwas



Ein weiteres Highlight der Wanderung war das Großsteingrab, das aus der Jungsteinzeit stammt. Es ist ein beeindruckender Zeuge menschlichen Lebens im 3. und 4. vorchristlichen Jahrtausend. Wie haben die Menschen damals gelebt? Welche Rituale fanden an solchen Orten statt? Fragen wie diese regten die Fantasie der Familien an.

Die nächste Wanderung findet am **2. November um 10 Uhr** statt. Ziel ist diesmal das Hasetal bei Wellingholzhausen. Vom Aussichtsturm an der Steinegge bei Dissen hat man eine traumhafte Aussicht ins Münsterland und über Melle zum Wiehengebirge. Durch alten Buchenwald geht es weiter zur Almaquelle, wo im Quellwasser die Füße erfrischt werden können. Die Wanderstrecke beträgt ca. 7 km, gut 190 Höhenmeter sind zu bewältigen.

Für diese Wanderung sind noch Anmeldungen möglich! Bitte eine Mail an gesunde-stunde@Lkos.de schicken und die Zahl der Personen, eine Telefonnummer und die Schule mitteilen.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Teil 2: Planetare Gesundheit/BNE: saisonal – regional

Planetare Gesundheit bedeutet, dass es uns Menschen und der Erde gut geht – also der Natur, den Tieren, den Pflanzen und dem Klima. Nur wenn unsere Umwelt gesund ist, können auch wir Menschen gesund bleiben. BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung) bedeutet, dass Kinder und Erwachsene lernen, wie wir gut und umweltbewusst zusammenleben können.

Gemeinsam für eine gesunde Erde – Du bist wichtig!



Fotos: Silke Tegeder-Perwas



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Saisonale und regionale Produkte

Auch wenn im Supermarkt fast jedes Obst und Gemüse das ganze Jahr über erhältlich ist, haben saisonale Produkte viele Vorteile. Sie sind nicht nur frischer und schmecken intensiver, sondern oft auch preiswerter. Wenn Du zudem darauf achtest, Obst und Gemüse aus der Region zu kaufen, tust Du nicht nur Deinem Geldbeutel etwas Gutes, sondern auch der Umwelt. Denn durch den Verzicht auf lange Transportwege werden CO²-Emissionen reduziert und die lokale Landwirtschaft unterstützt.

Schau Dir hier den Saisonkalender an, um immer die besten und frischesten Produkte für Deine Familie zu finden: <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/einkaufen/der-saisonkalender> Jetzt ist der Tisch für die ganze Familie reich gedeckt! Es gibt jede Menge gesunde und leckere saisonale Produkte, die darauf warten, verzehrt zu werden: frische Äpfel und Birnen, knackige Nüsse, Kürbisse, Zwiebeln und rote Beete. Auch Chicorée, Feldsalat, Mais und Porree sind jetzt köstlich. Für die Gemüsefreunde gibt es eine große Auswahl an verschiedenen Kohlsorten – von Grün- und Blumenkohl über China- und Weißkohl bis hin zu Rot- und Rosenkohl. Lass Dir diese Vielfalt schmecken und genieße die frischen Produkte der Saison!

Linsenbratlinge

Dieses und weitere Rezepte findet man unter:

<https://www.hs-osnabrueck.de/forschung/recherche/laboreinrichtungen-und-versuchsbetriebe/wabe-zentrum-klaus-bahlsen/rezepte/>

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Petersilie
60 g Schalotten
200 g Möhren
1 Knoblauchzehe
200 g rote Linsen
90 g Couscous
30 g Paniermehl
Öl
1 TL Curry
1/2 MSp Chiliflocken
2 Prisen Pfeffer
1 TL Salz

Zubereitung

- Petersilie und Schalotte fein schneiden, die Möhren raspeln, die Knoblauchzehe zerdrücken.
- Linsen und Couscous mit dem Gemüse in einen Topf geben, 500 ml Wasser dazugeben und ca. 15 Minuten garen.
- Anschließend pürieren und mit Paniermehl, Salz, Curry, Pfeffer und Chiliflocken vermengen und 15 Minuten quellen lassen.
- Mit feuchten Händen 12 Bratlinge formen und in heißem Öl von beiden Seiten braten.
- Dazu Kräuterquark und einen frischen Salat reichen oder einen vegetarischen Burger zaubern.

Guten Appetit!

Gefördert durch:

 Stiftung der Sparkassen
im Landkreis Osnabrück

 GESUNDHEITSDIENST
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK

 Pronova
BKK

 Christliches
Kinderhospital Osnabrück
ZENTRUM FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

 BKK firmus
... gesundum gut!

 Audi BKK

 Stiftung
Stahlwerk Georgsmarienhütte

Impressum

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

www.gesundestunde.de