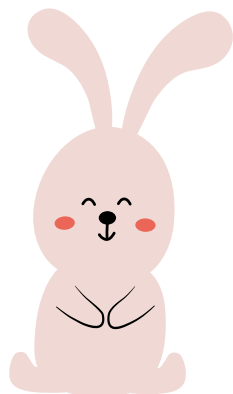




Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe päd. Fachkräfte und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Schulen und Kitas,



die Krokusse haben schon die Parkanlagen und Gärten verschönert, die Osterglocken strecken ihre Blüten in die Luft. Wir freuen uns jetzt auf längere Tage, freie Ferientage, Radtouren und Spaziergänge in der aufblühenden Natur.

In den ersten drei Monaten wurde in den Schulen gebastelt, gefilzt, kreativ gestaltete, geseifelt, gekocht, Ball gespielt, getanzt, gespielt, Seil gesprungen, Yoga ausprobiert, gebouldert, experimentiert und geforscht und Märchen gelauscht. Ein großes Event wirft seine Schatten voraus: ein Tanz-Flashmob im Juni.

Die Meyerhofscheule in Bramsche ist neue Kooperationseinrichtung der Gesunden Stunde, herzlich willkommen!

Schöne Osterferien wünscht das Team der Gesunden Stunde

Rezeptempfehlung von Katharina Schaefer

Projektmitarbeiterin "Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget"

Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V. (siehe auch <https://www.uni-flensburg.de/?id=54310>)



Gemüserösti

Zutaten für 4 Personen

600 g Kartoffeln
400 g Gemüse (z. B. Möhre, Pastinake, Sellerie)
4 EL Vollkornmehl
2–4 EL Leinsamen
6–10 EL Flüssigkeit (z. B. Wasser oder Sud von Kichererbsen)
Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Chili usw.)



Material

Messer • Sparschäler • Schneidebrett • Gemüsereibe • Schüssel • Löffel • Pfanne • Pfannenwender



Zubereitung

1. Gemüse und Kartoffeln waschen, schälen und raspeln.
2. Geraspelter Gemüse und Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Mehl, Leinsamen und etwas Flüssigkeit zu einem Teig verarbeiten.
3. Die Konsistenz anpassen (z. B. mehr Mehl oder Flüssigkeit hinzugeben).
4. Mit Gewürzen abschmecken.
5. Die Pfanne auf dem Kochfeld mit etwas Öl erhitzen.
6. Den Teig in kleinen Portionen in die Pfanne geben. Nach etwa 4–5 Minuten den Gemüserösti wenden.
7. Wenn beide Seiten angebraten sind, den Gemüserösti aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller mit Küchenkrepp ablegen. Das Küchenkrepp saugt überschüssiges Fett auf.
8. Auf einem Teller anrichten.

Kartoffelrösti ist ein Schweizer Nationalgericht und auch hierzulande eine beliebte Mahlzeit. Selbst die Schweizer sind sich aber nicht einig, ob für die Zubereitung der Rösti rohe oder gekochte Kartoffeln verwendet werden. Wer gekochte Kartoffeln verwendet, sollte sie gut abkühlen lassen, damit sie sich leichter raspeln lassen.^{1,2}



Mit großem Appetit probierten alle die internationalen Köstlichkeiten – und das Buffet war im Nu leer. Ein rundum gelungener Nachmittag, der nicht nur den Gaumen, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl stärkte.



◀ **Was ist Mealprep?** Dieser Frage sind die Kinder und Eltern der Grundschule am Schülerberg gemeinsam mit Katharina Schaefer von der Verbraucherzentrale Niedersachsen nachgegangen. Mealprep bedeutet, einmal in der Woche vorzukochen, damit an den folgenden Tagen schnell gesunde und leckere Gerichte auf den Tisch kommen. Mit einer guten Planung vermeiden wir es, zu Fast Food oder Fertiggerichten zu greifen. So sparen wir Zeit und Geld – und werfen außerdem weniger Lebensmittel weg. Gemeinsam wurden verschiedene Gerichte vorbereitet, dabei lernten alle auch den Saisonkalender kennen. Und es galt: Je bunter der Teller, desto besser!



Fotos: Silke Tegeder-Perwas



Bouldern: Die Grundschule Ostercappeln besuchte die Boulderhalle osnabloc in Osnabrück. Dort konnten Kinder und Eltern gemeinsam verschiedene Boulderstrecken ausprobieren und sich gegenseitig anfeuern. Mit viel Freude, Teamgeist und Bewegung stellten alle ihren Mut, ihre Kraft und ihre Geschicklichkeit unter Beweis.



Fotos: Karen Höcker-Krebs

Fotos: Frauke Pieper



◀ **Nistkästen – aktiver Naturschutz:** Die Familien der Grundschule Schwagstorf waren herzlich eingeladen, gemeinsam Vogelnistkästen zu bauen und so aktiv zum Naturschutz beizutragen. Dort, wo an Gebäuden Brutnischen fehlen oder alte, morsche Bäume mit natürlichen Nisthöhlen selten geworden sind, bieten Nistkästen eine wertvolle Alternative für viele Tierarten. Doch nicht nur während der Brutzeit sind sie wichtig: Auch im Winter erfüllen Nistkästen eine bedeutende Funktion. Neben Meisen und Kleibern nutzen beispielsweise auch Eichhörnchen und sogar Schmetterlinge die Kästen als geschützte und warme Schlafstube.



▲ **Der Stachelkönig oder SOS Affenalarm:** An der Altstädter Schule drehte sich alles um Spiel und Spaß: Zahlreiche Gesellschaftsspiele standen auf dem Programm und sorgten für einen fröhlichen Nachmittag. Rund 120 Kinder und ihre Eltern folgten der Einladung, entdeckten gemeinsam neue Spiele und verbrachten eine schöne Zeit miteinander. Für eine leckere Stärkung zwischendurch sorgte der Förderverein der Schule mit einem liebevoll vorbereiteten Kuchenbuffet. Ein besonderes Highlight zum Schluss: Vier Kinder durften sich über ein gewonnenes Spiel freuen und gingen mit einem tollen Preis nach Hause.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Flashmob 2026

Lasst uns zusammen zu coolen Rhythmen tanzen!

Wir wollen gemeinsam mit Euch den Domvorplatz in ein großes wirbelndes Tanzspektakel verwandeln.

Ein „Flashmob“ ist eine scheinbar spontane Aktion, auf die wir uns aber vorbereiten wollen. In den Schulen und Kitas werden Übungsstunden mit dem Trainerteam um Cecilia und Frauke stattfinden. Dazu laden wir alle Kinder und Eltern mit Spaß am Tanzen ganz herzlich ein, die Termine gibt jede Schule/Kita bekannt. Flashmob-„Auftritte“ sind **am Samstag, 6. Juni 2026, um 11 Uhr und 12 Uhr auf dem Domvorplatz Osnabrück.**

Vorher üben wir noch einmal zusammen mit allen Familien der Grundschule und Kitas um **9:30 Uhr in der Sporthalle des Carolinums.**

Wir freuen uns auf Euch! Seid dabei



Impressionen vom Flashmob 2024



Fotos: Sonja Trautmann und Gesunde Stunde

Familienwanderung

Die nächste Wochenend-Wanderung steht bevor: es geht **am 14. März 2026 um 10 Uhr** rund um den Grünen See bei Melle-Markendorf. Aktuell ist diese Wanderung ausgebucht.

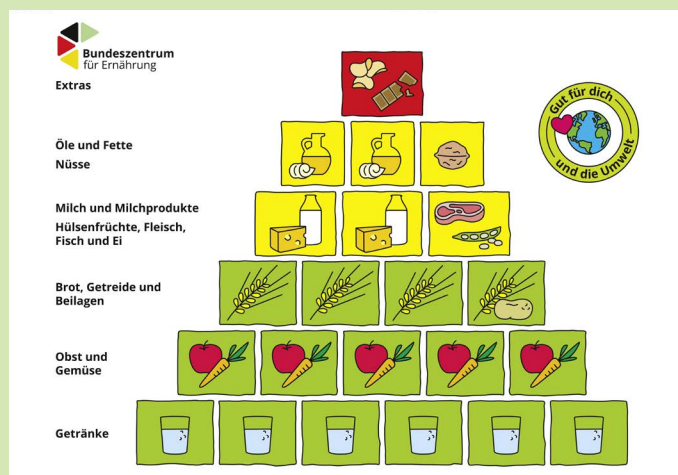
Aber die **nächste Wanderung** ist schon geplant: **am 14. Juni** geht es vormittags zur Bifurkation. Bei Melle-Gesmoold ist dieses seltene Naturphänomen zu sehen. Hier teilt sich das Wasser der Hase. Ein Teil fließt unter gleichem Namen nach Nordwesten in Richtung Osnabrück der Ems zu. Eine kleinere Wassermenge fließt in Richtung Osten der Weser zu und führt den Namen Else. Einladungen dazu folgen noch.



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Impressionen der letzten Wanderung

Die Ernährungspyramide



© BLE

Wie ernähre ich mich gesund und ausgewogen?

5 Portionen Obst und Gemüse am Tag bieten eine bunte und aromatische Frische mit vielen Nährstoffen. Obst und Gemüse haben in der Regel wenig Kalorien und sättigen prima. Wenn Du regionale und saisonale Produkte konsumierst, schonst Du durch kurze Transportwege zusätzlich noch die Umwelt.

4 Portionen Brot, Getreide und Beilagen liefern wichtige Energie aus Kohlenhydraten. Besonders empfehlenswert sind Vollkornprodukte, da sie neben Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen viele Ballaststoffe enthalten. Diese fördern die Verdauung und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Auch Kartoffeln, Nudeln, Reis, Couscous und Bulgur zählen dazu.

2 Portionen Milch und Milchprodukte täglich versorgen den Körper mit hochwertigem Eiweiß, Calcium, B-Vitaminen und Jod. Produkte wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch enthalten Milchsäurebakterien, die sich positiv auf die Darmgesundheit auswirken. Alternativ können auch Schafs- oder

Teil 2 Ernährungspyramide: Essen

Die Ernährungspyramide hilft Kindern und Erwachsenen, sich gut, ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren. Die Kernbotschaft lautet: „Esst von allem etwas, vor allem Pflanzliches.“ Wer sich so ernährt, verhält sich außerdem nachhaltig und schont die Umwelt.

Die Ampelfarben dienen der Orientierung, grün darf reichlich verzehrt und getrunken werden, gelb mäßig und rot sparsam. Jeder Baustein der Pyramide steht für eine Portion, dabei dient die eigene Hand als Orientierungsgröße.

Siehe auch: <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide/was-esse-ich>

Ziegenmilchprodukte gewählt werden. Pflanzliche Alternativen aus Mandeln, Hafer, Soja, Reis oder Erbsen unterscheiden sich in ihren Nährwerten und enthalten teilweise weniger Nährstoffe.

1 Portion Nüsse und Saaten liefert gesunde Fettsäuren. Neben Nüssen eignen sich auch Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie Sesam-, Lein- oder Chiasamen.

1 Portion Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch oder Ei täglich deckt den Bedarf an pflanzlichem und tierischem Eiweiß. Hülsenfrüchte sollten mindestens einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen, Fleisch und Wurst etwa zweimal wöchentlich und Fisch mindestens einmal.

2 Portionen Öle, Fette pro Tag liefern lebensnotwendige Fettsäuren, die für viele Körperfunktionen wichtig sind.

1 kleine Portion Süßigkeiten, Kuchen und Knabbereien darf bewusst genossen werden.

Impressum

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

Gefördert durch:

 **Stiftung der Sparkassen
im Landkreis Osnabrück**

 **Pronova
BKK**

 **BKK firmus**
... gesundum gut!

 **GESUNDHEITSDIENST
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK**

 **Christliches
Kinderhospital Osnabrück**
ZENTRUM FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

 **Audi BKK**

 **Stiftung
Stahlwerk Georgsmarienhütte**

www.gesundestunde.de