

|  |  |
| --- | --- |
| Landkreis Osnabrück ⋅ Postfach 25 09 ⋅ 49015 Osnabrück | Die Landrätin |
|  |  |
| **An die****Redaktion** | **Referat für Assistenz****und Kommunikation****-Pressestelle-**Datum: 12.01.2021Zimmer-Nr.: 2063Auskunft erteilt: Henning Müller-DetertDurchwahl: |
| **Pressemitteilung** | Tel.: (05 41) 501-Fax: (05 41) 501-e-mail: | 246362463mueller-detert@lkos.de |

Landkreis Osnabrück Sprechzeiten: Der Landkreis im Internet:

Am Schölerberg 1 Montag bis Freitag, 8.00 bis 13.00 Uhr. http://www.lkos.de

49082 Osnabrück Donnerstag auch bis 17.30 Uhr.

 Ansonsten nach Vereinbarung

**Orangen-Mais-Plätzchen und Gemüse-Kartoffelauflauf: Mit der Gesunden Stunde online kochen und backen**

**Osnabrück.** Die Corona-Pandemie hat auch Auswirkungen auf die Aktivitäten der „Gesunden Stunde“. Doch die in den vergangenen Jahren aufgebaute Vernetzung machte sich jetzt bezahlt. So konnte der Verein über die E-Mail-Verteilerlisten Familien der 19 Kooperationsschulen zu drei Online-Koch- und Backaktionen einladen. Zwar können die Schulküchen seit März des vergangenen Jahres nicht mehr genutzt werden. Doch dafür wurden die Familien nun online erreicht, um unter Anleitung zu kochen und zu backen.

Bei den Präsenzangeboten nehmen im Regelfall etwa 12 bis 15 Familien an den Nachmittagen teil. Die Einkäufe übernimmt der Ernährungsexperte, der die Treffen leitet. Dann werden die Kleingruppen aktiv, die fünf oder sechs Rezepte kochen und backen. Abgeschlossen werden die Nachmittage, in dem alle Teilnehmer an einem langen Tisch gemeinsam essen. Das war jetzt natürlich anders.

Die Premiere war Anfang Dezember mit der Weihnachtsbäckerei. 25 Familien hatten sich zum Online-Meeting angemeldet. Im Vorfeld waren Rezepte, Einkaufslisten, Listen der erforderlichen Küchenhelfer und -utensilien zugeschickt worden und natürlich die Zugangsdaten. Ernährungsberaterin Syliva Bobzin leitete die Familien an, unterstützt von Gesunde Stunde-Koordinatorin Silke Tegeder-Perwas, die an diesem Nachmittag verantwortlich war für die Kameraführung und Fragen beantwortete, die über den Chat eingingen. In den Küchen zu Hause wurde bald fleißig abgewogen, geknetet und geformt.

Drei verschiedene Rezepte wurden gebacken: Knusprige Orangen-Mais-Plätzchen, Weiße Schoko-Walnuss-Plätzchen und Ministollen. Begeistert waren alle Teilnehmer, etwas Weihnachtsduft geschnuppert zu haben.

Für die „Winterküche“ hatte sich Sylvia Bobzin drei einfache Rezepte ausgedacht: einen winterlichen Gemüse-Kartoffelauflauf, einen fruchtigen Raspel-Salat und eine Schichtspeise mit Apfelringen. Nach zwei Stunden war es geschafft: Die Familien konnten sich zum gemütlichen Abendessen zusammensetzen und die erstellten Gerichte probieren.

Im Februar steht noch die Veranstaltung „Powersnacks“ auf der Agenda. Dann werden kleine Kraftpakete vorbereitet, die mehr als nur eine Zwischenmahlzeit sind. Vorgesehen ist außerdem, Familien weitere Online-Angebote zu machen: Dazu gehören Eltern-Kind-Yoga und Hiphop-Tanzen.

Sylvia Bobzin aus Bissendorf ist Fachberaterin für die Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen, sie ist auch als Dozentin an der VHS Osnabrück bei Fortbildungen für Tageseltern tätig und seit zehn Jahren für die Gesunde Stunde im Einsatz. Sie sagt: „Unsere Ernährung ist so vielseitig und individuell wie wir selbst und mit etwas ‚Know-how‘ können wir durch die Ernährung unsere Gesundheit gut unterstützen.“

Die Gesunde Stunde ist seit 2015 ein Verein, der vom Landkreis Osnabrück, dem Christlichen Kinderhospital, der Stiftung Stahlwerk Georgsmarienhütte, der AudiBKK, der PronovaBKK, der BKK firmus, der Stiftung der Sparkassen im Landkreis Osnabrück und der VGH getragen wird. An neunzehn Schulen und vier Kindergärten in Osnabrück und im Landkreis finden regelmäßig Aktivitäten aus den Themenfeldern Bewegung, Ernährung und Entspannung für die Familie statt. Der Verein ist offen für weitere Kooperationseinrichtungen und Förderer. Informationen sind erhältlich bei Silke Tegeder-Perwas, E-Mail: gesunde-stunde@lkos.de.

**Bildunterschrift:**

Ernährungsberaterin Sylvia Bobzin leitete per Zoom die Online-Kochkurse.

Foto: Landkreis Osnabrück/Silke Tegeder-Perwas