



**Schnelle und gesunde Gerichte:** Pascal, Mutter Jasmin Jasmer, sein Bruder Benedikt hören zu, als Liboria Hagspihl Tipps für die Zubereitung gibt. Foto: Horst Troiza

## Schnell und gesund

Kochkurs für Großeltern, Eltern und Kinder in Wisingen

iza **BISSENDORF**, Schatzsuchersuppe, Gemüsepuffer, Pastinakenpüree und Hirsejoghurt mit Himbeeren – diese Gerichte sind gesund und können zusammen mit den Kindern oder Enkeln zubereitet werden. Liboria Hagspihl, hauswirtschaftliche Betriebsleiterin eines Osnabrücker Unternehmens, leitete im evangelischen Familienzentrum in Wisingen einen Kochkurs für Großeltern, Eltern und deren Nachwuchs.

Anke Giesker vom Landfrauenverein Schleddehausen, der den Kochkurs erstmals in seinem Programm führt, betonte den Schwerpunkt regionaler Produkte, die bei den einzelnen Gerichten verwendet würden. „Das unterstützt unser Bemühen, den Kindern zu zeigen, was alles auf den Feldern wächst, wie es

aussieht und schmeckt“, erklärte sie zur Begrüßung der 17 Teilnehmer im Familienzentrum.

Danach nahm Liboria Hagspihl denn Kochlöffel in die Hand und lieferte mit ihren Kochvorschlägen für den Kurs einen leckeren Gegenentwurf zu Tiefkühlpizza und Spaghetti bolognese. Überbackene Schupfnudeln mit Weißkohl und Rucola, Sellerie-Kartoffel-Suppe, Hähnchenkeulen auf Tomatengemüse – ernährungs-technisch gesehen allesamt um Längen im Vorteil, sagte die Ernährungsberaterin, die im Hauptberuf bestimmt, was im Unternehmen Schoeller auf den Tisch kommt.

Die Kochkurs-Teilnehmer folgten ihr willig. Jasmin Jasmer mit ihren Söhnen Pascal und Benedikt, genoss die Gelegenheit, gemeinsam mit

den Kindern kochen zu können. „Ich bin berufstätig und habe nicht häufig Gelegenheit dazu“, gestand sie. Oft helfe Oma Rosemarie aus und bereite die Mahlzeiten. Dass dabei aber meist auf Fertiggerichte verzichtet wird, das belegten die Antworten der beiden Jungen auf die Frage nach ihren Lieblingsgerichten. „Pfannkuchen“, sagte der eine, und sein Bruder nannte Pizza.

**Rat und Tat**

Mit Geschick machten sie sich dann an die Arbeit und würfelten Zwiebeln, schnitten die Schinken in Streifen und machten sich an das Gericht mit den Schupfnudeln. Hagspihl stand mit Rat und Tat zur Seite, gab Tipps beim Gemüseschneiden und überwachte die Garzeiten. Margret Kowert und ihre

Enkelin hatten sich für Hähnchenkeulen auf Tomatengemüse entschieden. Die kleine Lilly mag am liebsten Spaghetti, isst aber auch gern anderes. Hauptsache Oma macht mit. „Wir backen zum Beispiel oft gemeinsam Brot“, verriet die Ältere. Jetzt schnitten sie Paprikaschoten und Zucchini und erzählten dabei Geschichten.

Der Kochkurs erwies sich für alle als Gewinn. Keine langen Vorbereitungs- und geringe Garzeiten sind im Alltag wichtig, besonders wenn der Beruf kaum ein Durchatmen zulässt und die Kinder wegen des Turbo-Abis gestresst sind.

Schnell und gesund, wenn das unter einem (Top-)Deckel kommt, profitieren nicht nur im Familienzentrum Großeltern, Eltern und Kinder davon.

## Auf dem Weg zur Inklusion

Reihe der evangelischen Kirche und der HHO

im **OSNABRÜCK**, Jeder Mensch ist einzigartig, jede und jeder braucht einen Platz überall in der Gesellschaft. In diesem uneingeschränkten Miteinander ist jede Barriere eine zu viel, versichert Diakoniestorin Doris Schmidke. An der Beseitigung aller noch vorhandenen Grenzen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung arbeitet seit Langem auch die Heilpädagogische Hilfe Osnabrück (HHO). Deshalb wurde gemeinsam die „Bunte Vielfalt“ auf den Weg gebracht.



**Auf eine bunte Vielfalt** aller Menschen setzen (v. l.) Doris Schmidke, Joachim Böhmer und Birgit Jaeger. Zum Thema „Inklusion“ laden sie im März zu sechs Veranstaltungen in Osnabrück-Stadt und -Land ein. Foto: Kirchenkreis/Bärbel Recker-Presn

Das bedeutet: Bei sechs unterschiedlichen Veranstaltungen sollen sich im März ebenso unterschiedliche Menschen zusammenfinden und alle von dieser Gemeinschaft profitieren. In der bunten Vielfalt im März geht es um alle – um Junge und Ältere, um Menschen mit und ohne Behinderung, um Tanz- und kulinarische Leidenschaft, Musikgenuss auch für die, die nicht hören können, um Gottesdienste für alle Sinne und um Däumchen drehen ohne Hände. Zusammengefasst geht es um Inklusion.

Schnittstelle für die Reihe der evangelischen Kirche und der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück ist Birgit Jaeger. Die Diakonin ist neue Inklusionsbeauftragte des Kirchenkreises Melle-Georgsmarienhöhe. Sie koordiniert das Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung in den Gemeinden, kirchlichen Einrichtungen und der HHO.

### Das Programm der „bunten Vielfalt“

Sonntag, 9. März, 11 Uhr, Evangelisches Altenzentrum **Melle-Neuenkirchen**. Lange Str. 21; Gottesdienst, anschließend Mittagssimbiss.

Sonntag, 16. März, 10 Uhr, Johannes-der-Täufer-Kirche **Hilte**: Gottesdienst

mit Ausdrucksstanz, Interview mit Menschen der Osnabrücker Werkstätten, der HHO-Wohnheim- und Ambulanz Assistenten.

Donnerstag, 20. März, 18 Uhr, St.-Katharinen-Kirche **Osnabrück**: Frauenmahl „all inclus-

ve“, ausverkauft. Sonntag, 23. März, 10 Uhr, St.-Katharinen-Kirche Osnabrück: Gottesdienst für Hörende und Gehörlose mit einem Gebärdenchor und Ausdrucksstanz. Freitag, 28. März, 20 Uhr, Lagerhalle, Osnabrück: Kabarett

mit Pastor Rainer Schmidt. Sonntag, 30. März, 15 Uhr, Dreifaltigkeitskirche **Bad Laer**: Gottesdienst zur Einführung der Inklusionsbeauftragten Birgit Jaeger mit Mitmachaktionen und Empfang.

ANZEIGEN-SONDERTeil

## Tag der offenen Tür auf dem Hof Linkmeyer in Belm

### Neuer Milchviehstall im Fokus

Familie Linkmeyer stellt ihren Hof am Sonntag von 10 bis 16 Uhr vor

sm **BELM**, Den Neubau eines großzügig und modern konzipierten Stalls für Milchvieh nimmt die Familie Linkmeyer am Sonntag, 9. März, zum Anlass, um von 10 bis 16 Uhr einen „Tag des offenen Hofes“ an der Westerheide 14 zu veranstalten. Hierzu sind alle Interessierten herzlich eingeladen.

„Ziel ist es, der Öffentlichkeit einen Einblick in die heutige Haltung von Milchvieh zu geben“, erklärt Florian Linkmeyer. Gemeinsam mit seinem Vater, Walter Linkmeyer, und seiner Frau Anke leitet er den Hof. Der Grundstein zur Hofstelle wurde bereits im 17. Jahrhundert gelegt.

2014 präsentiert sich der Hof als professionell geführter Betrieb und durch den neuen Stall konnte die Haltung von Milch- und Rindvieh weiter perfektioniert werden. In ihm können bis zu 150 Kühe gehalten werden und die Melkarbeit wird automatisch von Robotestationen durchgeführt.

Wie dies im Detail funktioniert, soll nun präsentiert werden.



**Herzlich willkommen** heißen (von links) Walter Linkmeyer, Sabina Bubel sowie Florian und Anke Linkmeyer (mit Maira und Luca) die Besucher an der Westerheide 14 in Belm zum morgigen „Tag des offenen Hofes“. Foto: Steffen Meyer

den. Darüber hinaus werden mehrere Firmen über ihre landwirtschaftlichen Produkte sowie Genossenschaftsvertreter über ihre Arbeit informieren. Des Weiteren wird es unter anderem Vorführungen mit dem Holzspalter geben.

Kinder können sich in einer Hüpf- sowie einer Strohburg nach Herzenslust austoben oder sich in lustigen Farben schminken lassen. Grill- und Getränkeständen laden zum Verweilen ein. Der Erlös aus dem Verkauf an der großen

Kaffe- und Kuchentafel wird anschließend dem örtlichen Kindergarten im Montessorihaus gespendet. All das dokumentiert, dass sich die Besucher auf einen erlebnisreichen Tag auf dem Hof Linkmeyer freuen können.

### „Rein-Schnuppern“

„Tag der offenen Tür“  
Sonntag, 09.03.2014, 10-16 Uhr

**MIT LELY DISCOVERY, LELY LUNA UND LELY ASTRONAUT A4**

Hof Linkmeyer GbR  
Westerheide 14, 49161 Belm  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.leyl.com

**Helga Ribbe e.K.**  
**Kunststoff am Bau**

Partner der Landwirtschaft:  
Kunststoffbeschichtungen für  
Wand und Boden  
- die bessere Alternative

Tel. 04233/77103 o. 01727711793  
info@ribbe-ek.de www.kunststoff-am-bau.de

**Wir gratulieren zum gelungenen Neubau des Melkstalls!**

Über die Auftragserteilung für die Estrich- und Bodenbelagsarbeiten bedanken wir uns und wünschen viel Erfolg in dem neuen Melkstall.

Dullings Breite 6-10 • 49191 Belm  
www.tschnerer-boeden.de  
**HEBEN SONNTAG SCHAUTAG VON 14 BIS 18 UHR**

**Tscherner**  
Estrich, Parkett, Fliesen, Bodenbeläge

**Kaufmann**  
LANDTECHNIK  
HOLZTRANSPORTE  
ERDBAU

Wir wünschen der Familie Linkmeyer viel Erfolg im neuen Stall!

Kaufmann Dienstleistungs GmbH  
Burscher Weg 14  
09142 Bissendorf  
Telefon 04202/9920-0  
www.kaufmann-bissendorf.de

Immer besser informiert!

**STALLBAU·HALLENBAU·BEHÄLTERBAU**

Wir gratulieren dem Betrieb Linkmeyer GbR zum Neubau des Boxenlaufstalles

**WOLF System GmbH**  
Am Stadtwald 20, 94486 Osterhofen, Tel. 09932/37-0  
mail@wolfsystem.de, www.wolfsystem.de

Wir wünschen der Familie Linkmeyer gutes Gelingen und weiterhin viel Erfolg. Auch hier führten wir die Stahlbeton- und Maurerarbeiten aus.

**Hus**  
Bauunternehmen GmbH

Hülshaus 3  
49770 Herzlake  
Telefon 059 62/20 50  
Fax 059 62/671

info@hus-bauunternehmen.de • www.hus-bauunternehmen.de

Wir bedanken uns für das Vertrauen und wünschen viel Erfolg!

**RASPER**  
GmbH

Ihr Fachbetrieb für:  
• Elektroanlagenbau  
• Sicherheitstechnik  
• Photovoltaik

Wir beraten Sie gerne!

Raiffeisenstraße 1 | Tel. 0 54 02/6 42 46-0 | info@rasper-gmbh.de  
49143 Bissendorf | Fax 0 54 02/6 42 46-6 | www.rasper-gmbh.de