



Ideen und Impulse für eure Gruppenstunden

Teil 1 & 2 - Ein Schulprojekt mit Folgen & Verschollen in der Zeit

Ernährung - Seite 1



Story Eddie ist nach dem Unfall bei der Reparatur seines Toasters irgendwo in der Bronzezeit gelandet und lernt dort einige für die damalige Zeit neue Dinge kennen.

Bronzezeit (ca. 2200 v. Chr. bis ca. 800 v. Chr.)
Bronzezeit: ein neuer Werkstoff!
 In der Bronzezeit wurden Gegenstände vor allem aus diesem festen Metall gefertigt. Bronze wurde der wichtigste Werkstoff. Mischt man 9 Teile Kupfer mit 1 Teil Zinn, entsteht Bronze. Sie ist viel härter als Kupfer und somit besser für Waffen, Werkzeuge und sonstige Gegenstände geeignet. Als neue Waffe wurden nun Schwerter angefertigt. Man stellte auch Schmuck aus Bronze her, der oft aufwendig verziert wurde.
 In der Bronzezeit änderte sich auch sonst einiges. Der Handel blühte auf, es gab befestigte Dörfer. Bronzegießer wurden angesehene Leute. Die Art der Bestattung wandelte sich von Hockergräbern zu Hügelgräbern und schließlich zu Urnenfeldern. Pferde wurden gezähmt und dienten nun als Reittiere.
 (Quelle: <http://www.kinderzeitmaschine.de>)

Ackerbau und Pflanzen

WISSEN KANN NICHT SCHADEN

In der Bronzezeit betrieben die Menschen bereits Ackerbau. Je nach geografischer Lage waren verschiedene Getreide- und Pflanzenarten bekannt. Dazu zählen in Europa unter anderem Dinkel, Hirse (Rispen- und Kolbenhirse), Hafer und Roggen (in geringen Mengen), Emmer, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Ackerbohne), Flachs, Gewürz- und Heilpflanzen sowie Wildpflanzen (Haselnüsse, Schlehen, Hagebutten, Wildäpfel, Beeren).
 Zur Bearbeitung der Beete und Äcker, die dicht bei den Siedlungen lagen, benutzten die Menschen Stein- und Bronzebeile. Da man das Getreide zum Backen von Brot sehr fein mahlen musste, um Zahnschäden einigermaßen zu vermeiden, war Brot eher etwas für besondere Gelegenheiten. Im Alltag wurde mehr Getreidebrei gegessen.
 (Quellen: http://ag-binnenduene.de/_AGB_V1/virt_Ausstellung/Ackerbau.pdf und https://gaerten.uni-hohenheim.de/bg_nutzpflanzen)



SPASS **DIE KUGEL DER WEISHEIT**
Gruppengröße: ca. 10 - 30 | Dauer: 10 - 20 Minuten | Material: 1 Münze, 1 Soft- oder Tennisball
Ein möglicher Einstieg ins Spiel:
 Wir befinden uns in der Bronzezeit ... auch hier gibt es wichtige Rituale, die vollzogen werden müssen, damit das Dorf von bösen Einflüssen, schlechtem Wetter oder bösen Reisenden verschont bleibt. Die Dorfbewohner müssen dafür einen Wettkampf austragen, in dem es darum geht, die Kugel der Weisheit nach dem Willen der Ahnen zu berühren oder in Frieden zu lassen. Dabei spielt der Dorfälteste eine wichtige Rolle!
So funktioniert das Spiel:

- Zwei gleich große Gruppen von Dorfbewohnern sitzen sich in zwei Reihen gegenüber. Am Ende der beiden Reihen liegt – in Griffnähe der beiden letzten Dorfbewohner und im gleichen Abstand zu den beiden – die Kugel der Weisheit (ein Ball). Am anderen Ende der beiden Reihen sitzt der Dorfälteste.
- Nun wird in den beiden Gruppen jeweils der Fluss der magischen Energie vorbereitet. Dazu fassen sich alle an den Händen und schließen die Augen. Nur die beiden Dorfbewohner, die direkt beim Dorfältesten sitzen, dürfen ihre Augen offen lassen.
- Der Dorfälteste gibt nun ein Zeichen, den Wettkampf zu eröffnen. Mit einem Wurf seiner magischen Münze fragt er die Ahnen, was mit der Kugel der Weisheit geschehen soll. Kopf ist das Zeichen dafür, dass die Kugel der Weisheit ergriffen werden soll, Zahl bedeutet, dass sie nicht berührt werden darf.
- Die Dorfbewohner, die direkt beim Dorfältesten sitzen, sehen die Anweisung der Ahnen. Soll die Kugel der Weisheit berührt werden, geben sie dies per Handdruck an die beiden Spieler am anderen Ende der Reihe weiter (es darf nicht gesprochen werden).
- Die Reihe, die am schnellsten die Kugel der Weisheit berührt, bekommt einen Punkt. Wird die Kugel gegen den Willen der Ahnen berührt (also ein Händedruck trotz „Zahl“ weitergegeben), so bekommt die gegnerische Seite einen Punkt.
- Sieger des Rituals ist die Gruppe, die zuerst eine vereinbarte Anzahl an Punkten erreicht hat.

entnommen aus Kooperative Abenteuerspiele (Rüdiger Gilsdorf, Günter Kistner)

GEMACHT **BÄRLAUCHPESTO**
WAS DU BRAUCHST:
 200g Bärlauch; 150g Sonnenblumen/Kürbis/Pinienkerne; 500 ml Rapskernöl (oder Olivenöl), 100g Parmesan, 3 Knoblauchzehen, Salz & Pfeffer; Mörser und Stößel (Alternativ Pürierstab oder Mixer), Käsereibe
SELBST **SO GEHT ES:**
 Bärlauchblätter waschen und gründlich schleudern, anschließend grob hacken. Knoblauchzehen und Kernemischung zusammen mit dem Olivenöl in den Mörser geben und mit dem Stößel bearbeiten. Nacheinander den gehackten Bärlauch und den geriebenen Parmesan hinzugeben und zu einer cremigen Paste verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
BROTAUFSTRICHE **SOVIEL ZEIT MUSST DU EINPLANEN:**
 ca. 30 min.



Ideen und Impulse für eure Gruppenstunden

Teil 1 & 2 - Ein Schulprojekt mit Folgen & Verschollen in der Zeit

1

Ernährung - Seite 2

BROTAUFSTRICHE
SELBST
GEMACHT

WEISSE BOHNENPASTE

WAS DU BRAUCHST:

1 Zwiebel,
250g gekochte, weiße Bohnen (aus der Dose/Abtropfgewicht),
1 EL Tahini (Sesammus, optional),
3-4 Stängel frische Petersilie,
1 Limette (oder Zitrone),
1 EL Olivenöl,
Salz;
Mörser und Stößel
(Alternativ Pürierstab oder Mixer)

SO GEHT ES:

Die kleine Zwiebel abziehen und zerkleinern.
Weiße Bohnen aus der Dose in ein Sieb geben und abspülen.
Petersilie waschen und die harten Stängelteile entfernen.
Schalottenwürfel, Bohnen, Tahini, eine Prise Salz und Saft einer halben Limette im Mörser zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten (im Mixer pürieren).

SOVIEL ZEIT MUSST DU EINPLANEN:
ca. 20 min.

MAHLEN
MEHL
MAHLEN
MEHL

WAS DU BRAUCHST:

Mörser und Stößel oder Kaffeemühle, Mixer, Küchenmaschine, Schüssel, verschließbare Behälter, feiner Sieb, Getreidesorten oder getrocknete Nüsse, Erbsen und Bohnen. (z. B. Gerste, Weizen, Hafer, Roggen / Mais / Erbsen, Kichererbsen / Qinoa / Reis) Die Produkte bekommst du im Reformhaus.

SO GEHT ES:

Fülle die Körner in den Mörser, den Mixer oder die Küchenmaschine. den Behälter aber höchstens bis zur Hälfte füllen. Bei der Benutzung eines Mörsers mit wenig Körnern anfangen, damit sie schön zerstoßen werden können. Hier brauchst du viel Zeit und Geduld, da das eine anstrengende Arbeit ist, bis du das Mehl in der gewünschten Konsistenz erhalten hast. Möglicherweise musst du das Mehl noch einmal sieben, um es von groben Teilen zu befreien.
Etwa 180g Weizenkörner ergeben rund 225g Mehl. Auch bei Bohnen und Nüssen bekommst du die etwa 1,5fache Menge an Mehl. Produziere nur so viel Mehl, wie du aktuell brauchst – frisches Mehl verdirbt sehr schnell.
Das fertige Mehl in einen verschließbaren Behälter füllen und kühl und dunkel lagern.
Ein Lorbeerblatt verhindert, dass das Mehl von Schädlingen befallen wird.
Dennoch schnell verbrauchen!
Experimentiere, mit welchen Grundzutaten du ein gutes und für dich geschmackvolles Mehl herstellen kannst.

WIEVIEL ZEIT MUSST DU EINPLANEN:

Je nach Mehlmenge und eingesetztem Gerät brauchst du 60 – 90 Minuten.

B
R
O
T
B
A
C
K
E
N

WAS DU BRAUCHST:

Mehl, Hefe, Wasser, optional Gewürze & Kräuter, Lagerfeuer, Hordentopf mit Deckel

SO GEHT ES:

Zuerst müsst Ihr den Brotteig machen. Löse die Hefe in etwas lauwarmen Wasser auf. Pro kg Mehl, benötigt du einen Stein Hefe. Gib anschließend etwas Mehl hinzu. Nach Belieben können nun auch Gewürze oder Kräuter hinzugegeben werden. Jetzt heißt es kneten, kneten und noch mehr kneten. Ist der Teig zu trocken und bröselig, gib einfach etwas Wasser hinzu, solange bis du die gewünschte Viskosität erreicht hast. Denkt dran, in der Zeit die der Teig braucht, schonmal das Feuer anzumachen.

VARIANTE 1 – STOCKBROT

Stockbrot kennst du bestimmt. Du nimmst den Teig und machst eine lange Wurst, diese wickelst du anschließend vorne um einen Stock. Das Brot kann dann an der Glut schön aufgehen, und sofort vom Stecken vernascht werden.

VARIANTE 2 – BROT BACKEN

Du kannst auch einfach aus dem Teig handgroße Fladen formen. Diesen kommen dann in den Topfdeckel >> Topf drauf und ab in die Glut. Zusätzlich kann man dann auch noch etwas Glut auf den Topfboden legen, aber Achtung: nicht zu viel Hitze!

SO VIEL ZEIT MUSST DU EINPLANEN:
Ab 45 Minuten – nach oben offen