

PDF Essen_wie_vor_1300_Jahren_Handreichung

Essen wie vor 1300 Jahren

Eine Handreichung für ein Projekt zu Heimatgeschichte, Ökologie und Lebensstil

1

Entstanden im Rahmen des vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz aus Mitteln des Umweltfonds zur Förderung der Umweltbildung geförderten Projektes der Mobilien Umweltschule „Ammersee-Rezepte im Wandel der Zeit –das etwas andere Kochbuch“

Projektidee

2

Die Ammerseeregion ist ein Hot-Spot der Biodiversität von nationaler und internationaler Bedeutung. Zurückzuführen ist dies auch auf die reiche Geschichte der Region, mit Zeugnissen der Kelten, Römer, Bajuwaren usw.. Je nach technischen Möglichkeiten und Entwicklungsstand der jeweiligen Zeit hat der Mensch Landschaft und Natur geprägt. Bis Mitte des 20. Jahrhunderts stieg durch die bäuerliche Landwirtschaft die Artenvielfalt, bis Industrialisierung der Landwirtschaft und Siedlung, Verkehr und Freizeitnutzung zur Bedrohung der Biodiversität wurden.

Können wir heute etwas aus den vergangenen Zeiten lernen?

Sicher war damals das Leben meist beschwerlicher als heute. Auch wenn damals andere Rahmenbedingungen dazu führten, können manche Aspekte des Umgangs mit den natürlichen Lebensgrundlagen auch heute wegweisend sein.

Die Ernährung ist ein Thema, das zu jeder Zeit alle Menschen in gleicher Weise betrifft und gleichzeitig eng mit den natürlichen Lebensgrundlagen verbunden ist. Es bietet die Gelegenheit, Inhalte praktisch und sinnlich zu erarbeiten. Persönliche Betroffenheit und Alltagsbezug ist unumgänglich. Ernährung ist damit ein ideales Thema, um sich in das Leben vergangener Zeiten einzufühlen und den menschlichen Umgang mit den natürlichen Lebensgrundlagen zu thematisieren.

In einem dreitägigen Projekt erhalten Kinder/Jugendliche die Aufgabe, eine Mahlzeit mit den Rahmenbedingungen einer bestimmten Zeitepoche zu erstellen (z.B. „Kochen wie vor 1300 Jahren“). Dabei beschäftigen sie sich z.B. mit der Landschaft, der Landwirtschaft, den Ernährungsgewohnheiten der Menschen in der jeweiligen Zeit und mit Fragen, die einen Bezug zu heute herstellen (z.B.: „Welchen zeitlichen Raum nahm die Nahrungsbeschaffung im Leben ein?“, „Wie war der Anteil tierische/pflanzliche Nahrung?“, „Aus welchem Radius um die Wohnstätten kam die Nahrung?“; „Welche Veränderungen in der Natur waren die Folge?“). Dies hilft, ein Bild des Lebensstils und der Wirkung menschlichen Handelns auf Natur und Umwelt für die jeweilige Zeit zu entwickeln und anschließend mit der Gegenwart zu vergleichen.

Der Vergleich mit der Gegenwart kann dazu führen, sich über das eigene (Ernährungs-)Verhalten Gedanken zu machen und Perspektiven für zukünftiges Handeln zu entwickeln.

Beispielhafte Schilderung eines Projektverlaufes

Ferienprogramm Herrsching 2014:

3

1. Tag

Die behandelte Zeitepoche war das frühe Mittelalter vor etwa 1300 Jahren (Bajuwaren). In Herrsching befinden sich im Archäologischen Park Gräber aus dieser Zeit und eine der damaligen Zeit nachempfundene Kapelle.

An diesem historischen Ort begannen die drei Projektstage mit einer Einführung durch den Herrschinger Heimatforscher Heribert Nehyba, der den Kindern und Jugendlichen anschaulich das Leben der Bajuwaren am Ammersee nahebrachte.

Schon hier waren z.B. der tägliche Kampf um Nahrung und die auch damit verbundene geringe Lebenserwartung oder Kindersterblichkeit ein rege diskutiertes Thema.

Die anschließende Wanderung führte über den südlich von Herrsching gelegenen Moränenrücken. Er bietet viele Gelegenheiten, sich in die Landschaft zur Zeit der Bajuwaren einzufühlen.

Erste Aufgabe für die Teilnehmer war: mit dem Blick auf das heutige Herrsching sich vorzustellen wie die Landschaft damals aussah und dazu ein Bild zu malen.

Jeder Teilnehmer berücksichtigte verschiedene Aspekte, so dass bei der Präsentation der Bilder viele Inhalte angesprochen werden konnten: z.B. Anteil Wald – landwirtschaftliche Fläche, Baumarten des Waldes, Lage, Ausdehnung, Aussehen der Bebauung, Aussehen landwirtschaftlicher Flächen, Nutztiere und ihre Haltung.

Der weitere Verlauf der Wanderung ermöglichte den Vergleich zwischen einer heutigen „Intensivwiese“ und einer extensiven, artenreichen „Naturschutzwiese“ mit eingestreuten Bäumen, die den Charakter eines damaligen Hutewaldes erahnen lässt. Ein Spiel („Artenvielfalt“ vgl. unten) vertiefte die Bedeutung artenreicher Flora für die Tierwelt.

Anschließend führte der Weg durch einen kaum genutzten naturnahen Buchenwald, der erspüren lässt, wie ein damaliger Urwald ausgesehen hat. Eine Gelegenheit, über tierische Bewohner dieser Wälder zu sprechen und zu raten, wie lange es noch Bär, Wolf und Co. in den heimischen Wäldern gab.

Im Wald gab es zum Schluss Gelegenheit, Material für den zweiten Tag zu sammeln, u.a. Brennholz, Zunderschwamm und Haselnussstöcke.

2. Tag

Am zweiten Tag trafen sich die Teilnehmer im Park des Schullandheimes Wartaweil. Ein Tipi mit Feuerstelle war bei regnerischem Wetter idealer Ort für die weiteren Aktivitäten.

Am Beginn stand ein Quiz: „Welche Lebensmittel kannten die Bajuwaren?!“

In der anschließenden Auswertung und Diskussion ging es um die Herkunft der Lebensmittel (selbstangebaut, von weit her), um praktische Fragen, wie die Aufbewahrung und Haltbarmachung von Lebensmitteln („kostbares Salz“), um Grundnahrungsmittel und die Frage von Fleischkonsum und dem was „alltäglich“ oder „Luxus“ war.

Einfache Beispiele, wie die Produktivität eines gesäten Kornes im Vergleich damals - heute (damals 1 gesätes Korn > 3 Körner Ertrag; heute 1 Korn > 20 bis 25 Körner Ertrag) waren der Einstieg in Gespräche in vielfältige Richtungen, wie z.B. „Was kann intensive Landwirtschaft nach sich ziehen?“ (> z.B. höherer Energieverbrauch, geringere Artenvielfalt), „Welche Nahrungsmittel wurden gehandelt, was selbst angebaut?“ (> Luxusgüter gehandelt, das meiste selbst angebaut), „Wie stark war die Abhängigkeit von Klima und Wetter“ (Missernten, Hungersnot).

Wo kamen die sonstigen Rohstoffe für den alltäglichen Gebrauch her? Gab es Wegwerfartikel?

Um dem näher nachzuspüren, war es nun Aufgabe, selbst einen Holzlöffel aus dem am Vortag aus dem Wald mitgebrachten Haselnussstöcken zu schnitzen. Die nicht ganz einfache Aufgabe ließ nach zeitintensiver Arbeit keinen Zweifel am Wert eines selbst geschnitzten Löffels.

Jeder Teilnehmer durfte anschließend versuchen, mit Feuerstein und Eisen oder alternativ mit Feuerstein und Feuerstahl ein Feuer zu entfachen. Hier bot sich Gelegenheit, die Bedeutung des Zunderschwammes aufzugreifen.

Am offenen Feuer wurden anschließend einfache Gerichte hergestellt: Getreidefladen aus zuvor in der Handmühle gemahlene alten Getreidesorten (Einkorn, Dinkel, ...) und ein Getreideeintopf.

Nach der Mahlzeit resümierten die Teilnehmer die Erfahrungen der letzten beiden Tage:

Welche Wirkung hatten die Bajuwaren auf ihre Umwelt im Vergleich zu den heutigen Menschen?

Welche Rolle spielt die Ernährung, z.B. in Bezug auf den Energieverbrauch durch Anbau, Transport und Veredelung, auf den Wasser- und sonst. Ressourcenverbrauch, auf die Belastung von Boden, Grundwasser, sowie auf die Biodiversität.

Zum Ende des Tages ging es schließlich darum, Kriterien für die Beschaffung der Zutaten zum Festmahl am 3. und letzten Tag fest zu legen:

„Worauf wollen wir achten?“

- Gab es das Lebensmittel bei Bajuwaren schon?
- Gab es das Lebensmittel zu dieser Jahreszeit? (Saisonalität)
- Kommt das Lebensmittel aus der näheren Umgebung (wie bei den Bajuwaren)?
- Ist das Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe (Dünger, Pflanzenschutzmittel) angebaut?
- Ist es ein unbehandeltes Lebensmittel, im Rohzustand?
- War/ist das Lebensmittel ein Grundnahrungsmittel oder Luxusgut?
- Ist das Nahrungsmittel verpackt?

3.Tag

Am dritten Tag wurde anhand der aufgestellten Kriterien gemeinsam festgelegt, was gekocht werden sollte. Mit der Einkaufsliste und dem Kriterienkatalog ging es in Gruppen zum Einkauf in die örtlichen Lebensmittelläden. So konnten die Teilnehmer den Unterschieden vom Angebot im Discounter bis zu dem im Bioladen oder bäuerlichen Wochenmarkt nachspüren.

Eine spannende und zum Teil vielleicht auch frustrierende Erfahrung, denn die Teilnehmer mussten erleben, dass der mit meist großer Genauigkeit unternommene Versuch, beim Einkauf alle Kriterien einzuhalten, oft nicht umsetzbar war.

Umso interessanter dann die Diskussionen beim Einkauf, welche Kriterien die wichtigeren seien und welche Kompromisse unter den gegebenen Verhältnissen vor Ort zu schließen sind.

Nach dem Einkauf berichteten die Gruppen von ihren Erfahrungen und ihren Entscheidungen für bestimmte Produkte.

Anschließend wurde das Festmahl zubereitet. Mit großer Kreativität wurden Gerichte variiert und Zutatenkombinationen ausprobiert.

Nach dem Genuss des Festmahls erzählten die Teilnehmer von ihren persönlichen Erfahrungen der Projektstage und ob und wie diese auf den eigenen Konsum von Lebensmitteln wirken könnten.

Welche Erfahrungen machen Kinder/Jugendliche?!

Der Projektrahmen - „Wir kochen wie vor 1300 Jahren“ - versetzt die Teilnehmer gleichsam wie in einem Spiel in eine andere Zeit. Am Anfang stehen nicht die Probleme rund um unsere heutige Ernährung. Distanz zur Gegenwart und eigenen Lebenswelt, die „Spielsituation“ und trotzdem die Betroffenheit durch das elementare Bedürfnis Ernährung motivieren Kinder und Jugendliche, sich mit dem Thema auseinander zu setzen. Gleichsam über die „Hintertür“ geht es um unseren heutigen Lebensmittelkonsum. Die „Spielsituation“ bewirkt etwa, dass versucht wird, den Kriterienkatalog beim „historisch“ korrekten Einkauf von Lebensmittel (alles Aspekte nachhaltigen Lebensmittelkonsums) möglichst genau einzuhalten oder dass Luxusgüter, wie Fleisch und Salz, wenn überhaupt, sehr sparsam verwendet werden. Eine Motivation, die ohne diesen Rahmen vielleicht nicht gegeben wäre.

Viele Kinder und Jugendliche machen durch eigenes Tun, heute scheinbar nicht mehr alltägliche, „Basiserfahrungen“ mit Lebensmitteln, wie z.B. Mehl entsteht, ein einfacher Teig hergestellt wird oder welches Holz zum Feuermachen nötig ist. Oder dass man Mahlzeiten mit einfachen Zutaten herstellen kann und es ohne Fertigprodukte funktioniert. Sie erleben, dass Kochen Mühe, aber auch viel Spaß macht.

Kinder und Jugendliche machen vielfältige sinnliche Erfahrungen, wie gut z.B. ein Stück regionales Biofleisch schmeckt oder wie lecker man ohne Fleisch kochen kann.

Ökologische Zusammenhänge werden begreifbar.

Die meisten Kinder/Jugendlichen haben schon gehört, dass Biolebensmittel „besser“ sind, weniger Fleisch zu essen „gut“ ist. Das Projekt gibt eine Vorstellung warum das so ist. Vor allem, weil es erlebbar ist: die artenreiche Wiese wird unmittelbar erlebt, ein leckeres Essen ohne Fleisch gekocht oder ein kleines Stück besonders gutes Biofleisch gekostet.

Beim Einkauf in den örtlichen Supermärkten und Läden wird das Lebensmittelangebot bewusst wahrgenommen und hinterfragt, z.B. Wie groß ist eine Region, wenn es um regionale Lebensmittel geht? Warum fehlen auf vielen Produkten (im Supermarkt) Herkunftsangaben? Warum sind sogar Bioprodukte in Plastikverpackung?

Selbst Feuer machen, eine Mahlzeit selbst herstellen, einen Esslöffel selbst schnitzen, ...

Selbst etwas aus zu probieren, sich zu mühen, vielleicht sogar in den Finger zu schneiden und das Hergestellte gleich zu verwenden, lassen Kinder und Jugendliche e Selbstwirksamkeit erleben und eine Vorstellung vom Wert einer Mahlzeit oder eines Gegenstandes gewinnen.

Kindern und Jugendlichen erkennen:

Die damalige Zeit, war keine heile Welt (z.B. hohe Kindersterblichkeit, geringe Lebenserwartung, Mangelernährung, Hungersnöte).

So wird der Wohlstand der eigenen heutigen Lebens- und Ernährungssituation erkannt und gleichzeitig auch festgestellt, dass es Menschen in anderen Erdteilen, heute noch ähnlich wie damals geht.

Extensive, ökologische Landwirtschaft begünstigt Artenvielfalt.

Regionale und saisonale Lebensmittel schonen die Umwelt.

Eine Erfahrung, die frühere Zeiten lehren können: Zeit ist wichtig, zum „Ankommen“ und Einfühlen in ein Thema, zum Ausprobieren von allen möglichen Dingen (kochen, Schnitzen, ...), zum Verarbeiten von Inhalten und Erlebnissen. Deshalb sind drei zusammenhängende mindestens 5-stündige Projektstage unbedingt sinnvoll.

Ablaufplan

Zeitangaben nur reine Aktionszeit

1. Tag Zeitreise Die Bajuwaren rund um ...	
---	--

Einheit	Dauer	Ort	Inhalt	Methoden	Material	zu Tun	Bezug
1.1.	1 – 1,5 Std	Führung/Interview mit Heimatforscher	Wer waren die Bajuwaren? Wie lebten die Bajuwaren?	Fragen	Meterstab Maßband	Fragen vorbereiten	

Fragen z.B.

Seit wann leben Menschen am Ammersee? > Meterstab

Wie viele Menschen lebten in Herrsching?

Wie viele Siedlungen gab es in der Region?

Wie haben Häuser usw. ausgesehen?

Einordnung mit Maßband/Meterstab: Eiszeit, Steinzeit (Alt 9500 v.h.r.; mittel 5500; jung 2200; Bronze 800; Eisen/Kelten 15 v.; Römer 476; frühes Mittelalter 911; ...)

Wann lebten die Bajuwaren? > Meterstab

Wer waren die Bajuwaren? > Römer, Völkerwanderung, ...

Wie lebten die Bajuwaren?

Dorf > bis 20 Häuser,

Haus > Holz, Lehm, ...

Berufe > Bauer

Lebenserwartung

Einheit	Dauer	Ort	Inhalt	Methoden	Material	zu Tun	Bezug
1.2.	1 Std	Aussichtspunkt über Ort	Landschaft zu Bajuwarenzeit Wiesen, Wald, ...	Bild malen	Papier, Brettchen, Bleistift, Buntstifte Kartenvergleich heute – Historischer Atlas (Bayernviewer) Bohrkern Pollenanalyse Mappe für Bilder	Material zusammenstellen Ort aussuchen Anschauungsmaterial Historische Karte - Luftbild heute	heute Bevölkerungsdichte Gegenstände täglichen Lebens

1.2.

Landschaft

Es gibt kaum schriftliche Aufzeichnungen, keine Bilder, Karten, Fotos

Methoden zur Annäherung z.B. Bohrkern aus Moor

Pollendiagramm (nur windblütige Pflanzen)

Landschaftsbild malen

Was fehlt? (Autos, Häuser, ...)

Was war gleich/ähnlich?

Was ist heute anders?

Bevölkerungsdichte

Autos, Technik, andere Häuser, ...

Einheit	Dauer	Ort	Inhalt	Methoden	Material	zu Tun	Bezug
1.3.	0,5 Std	Naturdenkmal artenreiche Wiese mit Bäumen ähnlich Hutewald	Natur- und Kulturlandschaft Vergleich Wirtschaftswiesen – Trockenrasen, Hutewald Vergleich Fichtenmonokultur -- Buchenwald	Artenvielfaltspiel vgl. zusätzliche Materialien	Artenvielfaltspiel Bohrstab Pollenanalyse	Bohrstab Kopie Pollenbilder	Technik in LW/FW Düngung

1.3. Hutewald, Wiesen, Naturwald

Vergleich Wirtschaftswiese heute – früher (Düngung, Mahd),

flache Böden > Acker,

wo es geht Acker > warum? >

- kein Handel mit Massengütern/Grundnahrungsmitteln
- geringe Produktivität: 1 gesätes Korn > 3 Körner Ertrag; heute 1 Korn > 20 bis 25
- keine Landtechnik (Düngung, Maschinen, ...)
- abhängig von Klima/Wetter

Kühe und Schweine in Wald, abgeerntete Äcker

Schweine Allesfresser, anspruchslos

Artenvielfalt

Fichtenmonokultur, Buchenwald

Einheit	Dauer	Ort	Inhalt	Methoden	Material	zu Tun	Bezug
1.4.	1 - 2 Std.	Naturnaher Buchenwald	Urwald Buchenurwald, natürliche Waldgesellschaften Standort und Klima Wildtiere Waldnutzung Rohstoffe aus dem Wald/der Natur	Sammeln, was man brauchen kann	Wildtierfotos Pilzbuch Sammelbehälter Messer, Säge Seil, Schnüre trockenes Holz	Verwendungen ausprobieren: Brennnesselschnur Feuer machen Fladenbrot Anschauungsmaterial	

1.4. Buchenurwald - Wildtiere

Waldnutzungen:

- Holz als Werkstoff, vielseitig verschiedene Holzarten!
- Beeren, Kräuter
- Waldweide
- Bienen/Honig
- Jagd anfangs frei, spielte wohl untergeordnete Rolle

Vorteile von Holz wächst nach, vielseitig verwendbar, Abfall biologisch abgebaut

Bäume/Wald > keine Waldwirtschaft, indirekter Einfluss über Weidenutzung Förderung von Eiche/Buche als Mast keine Pflanzung, ungenutzter Wald

Wildpflanzen: Hausbau (Schilf), Medizin, Nahrung, Gewürze Beeinflussung? > Förderung von Freilandarten

Sammeln, was man brauchen kann:

Schachtelhalm > Schleifen

Brennnessel > Schnur

Zunderschwamm

Pilze?

Haselnussstock > Löffel

Beeren? > erhitzen

Holunder

Breitwegerich

Brennholz, Zunder

Flache Steine

Harz

Pilzbuch > Pilzwissen > Wissensweitergabe mündlich

Wildtiere: Beute, Nahrungskonkurrenten > Wolf, Luchs, Bär, Elch, Wisent

... indirekt Verdrängung aus Lebensraum aber keine Ausrottung (zu wenige Menschen, zu geringe Effektivität der Jagdwaffen) noch ausreichend Naturlebensräume vorhanden Bevölkerungsdichte!

Liste, wann ausgestorben.

Nutzung der Natur (Kräuter, Wild, ...), Einfluss auf Natur

2.Tag Ernährung der Bajuwaren	
--	--

Einheit	Dauer	Ort	Inhalt	Methoden	Material	zu Tun	Bezug
2.1.	1 Std.	Lagerfeuerplatz	Lebensmittel der Bajuwaren Woher kamen sie? Welchen Zeitraum nahm die Nahrungsbeschaffung ein?	Quiz	Tabelle	zusammenstellen Getreide mit Halm	

2.1. Lebensmittel der Bajuwaren

Lebensmittel > Quiz Warenkorb

Woher kamen sie > rund ums Haus

Was ist gehandelt worden: Salz, Wein, Zitronen, Orange > alles Luxus

Salz im Essen? > zum Haltbar machen

Fleisch (vor allem im Herbst) Kühe = Arbeitstiere, Schweine; Schaf (Wolle, Milch), Ziegen, Hühner

Welchen Zeitraum nahm die Nahrungsbeschaffung ein?

90% Bauern, wie lange arbeiten für 1 Laib Brot

Für 250 Gramm Butter musste 1960 noch 39 Minuten gearbeitet werden, im Jahr 2010 waren es noch 5 Minuten, aktuell sind es nur vier Minuten. (Quelle: IW)

14% heute für Lebensmittel, Mittelalter 2/3 bis 3/4

Getreidearten

Nahrung aus der unmittelbaren Umgebung > Abhängigkeit von Klima, Wetter

Warum: kein Handel mit Massengütern/Grundnahrungsmitteln

Produktivität: *wo es geht Acker > warum? >*

- *kein Handel mit Massengütern/Grundnahrungsmitteln*
- *geringe Produktivität: 1 gesätes Korn > 3 Körner Ertrag; heute 1 Korn > 20 bis 25*
- *keine Landtechnik (Düngung, Maschinen, ...)*
- *abhängig von Klima/Wetter*

Kühe und Schweine in Wald, abgeerntete Äcker, Schweine Allesfresser, anspruchslos > Entwicklung des Schweins

Einheit	Dauer	Ort	Inhalt	Methoden	Material	zu Tun	Bezug
2.2.	1 -2 Std.	Lagerfeuerplatz	Löffel basteln ggf. Holzbretter		Taschenmesser Holz Schleifpapier Schachtelhalm	ausprobieren	

Wo kamen sonstige Rohstoffe her?
Gab es (viel) Wegwerfware?

Einheit	Dauer	Ort	Inhalt	Methoden	Material	zu Tun	Bezug
2.3.	2 - 3 Std.	Lagerfeuerplatz	Mahlzeit zubereiten Getreide mahlen Butter machen Feuer machen Brei und Fladen herstellen		Getreide, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, ..., Fett ... Honig!! Getreidemühle Kochtopf Pfanne+ Öl ggf. für Pilze	Malen mit flachen Steinen Probieren des Breis und der Fladen	

Holz = einzige Wärmequelle

Einheit	Dauer	Ort	Inhalt	Methoden	Material	zu Tun	Bezug
2.4.	0,5 – 1 Std.	Lagerfeuerplatz	Nahrung und Umwelt Klimawandel ökologischer Fußabdruck				

Folgen der Ernährung > Klimawirksamkeit, ökologischer Fußabdruck

Wirkungskreis eines Bajuwaren auf Natur/Umwelt?

Wirkungskreise heute:

- Klimawandel
- Ökologischer Fußabdruck (was konnte sich nach Nutzung durch Mensch wieder regenerieren?)

Rolle der Ernährung

Energieverbrauch durch Anbau, Transport > Saisonales

Energieverbrauch durch Veredelung > Ausstellung

Wasser- und sonst. Ressourcenverbrauch

Belastung von Boden, Grundwasser, ...

Wirkt es auf die Natur am Ammersee?

Bunte Wiesen? > extensive Landwirtschaft (Bio, ...)

Klimaänderung > Wälderanpassung vielleicht sogar naturnäher?

Beachte:

Besiedlungsdichte, Konkurrenz zu Tieren und anderen Sippen

Vorsicht, nicht übertragbar, z.B. Mangelernährung!

Sonstige Aspekte: eigene Gesundheit > Anbaumethoden, Zusatzstoffe bei veredelten Produkten/Fertigprodukten

Bedeutung der Landwirtschaft, Abhängigkeit von Natur > Lebensgrundlage = Natur, was Boden hergibt = Bezug zu heute => ökologische Fußabdruck

Kulturpflanzen: Getreide, Kräuter, Obst

Faktoren des Einflusses: Viele Individuen, Technik als Schlüssel (Technik kann widrige Klimaverhältnisse, Naturgegebenheiten überwinden, Produktionsbeispiel Schwein, ...)

Einheit	Dauer	Ort	Inhalt	Methoden	Material	zu Tun	Bezug
2.5.	0,75 Std.	Lagerfeuerplatz	Planung nächster Tag worauf wollen wir beim Einkauf achten?		Einkaufszettel		

Worauf wollen wir beim Einkauf achten?:

Gab es das Lebensmittel bei den Bajuwaren schon?

Gab es das Lebensmittel zu dieser Jahreszeit? (Saisonalität)

Kommt das Lebensmittel aus der näheren Umgebung (wie bei den Bajuwaren)?

Ist das Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe angebaut?

Ist es ein unbehandeltes Lebensmittel, im Rohzustand?

War/ist das Lebensmittel ein Grundnahrungsmittel oder Luxusgut?

Aspekte, die uns unter Gesichtspunkt Klimawandel/ökologischer Fußabdruck wichtig sind?

Kochwerkzeug mitbringen!

3. Tag Unser „Bajuwaren-Rezept“ Einkaufen + Kochen	
---	--

Einheit	Dauer	Ort	Inhalt	Methoden	Material	zu Tun	Bezug
3.1.	2 Std.	Ortschaft	Einkauf		Geld Einkaufstasche		

Einheit	Dauer	Ort	Inhalt	Methoden	Material	zu Tun	Bezug
3.2.	2 - 3 Std.	Lagerfeuerplatz	Mahlzeit zubereiten Feuer machen		Kochwerkzeug Holz Feuer		

Einheit	Dauer	Ort	Inhalt	Methoden	Material	zu Tun	Bezug
3.3.	13.00		Abschluss Rezept aufschreiben Rückblick Themen, Inhalte, Aktionen Was nehme ich mit? Was wünsche ich mir?	Rezept gestalten Fotos von Mahlzeiten Plakate zu Einzelthemen	Papier Packpapier Stifte		

Ergebnis:

Kochrezept > aufgeschrieben

Einkaufsregel > aufgeschrieben

Bilder > was nehme ich mit?

Pinnwand > „Schlaglichter Bajuwaren und wir“

Arrangements – Serviervorschlag > Foto

Fotos: Aktion, Essen

Fragen:

Was für Lebensinhalte hatte der Bajuware > Nahrungsbeschaffung und Erhalt der Nahrungsgrundlage, Sicherheit, Geborgenheit, Familie, ...

Was für Lebensinhalte sind heute wichtig?? > Bedeutung der Nahrung?

Zusätzliche Materialien

Geeignete Spiele gibt in der Spiele- und Aktionssammlung Natur-Erlebnis-Aktionen (www.lernort-ammersee.de/downloads/Natur/Natur_Erlebnis_Aktionen.pdf). Insbesondere Nahrungskette (Bezug: Landwirtschaft > Mensch als Endglied der Nahrungskette), Vernetzung (Mensch ist vom stabilen ökologischen Netz, stabilen Ökosystemen abhängig) und Artenvielfalt (extensive, ökologische Landwirtschaft erhält Arten).

Quiz: WARENKORB – Was gab es zu Zeiten der Bajuwaren?

	Bajuwaren	
Kartoffeln		
Kakao		
Kaffee		
Zucker		
Honig		
Getreide		
Reis		
Mais		
Brot		
Bananen		
Apfel		
Birne		
Beeren		
Orangen		
Zitronen		
Kürbis		
Tomaten		
Paprika		
gelbe Rübe		
Pastinake		
Kohl		
Erbse		
Linse		
Ackerbohnen		
Zwiebeln		
Lauch		
Salz		
Fleisch		
Eier		
Butter		
Milch		
Käse		
Schwarztee		
Kräutertee		
Wasser		
Limo		
Wein		
Bier		

Auflösung: WARENKORB – Was gab es zu Zeiten der Bajuwaren?

	Bajuwaren	
Kartoffeln		Mitte 16.Jah.
Kakao		1520
Kaffee		15.Jh. Arabien
Zucker		Römer, 1500, ab 1750 Zuckerrübe
Honig	x	
Getreide	x	
Reis		10.Jhd. Spanien
Mais		ab 1500
Brot	Fladenbrot	
Bananen		nach 1500
Apfel	Wildapfel	
Birne	Wildbirne	
Beeren	x	
Orangen	Luxus	
Zitronen	Luxus	
Kürbis		nach 1500
Tomaten		nach 1500
Paprika		nach 1500
gelbe Rübe	x	
Pastinake	x	
Kohl	x	
Erbse	x	
Linse	x	
Ackerbohnen	x	
Zwiebeln	x	
Lauch	x	
Salz	Luxus	
Fleisch	x	
Eier	x	
Butter	x	
Milch	x	
Käse	x	
Schwarztee		
Kräutertee	x	
Wasser	x	
Limo		
Wein	Luxus	
Bier	x	

Infos und Unterstützung bei der Umsetzung eines Projektes

Die Mobile Umweltschule

Bildung für Nachhaltigkeit in der Region

Obere Burgleite 10 82396 Pähl

Tel./Fax 08808 - 1456

info@umweltbildung-ammersee.de; info@lernort-ammersee.de