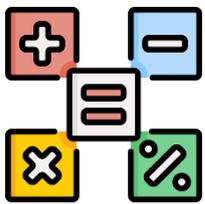


Gliederung des Projekttages

- 1.) Begrüßung und kurze Einleitung des Projekttages durch die Lehrkraft.
 - Dazu können Informationen wie die in unserer Präsentation/Einführung genutzt werden
- 2.) Die Arbeitsblätter zu den unterschiedlichen Essgewohnheiten, den Nährwerten und den Heilkräutern werden in Gruppenarbeit in Form einer Stationenarbeit bearbeitet.
In folgender Reihenfolge:
 - 1. Unterschiedliche Essgewohnheiten, 2. Heilkräuter, 3. Nährwerte
 - Lehrkraft als Ansprechpartner bei Fragen und Unklarheiten
 - Jedes Arbeitsblatt wird nachdem alle Kinder damit fertig sind besprochen und offene Fragen geklärt
 - Auch hier kann Lehrkraft zusätzliche Informationen, wie die in unserer Präsentation, bieten.
 - Zwischendurch Pausen (normaler Tagesrhythmus der Schule)
- 3.) Als Abschluss des Projekttages wird das Arbeitsblatt zum Rezept bearbeitet und anschließend das Rezept zubereitet
 - Im Idealfall sind die Kekse am Ende des Projekttages fertig gebacken
 - Wenn nicht werden sie von der Lehrkraft aus dem Ofen geholt und am nächsten Tag den Schülern mitgebracht



Ernährung im Mittelalter: nahrhaft oder mangelhaft?

Auch heute noch kann man Rezepte aus dem Mittelalter in Rezeptsammlungen finden. Diese können uns eine Vorstellung davon geben, wie eine Mahlzeit ausgesehen haben könnte. Die Nahrung eines Menschen der einfachen Bevölkerung an einem Tag könnte beispielsweise aus einer **Erbensuppe** am späten morgen, **4 Schreiben Brot mit Apfelmost** (so etwas wie Apfelwein) und am Abend einer **gebratener Forelle** mit einer **Walnuss-Soße** bestanden haben.

Aufgabe:

In den unten stehenden Tabellen findet ihr Angaben zum Energiewert (kcal) und dem Kohlenhydrat- Eiweiß- und Fettgehalt der Gerichte. **Rechnet für jedes Gericht** den Energiewert, den Kohlehydratgehalt, Eiweißgehalt und Fettgehalt aus und **addiert diese zum Schluss zusammen**.

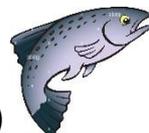
Anschließend vergleicht ihr eure Ergebnisse mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und versucht mit Hilfe der Aufgaben weiter unten zu bewerten, ob die Ernährung im Mittelalter eher nahrhaft oder mangelhaft war. Wir gehen von einer **erwachsenen Person mit hoher körperlicher Aktivität** aus, da die einfache Bevölkerung meist körperliche Arbeit auf den Feldern verrichtete.

Erbensuppe (pro Person)



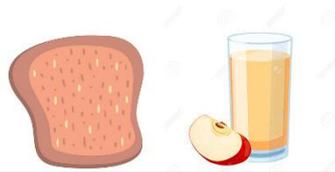
Portion	kcal	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)
Erbsen	52	9,7	3,3	0,1
Zwiebel	13	2,2	0,5	0,1
Butter	74	0,7	0,7	8,3
Brühe	6	0,5	0,8	0,2
Semmel (Zwieback)	40	7,4	1,1	0,5
Insgesamt				

Gebratene Forelle mit Walnusssoße (pro Person)



Portion	kcal	Kohlehydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)
Forelle	173	0	32,5	4,6
Weißwein	18	0	0	0
Walnusskerne	164	2,8	3,5	15,6
Insgesamt				

Roggenbrot mit Apfelmost (pro Person)



Portion	kcal	Kohlehydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)
Roggenbrot (1 Scheibe)	106	20	2,5	0,6
Apfelmost (100ml)	47	2,5	0	0
Insgesamt für 4 Scheiben Brot und 500ml Apfelmost				

Alle Gerichte zusammengerechnet

Insgesamt pro Person an diesem Tag	kcal	g Kohlenhydrate	g Eiweiß	g Fett

Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Gesundheit

Alter	Richtwerte für die Energiezufuhr in kcal/Tag					
	PAL-Wert 1,4		PAL-Wert 1,6		PAL-Wert 1,8	
	m	w	m	w	m	w
Kinder und Jugendliche						
1 bis unter 4 Jahre	1200	1100	1300	1200	—	—
4 bis unter 7 Jahre	1400	1300	1600	1500	1800	1700
7 bis unter 10 Jahre	1700	1500	1900	1800	2100	2000
10 bis unter 13 Jahre	1900	1700	2200	2000	2400	2200
13 bis unter 15 Jahre	2300	1900	2600	2200	2900	2500
15 bis unter 19 Jahre	2600	2000	3000	2300	3400	2600
Erwachsene						
19 bis unter 25 Jahre	2400	1900	2800	2200	3100	2500
25 bis unter 51 Jahre	2300	1800	2700	2100	3000	2400
51 bis unter 65 Jahre	2200	1700	2500	2000	2800	2200
65 Jahre und älter	2100	1700	2500	1900	2800	2100

PAL-Werte

PAL = physical activity level -> Maß für die körperliche Aktivität

1,4: geringe körperliche Aktivität

1,6: mittlere körperliche Aktivität

1,8: hohe körperliche Aktivität

Aufgabe:

Berechnet aus euren zuvor insgesamt berechneten kcal, ob eine sehr aktive Frau oder ein sehr aktiver Mann mit den Mahlzeiten genug kcal zu sich genommen hätte

Empfohlene Zufuhr an Kohlenhydraten

Kohlenhydrate sollen mehr als 50% der Energiezufuhr ausmachen (50% der kcal)

In unserem Beispiel wäre das für einen körperlich sehr aktiven Mann zwischen 25 und 51 Jahren: _____

Beziehungsweise: In unserem Beispiel wäre das für eine körperlich sehr aktive Frau zwischen 25 und 51 Jahren: _____

Aufgabe:

1g Kohlenhydrate besitzt 4 kcal. Berechnet aus euren zuvor insgesamt berechneten Gramm an Kohlenhydraten, ob eine Frau oder ein Mann mit den Mahlzeiten genug Kohlenhydrate zu sich genommen hätte:

Empfohlene Zufuhr an Fett

Fett sollen ca. 30% der Energiezufuhr ausmachen.

In unserem Beispiel wäre das für einen körperlich sehr aktiven Mann zwischen 25 und 51 Jahren: _____

Beziehungsweise: In unserem Beispiel wäre das für eine körperlich sehr aktive Frau zwischen 25 und 51 Jahren: _____

Aufgabe:

1g Fett besitzt 9 kcal. Berechnet aus euren zuvor insgesamt berechneten Gramm an Fett, ob eine Frau oder ein Mann mit den Mahlzeiten genug Fett zu sich genommen hätte:

Empfohlene Zufuhr an Eiweiß

Eiweiß soll ca. 10% der Energiezufuhr ausmachen.

In unserem Beispiel wäre das für einen körperlich sehr aktiven Mann zwischen 25 und 51 Jahren: _____

Beziehungsweise: In unserem Beispiel wäre das für eine körperlich sehr aktive Frau zwischen 25 und 51 Jahren: _____

Aufgabe:

1g Eiweiß besitzt 4 kcal. Berechnet aus euren zuvor insgesamt berechneten Gramm an Eiweiß, ob eine Frau oder ein Mann mit den Mahlzeiten genug Eiweiß zu sich genommen hätte:



Kekse für einen guten Schlaf

Aufgabe 1)

Hier seht ihr ein Rezept für „Kekse für einen guten Schlaf“ aus dem Jahr 1608. Haltet den unteren Text zuerst zu und versucht den Text in Originalsprache zu lesen und zu verstehen:

Schlafftrunckh zelltlein

Nimb ein halb pfund zucker Ein pfund Schoeen weis mehl 1/2 loth zimet i 1/2 loth pfeffer j loth enis j loth Coriandter Stoß die stueckh Alle Clein zusammen vnndt schlag 4 Ayer dotter darein vnd thue Auch ein wenig rosen wasser darundter mach ein feinst teiglein darauss walg darnach feine zelltlein daraus eines messerruecken dickh einer pfannen lang drueckh ein Model darauff bachs in einer dorttenpfannen

Aufgabe 2)

Nun könnt ihr euch das Rezept in verständlicher Sprache durchlesen. Schaut euch die Zutaten an. Versucht, ausgehend von dem, was ihr bisher über die Essgewohnheiten der einfachen Bevölkerung und der Oberschicht gelernt habt, zu bewerten ob dieses Rezept eher von einfachen Leuten oder der Oberschicht zubereitet wurde.

Kekse für einen guten Schlaf

Nimm ein halbes Pfund Zucker, ein Pfund schönes Weißmehl (Weizenmehl), ½ Loth Zimt und ½ Loth Pfeffer und ein Loth Anis und ein Loth Koriander. Stoße alles zusammen klein und schlage 4 Eidotter rein und mache auch ein wenig Rosenwasser darunter. Mache einen feinen Teig daraus, rolle danach feine Kekse daraus, die einen Messerrücken dick und eine Pfanne lang sind. Drücke ein Motiv in die Kekse und backe es in einem Feuertopf.

Aufgabe 3)

Schreibt das Rezept so auf, wie es heute üblich ist (Zutaten und Zubereitung). Achtet auf die Mengenangaben und die Küchengeräte.



Nahrung der einfachen Bevölkerung und der Oberschicht



Arbeitsauftrag:

Nachdem ihr in zwei etwa gleich große Gruppen eingeteilt wurdet, lest ihr euch den folgenden Text durch. **Gruppe A** erarbeitet mit Hilfe des Textes die Essgewohnheiten und Nahrungsmittel der **einfachen Bevölkerung**. **Gruppe B** die der **Oberschicht**. Anschließend präsentiert ihr der anderen Gruppe eure Ergebnisse. Hört aufmerksam zu und überlegt, ob es heute auch noch solche Unterschiede in den Essgewohnheiten gibt.

Die Bevölkerungsschichten im Mittelalter unterschieden sich nicht nur darin, dass die Oberschicht im Gegensatz zu der einfachen Bevölkerung mehr Geld und politischen Einfluss besaß, sondern auch in ihren unterschiedlichen Essgewohnheiten. So war das Grundnahrungsmittel der einfachen Bevölkerung das Getreide, besonders der Hafer und der Roggen. Auch die Oberschicht aß viel Getreide, wobei sie zusätzlich zu Hafer und Roggen auch mit Weizen kochten und backten. Auf den Höfen der einfachen Bevölkerung gab es eine Vielzahl an unterschiedlichen Tieren wie Schweine, Schafe, Ziegen, Hühner, Gänse und Enten. Diese Tiere wurden gegen Ende des Jahres geschlachtet und landeten bei der einfachen Bevölkerung vor allem in getrockneter Form im Essen. Im Vergleich zur Oberschicht aß die einfache Bevölkerung aber deutlich weniger Fleisch und vor allem auch weniger frisches Fleisch. Zudem aß die Oberschicht neben dem Fleisch von Schweinen, Schafen, Ziegen, Hühnern, Gänsen und Enten auch das Fleisch von Kälbern, Rindern, Schwänen und Pfauen. Fischgerichte waren besonders an den Fastentagen, an denen kein Fleisch gegessen werden durfte, von großer Bedeutung. Die einfache Bevölkerung kochte dabei mit Fischen, die in nahegelegenen Gewässern zu finden waren, wie zum Beispiel Forellen und Äschen. Die Oberschicht aß diese Fische auch, konnte sich aber auch teurere und seltenere Fische wie Lachse oder Aale leisten. Da die Oberschicht das Recht hatte zu jagen, konnten sie auch Wild wie Rehe oder Wildschweine verzehren, während die einfache Bevölkerung auf diesen Fleisch verzichten musste, da sie nicht jagen durfte. Was Gemüse und Obst anging, war die einfache Bevölkerung auf das angewiesen, was in der Region wuchs oder angebaut werden konnte. Das waren zum Beispiel Äpfel, Birnen, Erbsen, Kohl und Erdbeeren. Die Oberschicht konnte zusätzlich noch die Früchte und das Gemüse essen, das aus anderen Ländern importiert wurden, z.B. getrocknete Feigen und Datteln. Ähnlich war das bei den Gewürzen: Die einfache Bevölkerung konnte solche Kräuter verwenden, die in der Region angebaut wurden (Petersilie, Minze, Salbei, ...), während die Oberschicht auch importierte Gewürze nutzen konnte (Pfeffer, Kardamom, Safran). Getrunken wurde sowohl bei der einfachen Bevölkerung als auch bei der Oberschicht Wasser, Bier und Obstsäfte. Die Oberschicht trank zusätzlich noch Wein. Nicht zuletzt unterschieden sich die Oberschicht und die einfache Bevölkerung auch in der Anzahl der Mahlzeiten: Die einfache Bevölkerung aß meist 2 Mahlzeiten am Tag – morgen und abends – und zwischendurch nur Brot mit Milch oder anderen Getränken. Die Oberschicht hingegen aß zwischen 3 und 5 mal am Tag.



