

# NAHRUNG

## 1. Sachinformation

Bis zum Beginn der Mittelsteinzeit lebten die Menschen als **Sammler und Jäger**. Sie beherrschten verschiedene Techniken der Jagd und sammelten das, was ihnen ihr Lebensraum an essbaren Früchten, Pflanzen und Kleintieren zur Verfügung stellte. Ca. 8.000 Jahre v.Chr. vollzog sich eine stärkere Bindung an bestimmte Siedlungsgebiete. Seit 4.000 v.Chr. halten sich die Menschen **Vieh** und kultivieren **Getreide**. Zu dieser Zeit erfanden sie das **Brot**. Zunächst rösteten sie die Teigfladen auf der Glut der Feuerstelle, später auf heißen Steinen oder in einfachen Backöfen.

## 2. Materialaufwand

- Für Kinder: hoch – mittel – **gering**
- Für Lehrer: hoch – **mittel** – gering

## 3. Umsetzungsmöglichkeiten

# SAMMELN VON NAHRUNG

Die Ausbeute bei Streifzügen durch die Natur ist jahreszeitenabhängig. Von daher wird man zu den verschiedenen Jahreszeiten unterschiedliche Schwerpunkte (Beeren, Kräuter, Nüsse, Pilze) setzen müssen. In jedem Fall ist die **genaue Kenntnis der Sammelobjekte** dringend erforderlich! Hierbei bieten sich Anknüpfungspunkte für sinnvolle Bestimmungsübungen.

Für die Kinder wird es einerseits interessant sein, dass es weder Teigwaren noch Kartoffeln oder Reis gab. Andererseits wird es sie überraschen, dass viele vermeintliche „Unkräuter“ essbar sind, so z. B.:

- Bärlauch (sehr lecker, leichtes Knoblauch-Aroma)
- Brennnessel (als Gemüse oder Suppe)
- Giersch bzw. Geißfuß (jung als Gemüse, ältere Blätter zum Würzen)
- Gänseblümchen
- Gundermann (scharfes, würziges Kraut)
- Löwenzahn (Nur ganz junge zarte Blätter verwenden!)
- Sauerampfer (roh oder als Suppe)
- Wiesenbocksbart (Wurzeln, junge Sprossen und Blätter als Gemüse)

Um mögliche Infektionen mit dem Fuchsbandwurm auszuschließen, müssen insbesondere tiefwachsende Pflanzen vor dem Verzehr gründlich unter fließendem Wasser gewaschen oder gekocht werden!

# BROT

Es lohnt sich, den Kindern die Mühsal der **Mehlgewinnung** von Hand durch eigenes Tun erfahrbar zu machen. Hierbei werden Getreidekörner auf einem fest sitzenden flachen Stein mit einem Reibstein durch Vor- und Zurückbewegen zerrieben.

Die Menge und Beschaffenheit des so gewonnenen Mehls eignet sich allerdings nur bedingt für die Zubereitung eines ansprechenden, schmackhaften Brotteigs. Wir empfehlen daher für das nachfolgende **Rezept** Weizenvollkornmehl aus dem Handel zu verwenden.

## Fladenbrot

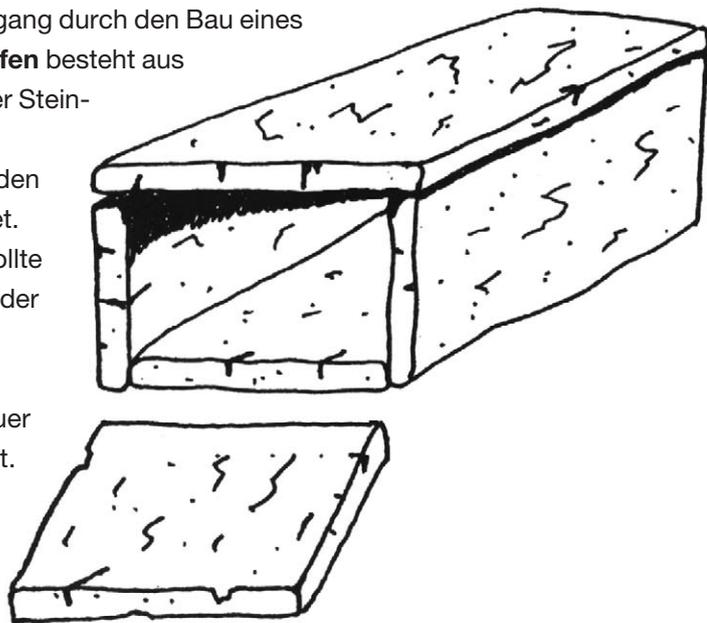
Zutaten: 500 g Weizenvollkornmehl  
1 Teelöffel Salz  
etwas Wasser  
(gemahlene Haselnüsse)

Zubereitung: Mehl, Salz und Wasser zu einem Teig von fester Konsistenz kneten und 30 Minuten ruhen lassen. Dann nochmals durchkneten, mit gut bemehlten Händen dünne Fladen formen und goldgelb backen.  
Zur Geschmacksverbesserung können dem Teig gemahlene Haselnüsse beigegeben werden.

Tipp: Wenn man die Fladen sehr dünn formt, kann das Brot auf einer offenen Feuerstelle geröstet werden.

Weiterhin lohnt es sich, den Backvorgang durch den Bau eines Steinofens zu optimieren. Der **Steinofen** besteht aus einer Steinplatte als Ablagefläche, vier Steinplatten mit gleicher Höhe und einer Abdeckplatte. Die Spalten zwischen den Steinen werden mit Lehm abgedichtet. Zur besseren **Wärmespeicherung** sollte der Backofen in einen Hang gebaut oder mit Erde bedeckt werden.

Zunächst wird der Ofen durch ein Feuer auf der Ablagefläche kräftig angeheizt. Dabei muss durch die vordere Öffnung belüftet werden. Sobald die Steine richtig aufgeheizt sind, wird das Feuer entfernt. Die Fladen können nun im verschlossenen Ofen gebacken werden.



Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG VON STEINZEITMENÜS

Im Wald wachsen viele Pflanzen, die ihr essen könnt. Hier sind einige Vorschläge für euer „Steinzeitmenü“. Zum Würzen könnt ihr Salz und Kräuter wie Bärlauch oder Gundermann verwenden, zum Süßen Honig. Sucht die Zutaten zusammen mit eurer Lehrerin oder eurem Lehrer und **probiert nichts**, ohne sie vorher zu fragen! Es gibt auch viele giftige Pflanzen im Wald!

**Pilze solltet ihr auf keinen Fall selbst suchen!**

Vor der Zubereitung und dem Verzehr muss alles sehr gut gewaschen werden!

### **Obstsalat** aus:

Brombeeren  
Himbeeren  
wilden Erdbeeren  
Blaubeeren  
Haselnüssen  
Bucheckern



oder

### **Sauerampfersuppe**

mit Milch oder Sahne

oder

### **Gemüse**

von Brennnesseln und Giersch

oder

### **Salat** mit:

jungen zarten Löwenzahnblättern  
Brunnenkresse  
Gänseblümchen  
Bucheckern

