



# Ernährung

Wenn wir heute essen und trinken wollen, gehen wir an den Kühlschrank und nehmen uns etwas daraus heraus. Oder wir kaufen ein: Im Supermarkt ist alles in Hülle und Fülle vorhanden. Es macht nichts aus, ob es Sommer oder Winter ist. Man kann sogar im Dezember noch frische Erdbeeren kaufen (auch wenn das für die Umwelt nicht sehr gut ist).

Im Mittelalter war das anders.

Damals mussten die Menschen mit den Jahreszeiten leben. Und sie lebten auch nach einem Kirchenkalender und hielten sich zu bestimmten Zeiten an die kirchlichen Fastengebote.

Wer im Mittelalter in einem Bauernhaus in der Marschgegend an der Nordseeküste gewohnt hat, der hatte im Sommer normalerweise genug zu essen und zu trinken. Die Friesen betrieben Ackerbau und Viehzucht, das bedeutete: sie hatten Getreide und Fleisch. Aus dem Getreide wurde Brot gemacht oder Brei gekocht.

Die Kühe gaben Milch, wenn auch nicht viel. Daraus konnte man Butter und Käse machen.

Im Herbst wurden einige Kühe geschlachtet, das gab Fleisch. Ein Großteil des Fleisches wurde von den Haustieren wie Kühe oder Schafe geliefert.

Und: An der Küste gab es immer auch Fisch.

**Unterstreicht im Text alle Lebensmittel, die man essen kann!**

**Kreist Lebensmittel ein, die man trinken kann!**

Richtig

Falsch

**Kreuzt hier an: welche Aussage ist richtig, welche falsch?**

- |                       |                       |   |
|-----------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Im Mittelalter gab es Erdbeeren im Winter.                |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Die Friesen hatten immer Fleisch und Fisch zur Verfügung. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Sie hielten sich im Sommer an kirchliche Fastengebote.    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Butter und Käse wurden im Laden eingekauft.               |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Wenn man Hunger hatte, schlachtete man eine Kuh.          |



# Ernährung

Für den Wintervorrat wurden Erbsen, Bohnen und Linsen getrocknet. Auch Fische wurden getrocknet. Ebenso Äpfel, Birnen und Pflaumen. Eine gute Methode. Ihr könnt es im Herbst mit dem Trocknen von Apfelingeln selber einmal versuchen. Mit Trocknen wurden Nahrungsmittel haltbar gemacht.

Fleisch und Fisch konnte man auch durch Salz haltbar machen, man legte die Fische und das Fleisch in Salz ein, die Methode nennt man Pökeln. Oder man räucherte Fleisch und Fisch.

Eine andere Methode war das Einsäuern: Kohl zum Beispiel wurde durch Einsäuern haltbar gemacht. Deshalb hieß es auch Sauerkraut.

Eine weitere Methode war das Räuchern von Fleisch: Die Schlachtzeit für Rinder, Schweine und Schafe waren die Monate Oktober und November. Schlachtete man in dieser Zeit, musste man die Tiere nicht mehr durch den Winter füttern.

Gleichzeitig konnte man das Fleisch bei kaltem Wetter besser verarbeiten.

Aber Fleisch war nicht das einzige, was man von den Rindern verwenden konnte. Man konnte die Knochen der Rinder verarbeiten und daraus zum Beispiel Knöpfe machen. Und die Haut der Kühe konnte zu Leder verarbeitet werden. Aus Leder konnte man Schuhe herstellen.

Die Schafe der Marschbauern lieferten Wolle, aber auch Fleisch, das man essen konnte. Und es gab Hühner auf den Höfen, die waren früher viel kleiner als heute und legten auch viel weniger Eier.

Schweine gab es in der Marsch (also an der Küste) selten. Die waren eher in Gebieten der Geest anzutreffen.

Richtig

Falsch

**Kreuzt hier an: welche Aussage ist richtig, welche falsch?**

- |                       |                       |   |
|-----------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Kohl vergammelte im Winter.   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Obst wurde eingekocht oder geräuchert.  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Bohnen wurden getrocknet.   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Fleisch gab es nur im Sommer.   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Das Fleisch eines Rindes hat man gegessen, der Rest des Tieres wurde weggeworfen. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Schafe lieferten Fleisch und Wolle.   |

**Nennt mindestens 3 Methoden, wie man im Mittelalter Lebensmittel haltbar gemacht hat!**



# Ernährung

In der Nähe von Siedlungen gab es oftmals einen Teich, in dem sich Regenwasser sammelte, oder einen Brunnen, aus dem man täglich Wasser schöpfen musste. Wasser ist kostbar und lebensnotwendig. Denn Mensch und Vieh mussten ja täglich mit Wasser versorgt werden. Diese Arbeit mussten häufig auch die Kinder verrichten. Das Wasser wurde mit Gefäßen aus den Brunnen geschöpft. Das weiß man, weil Archäologen in alten Brunnen in Ostfriesland noch Scherben gefunden haben. Heute dreht Ihr einfach den Wasserhahn auf und das Wasser fließt.

Wer eine Kuh besaß, hatte auch Milch zur Verfügung. Und damit auch Butter und Buttermilch. Denn das kann man aus Milch machen.

Wenigstens im Sommer.

Im Winter gaben die Kühe viel weniger oder gar keine Milch.

Was hat man noch getrunken?

Vom 9. bis zum 13. Jahrhundert hat man Bier gebraut (das macht man heute auch noch). Bier wurde als Dünnbier getrunken, es war sehr verbreitet, da die Qualität des Wassers aus den Brunnen nicht sehr gut war. Manchmal schmeckte das Brunnenwasser salzig.

Gebraut wurde das Bier mit Torf als Brennstoff.

Man nahm das Bier mit aufs Feld oder auf das Schiff, wenn man auf Reisen ging.

Es war im Vergleich zum Wasser einigermaßen keimfrei.

Auch Kinder haben im Mittelalter schon Bier getrunken.

**Kreuzt an: welche Aussage ist richtig, welche falsch?**

Richtig    Falsch



Kinder mussten auf dem Hof mithelfen.



Wasser gab es auf einem Bauernhof in Hülle und Fülle.



Nur die Erwachsenen tranken Bier.



Wasser kam aus dem Wasserhahn.



Milch gab es vor allem im Sommer.



Das Brunnenwasser schmeckte komisch.

Manche Höfe hatten nicht mal einen Brunnen.

**Diskutiert:**

**Wasser müsst Ihr nicht mehr aus einem Brunnen schöpfen, es kommt ganz einfach aus dem Hahn. Müssen wir noch sparsam damit sein? Warum?**

**Begründe Deine Meinung!**

## Literatur

*Bärenfänger, Rolf: Archäologische Zeugnisse von den Arbeits- und Lebensverhältnissen im mittelalterlichen Ostfriesland, in: Die Friesische Freiheit des Mittelalters – Leben und Legende, hrsg. von Hajo van Lengen, Aurich 2003, S. 34ff.*

*Behre, Karl-Ernst: Ostfriesland. Geschichte seiner Landschaft und ihrer Besiedlung, Wilhelmshaven 2014.*

*Ehlert, Trude: Kochbuch des Mittelalters, Mannheim 2012.*

*Schwarz, Wolfgang: Archäologische Quellen zur Besiedlung Ostfrieslands im frühen und hohen Mittelalter, in: Die Friesische Freiheit des Mittelalters – Leben und Legende, hrsg. von Hajo van Lengen, Aurich 2003, S. 75ff.*





# Rezept Hafermilch

Hafermilch kann man ganz einfach herstellen.

## Zutaten:

100g Haferflocken  
1 Liter Wasser  
1 Prise Salz

## Zubereitung:

Bringe das Wasser in einem Topf zum Kochen und gib Salz und Haferflocken hinzu. Lass die Zutaten unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Anschließend nimmst Du den Topf vom Herd und lässt alles abkühlen. Püriere die Mischung im Mixer, bis keine oder nur sehr kleine Stückchen übrig sind. Fülle den Mix in ein altes Geschirrtuch o.ä. und lasse die Flüssigkeit in einen Behälter tropfen. Um die gesamte Flüssigkeit herauszubekommen, kannst Du mit Deinen Händen nachhelfen und die Mischung gut auspressen. Fertig ist die Hafermilch!

Wenn Du möchtest, kannst Du die Milch noch etwas mit Wasser strecken oder mit Zimt, Vanille, Agavendicksaft oder Honig nachsüßen.



### Hafer

Quelle: Illustration *Avena sativa*, Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany

## Tipp:

Die Masse, die im Tuch zurückbleibt, kannst du auch noch essen.



# Kräutersalz

Salz war im Mittelalter kostbar wie Gold. Es musste in mühevoller Arbeit gewonnen werden. Heute kannst Du Salz im Supermarkt für wenig Geld kaufen. Hier stellen wir Dir zwei Rezepte vor, mit denen Du ganz leicht besondere Salze – Kräutersalze – herstellen kannst.

## Kräutersalz mit frischen Kräutern

### Zutaten:

- Grobkörniges Meersalz  
sowie
- Oregano, Thymian, Rosmarin,  
Salbei  
oder
- Dill, Petersilie, Schafgarbe  
oder
- Petersilie, Sauerampfer,  
Pfefferminze, Thymian,  
Zitronenmelisse

### Zubereitung:

#### Variante 1

Zuerst musst Du die frischen Kräuter waschen, gut abtrocknen und klein schneiden.  
Dann vermengst Du die Kräuter im Verhältnis 1:1 mit dem Salz.  
Wenn Du einen Mörser hast, kannst Du die Mischung auch mit dem Stößel zerdrücken, durchmischen und kleindrücken.  
Fertig!

Nun kannst Du Dein Kräutersalz in einem verschlossenen Glas aufbewahren oder verschenken.

#### Variante 2

Nimm ein paar Kräuter.  
Lege sie auf einen Teller auf der Fensterbank und warte einen Tag.  
Zerreibe die getrockneten Blätter am nächsten Tag (Du kannst auch einen Mörser benutzen), streue etwas Salz auf die Mischung und vermenge alles.  
Fertig ist Dein Kräutersalz.

Zum Aufbewahren benutzt Du am besten ein Stück Stoff.  
Streue Dein Salz in die Mitte des Stoffes und binde ihn mit einer Schnur zusammen. Fertig ist ein kleines Kräutersalz-Säckchen.



# Heilkräuter

Kräuter und Gewürze wurden nicht nur im Mittelalter zum Heilen von Krankheiten verwendet. Auch in der heutigen Zeit greifen wir noch auf die heilende Wirkung von Heilpflanzen zurück. Die Kärtchen geben Dir einen kleinen Überblick über einige Heilkräuter und deren Wirkung. Gehe raus in die Natur oder in Euren Garten! Wenn Du eine Pflanze gefunden hast, trockne sie zwischen Zeitungspapier. Lege eine Sammlung („Herbarium“) mit den getrockneten Blüten und Blättern an. Du kannst die frischen Pflanzen auch zeichnen oder malen.

## Thymian

Hilft bei Husten

## Kamillenblüten

Helfen bei Bauchschmerzen,  
Durchfall und  
Zahnfleischentzündungen

## Ringelblumen

Unterstützen  
die Wundheilung

## Fenchel

Hilft bei Husten und  
Bauchschmerzen

## Spitzwegerich

Hilft bei Husten

## Hagebutten

Vorbeugend  
bei Erkältung

## Holunder- blüten

Helfen bei Schnupfen und  
Erkältung (ab 12 J.)

## Schafgarbe

Hilft bei Wunden,  
Kopfschmerzen und  
Entzündungen

## Löwenzahn

Hilft bei Kopfschmerzen  
und Müdigkeit

## Lindenblüten

Vorbeugend bei Erkältung  
Helfen bei Fieber und Husten

## Minzblätter

helfen bei Kopf- und  
Bauchschmerzen, Übelkeit,  
Erkältungen

## Salbei

Hilft bei Entzündungen

## Birkenblätter

Helfen bei Blasenentzündung

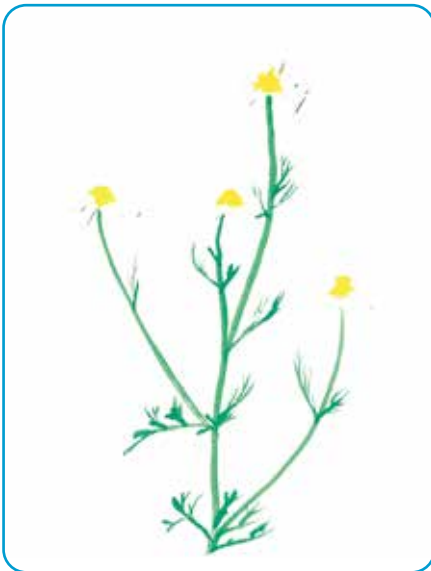
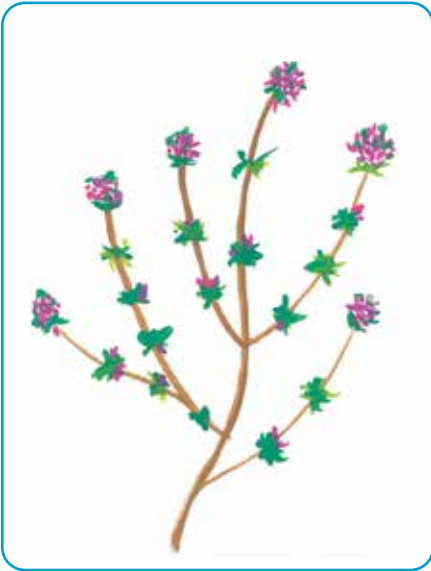
## Brennnessel

Hilft bei Gelenkschmerzen  
und Allergien

## Lavendel

Hilft bei Pilzkrankungen  
Wirkt beruhigend und  
pflegt als Salbe die Haut

## Anmerkung für Lehrkräfte



### Die Kinder

- ... füllen mit Hilfe der Lehrkraft Gewürze und Kräuter in Gläser und veranstalten Riechproben.
- ... mischen sich mit den Kräutern einen eigenen Tee und füllen ihn in Beutel ab.
- ... können zum Rollenspiel animiert werden (Arzt und Patient).
- ... bringen von zu Hause Medikamente mit, in denen Heilkräuter enthalten sind (z.B. Hustensaft).
- ... suchen im Internet nach Bildern einzelner Heilpflanzen und zeichnen diese.
- ... legen ein Herbarium an (Pflanzen trocken, abzeichnen, Informationen aufschreiben).
- ... legen einen Kräutergarten an.

### Heilpflanzen

Für diese Einheit benötigt man getrocknete Heilkräuter. Diese sind vorzugsweise in der Apotheke zu beziehen. Die Firma „Bombastus-Werke“ vertreibt eine Reihe von pflanzlichen Arzneimitteln. Die Verpackungen eignen sich sehr gut für den Unterricht, da die Pflanzen auf schöne Weise darauf abgebildet sind.

Die Heilkräuter können beliebig ergänzt oder ausgetauscht werden (Löwenzahn, Salbei, Anis, Hagebutte usw.). Im vorliegenden Beispiel werden Heilkräuter verwendet, die sich gut mischen lassen. Auch das Zerstoßen im Mörser bietet sich an, da durch das Zerstoßen die ätherischen Öle freigesetzt werden.

#### Tipp:

Lernwerkstatt Ritter, Burgen & Co. von Corinna Schmooch, Materialien für den Sachunterricht 3. /4. Klasse, Verlag Petersen, 3. Auflage 2011





# Heilkräuter

Hilf den kranken Friesen mit Heilkräutern und schreibe dazu Sätze auf:

Erkrankung

Empfehlung

Enno hat Bauchschmerzen.

Theda hat Kopfschmerzen.

Edzard hustet.

Ulrich hat Fieber.

Focko hat eine Wunde am Bein.

Hero niest fürchterlich.  
Er reagiert auf Blütenpollen.

Anna friert. Sie bekommt eine Erkältung.

Keno hat Durchfall.

Ocko ist übel. Er muss spucken.

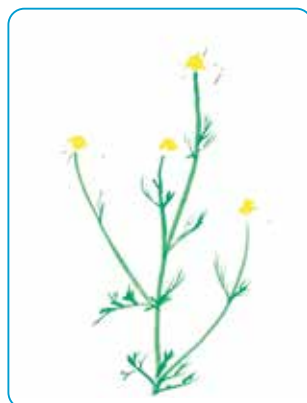
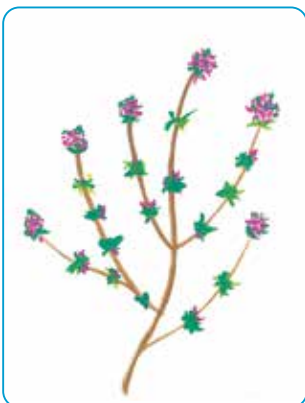
Imea hat eine Zahnfleischentzündung.

Jaike ist ständig müde.

Kamillenblüten

Fenchel

Lindenblüten











# Heilkräuter

Schau Dir die Heilkräuter aus der Apotheke genau an, zerreibe jede einzelne Art zwischen den Fingern und rieche daran.

Bereite nun die einzelnen Heilkräuter-Tees nach empfohlener Dosierung zu, probiere sie und fülle die Tabelle aus.

Heilkräuter	Geruch	Geschmack
		
		
		
		
		
		

**Hast Du das gewusst?**  
 Spitzwegerichblätter kannst Du auch als Pflaster benutzen. Hast Du eine Brennnessel berührt und die Stelle schmerzt? Lege ein Spitzwegerichblatt auf die Stelle...



## Rezepte mit Kräutern

Hier ein paar Rezepte mit Kräutern aus Deiner Umgebung.

### Kräuter-Dip

#### Zutaten

2 Hände voll Kräuter  
(z.B. Gänseblümchenblätter,  
Brennnesselspitzen, Spitzwegerich,  
Löwenzahn, Giersch)  
Gänseblümchenblüten zum Dekorieren

200 g Joghurt  
200 g Schmand  
Salz und Pfeffer zum Würzen

#### Zubereitung

← Kräuter waschen und klein schneiden.  
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und  
vermischen.  
Gänseblümchenblüten auf den Dip legen.



### Kräuter-Quark

#### Zutaten

2 Hände voll Kräuter  
(z.B. Gänseblümchenblätter,  
Brennnesselspitzen, Spitzwegerich,  
Löwenzahn, Giersch)  
Gänseblümchenblüten zum Dekorieren

500 g Quark  
200 g Joghurt  
1 EL Öl  
1 TL Honig  
Salz und Pfeffer zum Würzen

#### Zubereitung

Kräuter waschen und klein schneiden.  
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und  
vermischen.  
Gänseblümchenblüten auf den Quark legen.

### Kräuter-Butter

#### Zutaten

2 Hände voll Kräuter (z.B.  
Gänseblümchenblätter, Brennnesselspitzen,  
Spitzwegerich, Löwenzahn, Giersch)  
Gänseblümchenblüten zum Dekorieren  
500 g Butter  
Salz und Pfeffer zum Würzen  
1 Spritzer Zitrone

#### Zubereitung

Kräuter waschen und klein schneiden.  
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und  
vermischen.  
Gänseblümchenblüten auf die Butter legen.