ZIEL 2 KEIN HUNGER

Kein Mensch soll Hunger leiden müssen. Alle sollen sich gesund ernähren können!

Obwohl weltweit genug Nahrungsmittel für alle Menschen produziert werden, muss ungefähr jeder neunte Mensch auf der Welt hungern. Insgesamt sind es 795 Millionen Menschen.

Alle zehn Sekunden stirbt ein Kind, weil es zu wenig zu Essen bekommt. Die Hauptursache für Hunger ist Armut. Viele Klein- und Kleinstbauern leiden selbst unter Hunger, da sie nicht ausreichend von ihrer Landwirtschaft leben können. Auch Kriege und schlechte Ernte aufgrund von Dürren, Überschwemmungen oder anderen Umweltkatastrophen führen in armen Ländern zu Hunger.

Außerdem ist die massive Konzentration ganzer Wertschöpfungsketten problematisch. Nur sechs große Firmen (Monsanto, Syngenta, Bayer, DuPont, Dow und BASF) kontrollieren jetzt schon 75 Prozent des globalen Agrarchemiemarkts, auf dem zum Beispiel Dünger und Pflanzenschutzmittel verkauft werden, und 60 Prozent des Saatgutmarktes, auf dem die Samen zum Beispiel für Getreidepflanzen verkauft werden. Sie verdrängen dabei Kleinbauern und Familienunternehmen, die dann keinen Zugang zu Land und Saatgut haben und sich so nicht mehr selbst versorgen können.

In Deutschland gibt es keine Hungersnot, aber es gibt trotzdem Menschen, die nicht genug Geld haben, um sich ausreichendes und gesundes Essen zu kaufen. Gleichzeitig wird tagtäglich sehr viel Essen weggeworfen, obwohl es noch gut ist.

Copyright der Texte und Abbildung: Staatskanzlei des Landes NRW 09/2018
Text in Anlehnung an https://17ziele.de/ziele/2.html ENGAGEMENT GLOBAL 2019

Was ist eigentlich Getreide?

Weizen

Mit Weizen findet sich das europäische Getreide schlechthin. Das Getreide wird für eine Vielzahl von Anwendungen genutzt, sei es zum Backen von Brot, bei der Herstellung von Nudeln oder ebenso als

Futtermittel für Tiere. Fünf Weizenarten werden vom Menschen genutzt, die Sie indes problemlos als Selbstversorger anbauen können.

Weichweizen: wird zu Mehl für Backwaren aller Art verarbeitet, bekannt als „Brotweizen“
Hartweizen: wird zu Teigwaren wie Nudeln verarbeitet
Emmer: Urform des Weizens, die besonders nährstoffreich und für den Direktverzehr geeignet ist
Einkorn: eine weitere Urform des Weizens, äußerst nahrhaft, wird für Teigwaren und Bier verwendet
Dinkel: wird für Teig- und Backwaren verwendet
Weizen ist schwieriger anzubauen, als am Anfang gedacht. Aus diesem Grund ist Weizen nicht für den Einsteiger in den Getreideanbau geeignet. Weitere Informationen:

- Wuchshöhe: 50 – 100 cm
- Erntezeit**:** Juli
- anspruchsvoll
- Boden: nährstoffreich und schwer
- winterhart bis -20°C

Gerste

Gerste ist eine typische Zutat für Bier und wird häufig als Tierfutter genutzt, seltener jedoch dem Menschen zum Verzehr angeboten. Gerste gehört zu den ältesten Getreidesorten

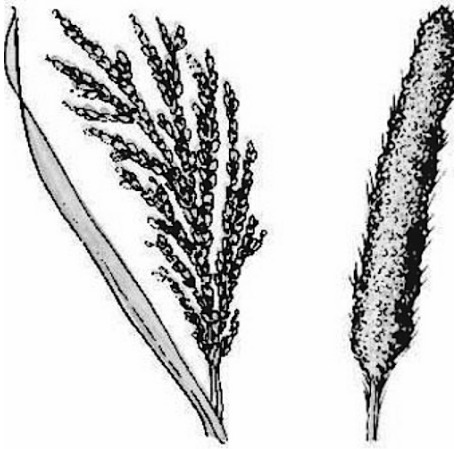
und ist äußerst einfach anzubauen. Selbst für Anfänger ist dies kein Problem und sogar noch leichter als bei Weizen. Die Fäden an den Ähren sind rau und erinnern vom Gefühl an Sandpapier, wodurch man sie gut vom Roggen unterscheiden kann. Zudem stehen die Fäden ganz gerade nach oben ab. Weitere Informationen:

- Wuchshöhe: 70 – 120 cm
- Erntezeit: Ende Juni – Ende Juli
- anspruchslos und wetterfest
- Boden: feucht und tiefgründig
- winterhart bis -15°C
- kann als Sommer- oder Wintergerste angebaut werden
- Futterempfehlung: Schweine, Hühner

Hirse

Hirse war über lange Zeit die Wichtigste aller Getreidesorten. Heutzutage wird sie nur geringfügig

genutzt, ist aber aufgrund der Anspruchslosigkeit besonders gut für die ersten Schritte im Anbau von Getreidesorten geeignet. Zudem liefert das Getreide für den Privatverbrauch hohe Erträge, was sich wirklich lohnt. Unterschieden wird in zwei Hauptgruppen, die beide für den Eigenanbau geeignet sind:



Sorghumhirsen: hohe Erträge, große Körner, etwa 30 Arten
Millethirsen: kleinere Erträge, kleine Körner, über 1.500 Arten

- Beide Gruppen sind sehr gesund, bieten sich als Tierfutter, zum Kochen, zur Herstellung von Süßspeisen, als Faserlieferant und sogar Brauen von Bier und Spirituosen an. Sie ist sehr vielseitig und deutlich zu unterscheiden von anderen Getreidearten. Weitere Infos:
- Wuchshöhe: 300 – 500 cm
- Erntezeit: Anfang September
- äußerst anspruchslos an Boden und Klima
- winterhart bis -20°C
- wird gerne als Vogelfutter verwendet
- glutenfrei
- möglicher, nachwachsender Rohstoff für Biomasse

Roggen

Roggen gehört zu den beliebtesten Getreidesorten in kühleren Gebieten, da dieser gut winterhart ist

und sich problemlos anbauen lässt. Roggen wird häufig mit Gerste verwechselt, da beide Getreidearten über lange Fäden an den Ähren verfügen. Jedoch sind die Roggenähren weicher, länglich und in einem grauen Farbton gehalten.

Aus Roggen kann man Vollkorn- oder Schwarzbrot herstellen, denn es steckt voller Ballaststoffe, die gut für die Verdauung sind. Weitere Infos:

- Wuchshöhe: 120 – 200 cm
- Erntezeit: Mitte Juli – Anfang September
- anspruchslos
- gut für den Anbau in nördlichen Gebieten geeignet
- toleriert Trockenheit äußerst gut
- winterhart bis -25°C
- aus Roggenmalz wird Whiskey hergestellt

Auch Reis, Mais und Hafer gelten als Getreide:

Vor etwa 30.000 Jahren wurde nördlich der Alpen bereits wildes Getreide vermahlen und für die Nahrung verwendet. Circa vor 5.000 Jahren begannen in Mitteleuropa der systematische Anbau und später die Kultivierung von Getreide.

Einkorn, **Emmer** und **Dinkel** waren die Vorläufer des heutigen Weizens und wurden zu Beginn gemahlen und mit Wasser vermengt als Brei gegessen. Vermischt mit Beeren, Wurzeln oder Honig wurde es abwechslungsreicher gestaltet.

Erst im Laufe der Zeit wurde dickerer Brei auf heißen Steinen oder in Asche zu Fladen gebacken, was sie haltbarer und transportabler machte.

PÄDAGOG:IN

Die Geschichte des Brots

Brot ist... ein beliebtes Grundnahrungsmittel, seit es im Mittelalter den Getreidebrei und Fladen ablöste. Auf der ganzen Welt kennen die Menschen brotähnliche Nahrung, teils aus Getreide, aber auch aus Maismehl, Hirse, Maniok oder Reis.

Die Geschichte des Brots

Vor etwa 30.000 Jahren wurde nördlich der Alpen bereits wildes Getreide vermahlen und für die Nahrung verwendet. Circa vor 5.000 Jahren begannen in Mitteleuropa der systematische Anbau und später die Kultivierung von Getreide.

Einkorn, **Emmer** und **Dinkel** waren die Vorläufer des heutigen Weizens und wurden zu Beginn gemahlen und mit Wasser vermengt als Brei gegessen. Vermischt mit Beeren, Wurzeln oder Honig wurde es abwechslungsreicher gestaltet.

Erst im Laufe der Zeit wurde dickerer Brei auf heißen Steinen oder in Asche zu Fladen gebacken, was sie haltbarer und transportabler machte.

Zwei Entdeckungen veränderten den Verzehr von Getreide: die ersten sogenannten Backöfen, die aus umgedrehten Töpfen auf heißen Steinen bestanden – und die Wirkung von Mikroorganismen, die den Getreidebrei zum Gären brachten. Der vergorene gebackene Teig wurde so schmackhafter und lockerer. Römer und Griechen brachten das Wissen des Brotbackens nördlich der Alpen. Die Römer bauten die ersten großen Mühlen um feines Mehl zu mahlen. Sie entwickelten auch mechanische Vorrichtungen für Tröge mit Rührhölzern, die von Ochsen oder Sklaven bewegt wurden, um Teige zu kneten. Im 12. Jahrhundert wurde auch in Nord- und Mitteleuropa mehr und mehr mit gesäuerten Teigen gebacken und verdrängte so den Fladen.

Brot war zu allen Zeiten in den unterschiedlichen Kulturkreisen ein Synonym für den sozialen Stand. Sklaven durften in Ägypten nur Getreidebrei essen, das feine Weizenbrot stand wiederum nur dem Pharao zu. In unseren Breitengraden war lange Zeit das Brot eine Festtags- und Herrenspeise, das sich die arme Bevölkerung nicht leisten konnte. Der Mangel an Brot wurde auch immer als Politikum eingesetzt – sei es um das Volk ruhig zu halten oder zu Aufständen zu mobilisieren.

Rollenspiel: Getreide in Verschiedenen Zeiten und Kulturen

Versucht euch in verschiedene Kinder aus unterschiedlichen Zeiten und Kulturen hineinzuversetzen und übt ein kleines Rollenspiel ein, was ihr danach vor allen vorspielt.

Steinzeit

Du bist ein Kind, das in der Steinzeit lebt. Es gibt Mammuts und du wohnst mit deiner Familie in einer Höhle. Jeden Tag kommen die Erwachsenen von ihren Streifzügen zurück und bringen mit, was sie gesammelt haben: Beeren, Kräuter, essbare Blätter, Samen und Getreide. Eure Aufgabe ist es dann, die Samen und Getreidekörner mit einem Stein zu mahlen, bis sie ganz fein sind. Ihr vermengt sie dann mit Wasser zu einem Teig und legt sie neben eurem Feuer auf einen Stein. Den fertigen Fladen teilt ihr im Sitzkreis mit eurer Familie.

Teilt in eurer Gruppe auf, wer die Erwachsenen spielt und die Zutaten mitbringt und wer das Kind ist, das die Körner mahlt und das Brot backt. Spielt eurer Klasse vor, welche Lebensmittel in der Steinzeit gesammelt wurden und wie Brot gebacken wurde. Beschreibt beim Vorspielen genau, was ihr tut und welche Zutaten ihr verwendet.

Ägypten zur Zeit der Pharaonen

Du bist ein Kind, das im alten Ägypten lebt. Du wohnst mit deiner Familie in einer Lehmhütte am Nil. Ihr seid Getreidebauern und du hilfst oft bei der Ernte und der anschließenden Zubereitung eurer Nahrungsmittel. Ihr baut die Sorten Emmer und Einkorn an. Diese Körner mahlt ihr mit einem Mörser so klein wie möglich, siebt sie durch ein Sieb aus Binsengras und vermischt das grobe Mehl anschließend mit Wasser und Salz. Den Fladen legt ihr dann in einen Lehmofen. Manchmal fügt ihr dem Brot Datteln hinzu, dann schmeckt es süß, manchmal fügt ihr Hefe und Milchsäure hinzu, dann gibt es eine natürliche Gärung und das Brot wird dicker.

Teilt in eurer Gruppe auf: Stellt die Familie dar, die die Ernte einholt und dann das Kind, das die Körner mahlt und siebt und das Brot backt. Backt zwei verschiedene Sorten Brot. Spielt eurer Klasse vor, wie im alten Ägypten Brot gebacken wurde. Beschreibt beim Vorspielen genau, was ihr tut und welche Zutaten ihr verwendet.

Römisches Reich

Ihr seid ein Kind, das im Römischen Reich in einer großen Stadt wohnt. Euer Papa ist Bäcker und arbeitet in einer Großbäckerei. Vom Bauern kommen die verschiedensten Saaten: Meist Weizen, Gerste, Dinkel, Einkorn und Emmer. Diese werden in einer Getreidemühle gemahlen, von dort kauft die Bäckerei eures Vaters die verschiedenen Mehle. In der Großbäckerei werden die Teige mit Maschinen, die von Eseln angetrieben werden, geknetet. Bäcker, wie euer Papa, bringen sie dann in Form und schieben sie in Kuppelbacköfen. Es gibt ganz viele verschiedene Sorten; zum Beispiel Süßgebäck, Fladenbrot, Gewürzbrot, leichte und luftige Brote, und sogar Brötchen.

Teilt in eurer Gruppe auf: Stellt die Großbäckerei dar, die die Teige herstellt und die Brote formt und backt. Backt verschiedene Sorten Brot. Spielt eurer Klasse vor, wie im alten Römischen Reich Brot gebacken wurde. Beschreibt beim Vorspielen genau, was ihr tut und welche Brote ihr backt.

Mittelalter

Ihr seid ein Kind, das im Mittelalter wohnt. Heute geht ihr Brot für eure Familie kaufen – es gibt etwas zu feiern, daher dürft ihr drei verschiedene Sorten kaufen. Zuerst geht ihr zum nahgelegenen Bäcker eures Dorfes. Ihr könnt durch einen Türspalt sehen, wie die Gesellen des Bäckers helle Brote herstellen. Sie kneten den Teig, formen den Teig auf einem Tisch zu großen runden Bällen und schieben diese dann in den Ofen. Dieser Bäcker ist ein Weißbäcker, er verarbeitet nur Weizenmehl. Ihr kauft bei ihm Weizenbrot – es hat ein Wappen eingedruckt! Ihr geht flink zum nächsten Bäcker: Er ist Zuckerbäcker. Dort dürft ihr süßes Gebäck kaufen. Auch er hat in seine Süßstückchen ein eigenes Wappen gedruckt. Zum Glück erinnert ihr euch noch daran, dass eure Mutter unbedingt nach Roggenbrot verlangt hat: Somit geht ihr noch zum Schwarzbäcker, denn nur er verarbeitet den Roggen. Und siehe da: Auch hier ein anderes Wappen im Brot.

Teilt in eurer Gruppe auf: Stellt nach, wie das Kind die verschiedenen Bäckereien besucht und was dort passiert. Beschreibt beim Vorspielen genau, was ihr tut und welche Brote ihr kauft.

PÄDAGOG:IN

BROTSORTEN

Sortenvielfalt... In enger Zusammenarbeit mit Demeter-Landwirten im Umland werden alte Getreidesorten ebenso wie biologisch-dynamische Züchtungen erprobt und verbacken wie Bergroggen, Champagnerroggen, Emmer, Einkorn oder Lichtkornroggen.

Sauerteig... wird für überwiegend roggenhaltige Backwaren eingesetzt, um diese leichter bekömmlich zu machen. Die entstehende Säure verleiht den Broten Aroma und Lockerheit. Es erfolgt eine Sauerteigführung über ca. 17 Stunden in drei Stufen bei einer Temperatur zwischen 24 °C und 28 °C. Durch die mehrstufige Teigführung wird der Geschmack harmonisiert. Die erste Stufe dient der Aktivierung und Vermehrung von Hefe- und Milchsäurebakterien. In der zweiten Stufe werden vorwiegend Säure und Aroma gebildet und während der dritten Stufe kommt es zur Optimierung der Gärleistung und weiterer Säurebildung. Während des Prozesses lassen die Mikroorganismen Milchsäure, Essigsäure, etwas Alkohol und Kohlendioxid entstehen, wodurch der pH-Wert abgesenkt wird. Das erhöht die Löslichkeit und Quellfähigkeit des Roggens. Durch die Säure werden ferner stärkeabbauende Enzyme inaktiviert und somit verhindert, dass es zu sogenannten Fehlgärungen kommt.

Bauernbrot... ist luftig und fein säuerlich und wird wie ein Berliner Landbrot im Ofen direkt auf der Herdplatte besonders heiß angebacken. Dadurch bekommt es eine kräftige Kruste und das volle Aroma. Wegen des milden Geschmacks passt es zu deftigen wie zu süßen Aufstrichen. **Getreideanteile:** 40 % Weizenvollkorn, 40 % Roggenvollkorn, 20 % Weizenmehl Type 1050.

Dinkel-Roggenbrot... Die ausgewogene Komposition von Dinkel- und Roggenvollkorn unterstreicht den feinen Charakter und milden Geschmack des Dinkels, dem der herzhafte Roggen die Würze gibt.

Dinkelflocken sorgen für eine schöne Optik und einen knusprigen Genuss. **Getreideanteile:** 60 % Dinkelvollkorn, 40 % Roggenvollkorn

Schwarzbrot... ist beispielsweise ein würzig-saftiges Roggenvollkornschrotbrot mit typisch leichter Zuckerrübensüße – sein malziges Raucharoma macht es besonders deftig.

Klassisch rheinisch mit kernig saftigem Biss und Pumpernickel-Charakter. Es wird mehr als vier Stunden gebacken und bleibt bei sachgemäßer Lagerung bis zu drei Wochen frisch. **Getreideanteile:** 100 % Roggenvollkorn

Honig-Salz Ferment, die Grundlage der Honig-Salz Brote, wurde in der anthroposophischen Backkunst entwickelt. Rudolf Steiner gab Stuttgarter Bäckern den Hinweis, ein Brot mit einem Trieb auf Basis der Polarität von Honig und Salz zu entwickeln: Salz als das mineralische, erdhafte und feste Element und Honig als das blütenhafte, lichte und kosmische Element. Zwischen diesen Elementen wird das Getreide während der Fermentation aufgeschlossen. Es reift ebenfalls über drei Stufen und dauert bis zu 25 Stunden. Im Zusammenspiel von Nektarhefen, Meersalz, Dinkel-, Weizen- oder Roggenvollkornschrot entstehen milde und bekömmliche Milchsäurebakterien durch den gärenden Honig – das Salz stoppt die Fermentation, bevor zu kräftige Säuren entstehen.

Bei Weizen- und Dinkelteigen wird die Klebereigenschaft durch die Säuerung verbessert und die Krume wird zarter und feinporiger, die Haltbarkeit verbessert sich.

Dinkelbrot 100 %... Purer nussiger Dinkel mit einer zarten, lockeren Krume. Ein hundertprozentiges Dinkelbrot mit zehn Prozent vitalen Dinkelkeimlingen. **Getreideanteile:** 100 % Dinkelvollkorn, davon sind 10 % frisch gekeimt.

Sechskorn... Ein duftig-aromatisches Brot mit vielen gerösteten Saaten als Dekor, das innen weich und feinkörnig ist mit einem knackigen Biss der Hirse. **Getreideanteile:** 40 % Weizenvollkorn, 25 % Dinkelvollkorn, 10 % Roggenvollkorn, 10 % Hafervollkorn, 10 % Gerstenvollkorn, 5 % Hirse

Vierschrot... Ein mildes, feines Vollkornbrot aus vier verschiedenen Getreidesorten, die zusammen einen harmonisch abgerundeten Geschmack ergeben. **Getreideanteile:** 35 % Weizenvollkorn, 35% Roggenvollkorn, 15 % Dinkelvollkorn, 15 % Hafervollkorn

Bio-Hefeteig, für besonders luftig, lockere Gebäcke wird Bio-Hefe eingesetzt, die den Backwaren einen vollmundigen Geschmack und herrliches Aroma verleiht. Hefen gehören zu den einzelligen Pilzen und besitzen die Fähigkeit sowohl mit als auch ohne Sauerstoff Zucker zu verstoffwechseln. Dadurch entstehen neben vielen Aromastoffen auch Kohlendioxide, die der Teiglockerung dienen. Die Hefen werden auf Nährböden aus ökologisch angebautem Weizen mit natürlichen Enzymen (die für den Getreideaufschluss erforderlich sind) und anderen Rohstoffen aus kontrolliert-biologischem Anbau gezüchtet.

Buttermilchbrot... Ein nussig-buttrig aromatisches Brot mit weicher Krume und zarter Kruste. Den aromatisch-säuerlichen Geschmack verleiht frische Buttermilch und eine Beimengung von Honig-Salz Ferment. **Getreideanteile:** 80 % Weizenvollkorn, 20 % Roggenvollkorn

Dinkel-Baguettebrot... Eine Spur Honig verleiht dem nussig-würzigen Baguettebrot die angenehm leichte Süße. Ein leckeres leichtes Brot, mit oder ohne Sesam-Deko zu haben. **Getreideanteile:** 100 % Dinkelvollkorn

Märkisches Weißbrot... Eine krosse Kruste umgibt die weiche helle Krume mit dem zarten, feinaromatischen Geschmack, abgerundet mit einem kleinen Anteil Roggen, erinnert es an ein französisches Weißbrot. **Getreideanteile:** 90 % Weizenmehl Type 550, 10 % Roggenvollkorn

Die folgenden Tabellen können auf ein Plakat aufgeklebt werden. Die Blanco-Tabelle ermöglicht eigene Fragestellungen zu formulieren.

Zur Beantwortung gibt es die Kategorien: Häufig – manchmal – nie.

Jede Schülerin und jeder Schüler beantwortet durch Punktsetzung die entsprechende Frage. Daraus ergibt sich eine quantitative Punkteverteilung. Das Ergebnis wird im Anschluss diskutiert.

		Mohnbrötchen	Rosinenbrötchen	Laugenbrötchen	Vollkornbrötchen	Croissant	Knäckebrot, leicht	Toastbrot	Pumpernickel	Graubrot	Vollkornbrot	Vollkornbrot mit Körnern				
Welches Brot ist du?	häufig															
	manchmal															
	nie															

		zum Frühstück	zum Mittagessen	zwischendurch	am Abend
Zu welcher Gelegenheit isst du Brot? Was gibt es dazu oder darauf?	häufig				
	manchmal				
	nie				

BROTLAGERUNG

Brot schmeckt frisch mit knuspriger Kruste und saftiger Krume am aromatischsten. Für die Lagerung sollten einige Regeln beachtet werden:

- Brot, Brötchen und Kleingebäck wollen atmen. Zu viel Feuchtigkeit trocknet sie aus.
- Die Lagerung sollte trocken und sauber sein bei einer Temperatur von ungefähr 18 °C.
- Der Kühlschrank ist für die Lagerung am wenigsten geeignet, da er die Backwaren dreimal schneller altern lässt. Die Feuchtigkeit der Gebäcke verdunstet rasch und es wird altbacken.
- Die Tiefkühltruhe sollte eine Ausnahme für die Lagerung sein.
- Als Behältnis eignen sich Dosen oder Boxen aus Holz, wie Birkenrinde oder Zirbelholz. Auch Töpfe aus Ton oder Steingut halten die Feuchtigkeit im Brot und verhindern das Austrocknen. Leinen- oder Flachsbeutel regeln den Feuchtigkeitsgehalt durch Zirkulation. Gut gegen Austrocknung ist es, das Brot in der Papiertüte zu belassen und dann in den Leinenbeutel zu legen.

Schon Gewusst? Die Haltbarkeit von Broten ist je nach Verarbeitungsart unterschiedlich. Generell gilt: je höher der Anteil an Vollkornmehl, Roggen, Schrot oder Sauerteig, desto länger ist die Backware haltbar. Produkte mit hohem Weizenmehlanteil bleiben nicht so lange frisch.

INTERVIEWLEITFADEN

Lernort: _____

Der Lernortbesuch steht kurz vor der Tür. Überlege dir, was dich am Lernort besonders interessiert und was du gerne über den Lernort erfahren möchtest. Trage deine Fragen in die Felder ein.

Wenn du dein Interview mit Besucherinnen und Besuchern des Lernorts führen willst, stell dich zunächst kurz vor und sage, warum du hier bist.

Hallo, guten Tag, mein Name ist _____

Ich bin von der Schul-AG „Out of School“ und wir machen heute einen Lernortbesuch im / in der

_____

Ich möchte Sie etwas fragen, darf ich?

FRAGE 1

_____

_____

FRAGE 2

_____

_____

FRAGE 3

_____

_____

Vielen Dank für das Interview!
Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag!

Erkunden mit allen Sinnen

Ich sehe...

Ich rieche...

Ich höre...

Ich fühle...

BROTVERKOSTUNG

Die Schülerinnen und Schüler halten Beobachtungen und Empfindungen über die Brotsorten fest und bringen ihr Vorwissen mit ein. Je nach Erfahrung kann die Liste erweitert werden.

Brotsorte	**Geschmack** Wie schmeckt dir das Brot? sehr gut + + gut + – gar nicht – –	**Nährwert** Wie lange macht das Brot satt? lange + + mittel + – kurz – –	**Frische** Wie frisch ist das Brot? sehr + + mittel + – alt – –	**Farbe** Welche Farbe hat das Brot? dunkel + + hell + – weiß – –	**Körner** Wie viele Körner hat das Brot? viele + + wenige + – keine – –	**Gesundheitsaspekt** Wie gesund ist das Brot? sehr + + ein wenig + – ungesund – –

GESCHMACKSTEST

Wie schmeckt…

Sorte:	**Geschmack:**
Sorte:	**Geschmack:**
Sorte:	**Geschmack:**
Sorte:	**Geschmack:**
Sorte:	**Geschmack:**

Reflexion des Lernortbesuchs

Lernort: _____

Termin: _____

Aufgabe:

Denkt an euren Lernortbesuch zurück und füllt die farbigen Kästchen mit passenden Stiften aus!

Das habe ich vorher noch nie gesehen:

Es war besonders toll, dass...

Überrascht hat mich...

Das hat mich erinnert an...

Ich möchte noch mehr erfahren über...

Was ich sonst noch festhalten möchte:

Reflexion des Lernortbesuchs

Lernort: _____

Termin: _____

Was wir gemacht haben ...

Was ich neu kennengelernt habe ...

Was mich besonders beeindruckt hat ...

Worüber ich gerne mehr wissen würde ...

Mein Lernortbesuch

Denke an den Lernortbesuch zurück: An was erinnerst du dich ganz besonders?
Ergänze die Satzanfänge unten, schreibe oder male etwas dazu.

1 Mir hat besonders Spaß gemacht...

4 Meinen Freundinnen und Freunden erzähle ich über den Besuch...

5 Besonders beeindruckt hat mich, dass…

3 Mir ist klar geworden...

2 Neu war für mich...

Antwort zu

Antwort zu

Antwort zu

Antwort zu

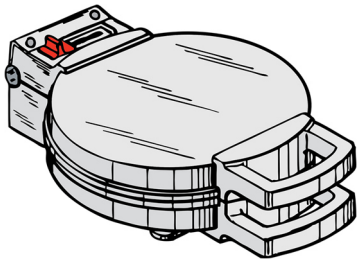
Waffeln Backen

Nachdem ihr nun schon viel über Brot und vor allem die vielen unterschiedlichen Getreidesorten gelernt habt, lernt ihr mit diesem Arbeitsblatt, wie man eine leckere Portion Waffeln zubereitet.

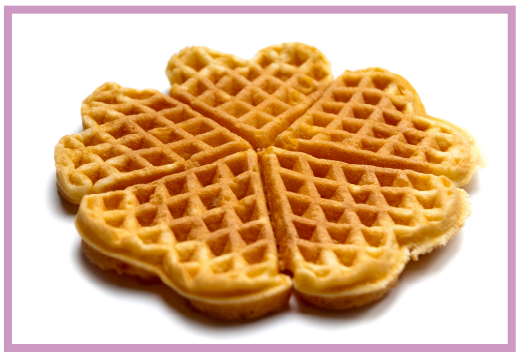
Rechts im Kasten seht ihr die Zutaten und unten steht das Rezept, also die Anleitung, wie ihr alles miteinander vermischen müsst, damit die Waffeln gelingen. Falls ihr oder jemand für den oder die ihr backt, vegan lebt, könnt ihr die Eier, die Milch und die Butter auch durch vegane Produkte ersetzen. Welche dafür geeignet sind, steht auch in der Zutatenbox.

Zutaten

- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 5 EL Vollrohrzucker
- 2 Eier oder 6 EL Apfelmus
- 125g weiche Butter oder 100 g Rapsöl
- 250 ml Milch oder 250 ml veganer Drink



Das Rezept



Mehl, Backpulver, Rohrzucker mischen. Eier und Butter hinzugeben und verrühren. Die Milch langsam dazu gießen und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 20 Minuten quellen* lassen. Das Waffeleisen mit etwas Butter einfetten und die Waffeln goldbraun backen. Mit Puderzucker bestreuen. Guten Appetit!

***Mehl**: Du kannst dir eine Getreidesorte aussuchen oder verschiedene Sorten mischen.

***Quellen lassen** bedeutet den Teig ruhen lassen, damit sich das Mehl mit den anderen Zutaten gut verbindet.

Wie ihr wisst, kann man Mehl aus vielen unterschiedlichen Getreidesorten herstellen. Probiert doch mal statt Weizenmehl vielleicht Roggen- oder Gerstenmehl und schaut, wie sich der Geschmack der Waffeln verändert.

Viel Spaß beim Backen und guten Appetit!☺

MEIN EIGENES GETREIDEKISSEN

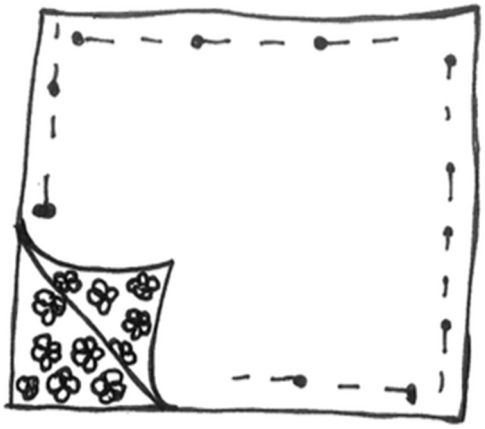
MATERIAL

- Stoffreste aus Baumwolle 20 x 20 cm
- Kreide
- Lineal
- Schere
- Nadel
- Stecknadeln
- Nähgarn
- Getreide zum Füllen (ca. 200g)

Getreide wird nicht nur für leckere und sättigende Nahrungsmittel genutzt, sondern hat auch noch andere Verwendungsmöglichkeiten. Ein Kissen, gefüllt mit Getreide, kann im Ofen oder der Mikrowelle erhitzt werden und hilft gegen Bauchschmerzen. Im Tiefkühlfach gekühlt lindert es den Schmerz bei Prellungen und blauen Flecken.

Stoff zuschneiden und abstecken

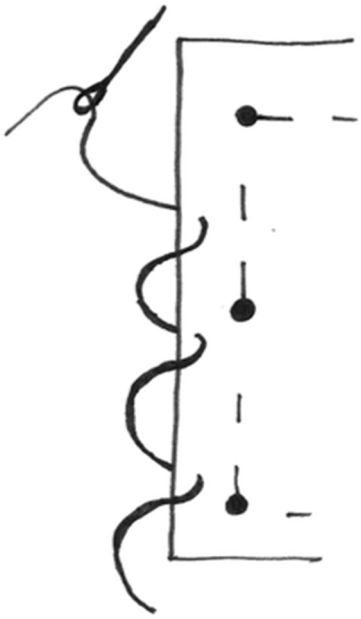
Aus dem Stoff zweimal ein Quadrat mit 20cm in der Höhe und 20cm in der Breite mit dem Lineal abmessen und mit Kreide nachzeichnen. Danach den Stoff entlang der Linie ausschneiden. Jetzt habt ihr zwei gleichgroße Stoffquadrate. Die beiden Stoffquadrate werden mit der schönen Seite aufeinandergelegt. Die Seite, welche am Ende außen sein soll, muss sich jetzt innen befinden. Dann steckt ihr mit den Stecknadeln die beiden Stoffteile entlang der Kanten so aneinander, dass von der Kante zu den Stecknadeln immer 2cm Platz sind. An einer Seite müsst ihr ungefähr 5cm offen lassen, dort werden am Ende die Getreidekörner zur Füllung eingefüllt.

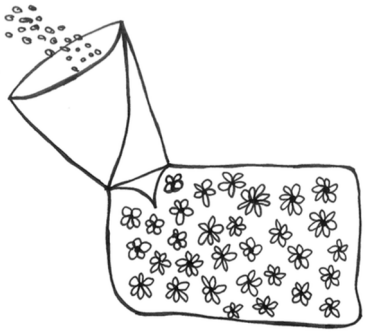


Faden auffädeln und Seiten zunähen

Jetzt braucht ihr Nadel und Faden, um das Säckchen zu nähen. Als erstes schneidet ihr eine Armspannweite vom Faden ab. Das ist die Länge von eurer linken Hand zur rechten Hand bei ausgestreckten Armen. Nun müsst ihr den Faden durch das Nadelöhr ziehen. Das ist gar nicht so einfach. Ein Trick dafür ist es, das eine Ende des Fadens ein bisschen anzulecken und einzudrehen, dann franst er nicht so aus und geht leichter durch das Nadelöhr. Wenn ihr es geschafft habt, den Faden durch das Nadelöhr zu fädeln, zieht ihr die Nadel bis in die Mitte des Fadens und knotet dann die beiden Enden zusammen. Macht ruhig ein paar mehr Knoten, damit der Faden beim Nähen nicht durchrutscht.

Dann beginnt ihr mit dem Nähen. Stecht dafür die Nadel an einem Punkt entlang der Stecknadelkante durch beide Stoffstücke und zieht den ganzen Faden durch. Dann stecht ihr auf der gleichen Seite ein Stück weiter die Nadel nochmal rein, sodass sich eine Schlaufe bildet. Zieht die Schlaufe fest und macht das ganze nochmal, und zwar solange, bis ihr entlang der abgesteckten Linie alles zugenäht habt. Achtet darauf, dass der Abstand zwischen den Schlaufen nicht zu groß wird. Sonst könnten die Körner durchrutschen und euer Kissen wird undicht. Das kleine Stück, was ihr beim Abstecken freigelassen habt, muss auch jetzt frei bleiben. Wenn ihr einmal rum genäht habt, verknotet den Faden mit der letzten Schlaufe und zieht die Stecknadeln raus.





Wenden, füllen, zunähen und fertig!

Jetzt wird das Kissen gewendet, sodass die schöne Seite wieder außen ist. Dann füllt ihr die Körner in das Kissen hinein. Dazu könnt ihr aus einem Stück Papier einen Trichter bauen, indem ihr es wie eine Zuckertüte zusammenrollt. Dann wird das offene Ende zugenäht und fertig ist das Getreidekissen!

Bedürfnisse des Menschen

PÄDAGOG:IN

Wichtig oder nicht so wichtig?

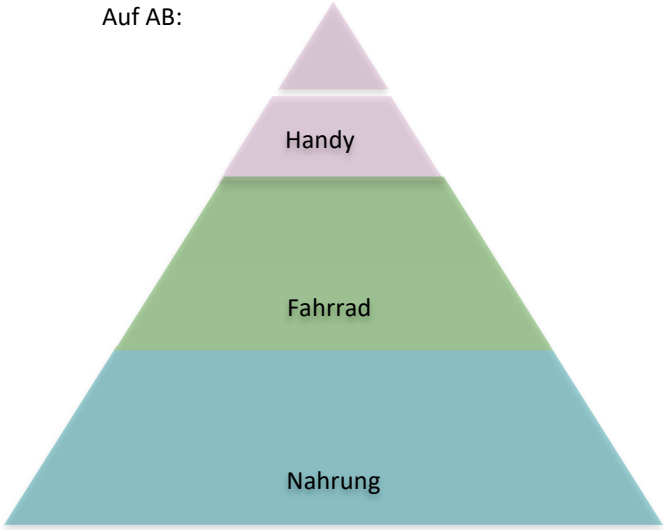
Jeder Mensch hat viele verschiedene Bedürfnisse. Nicht alle Bedürfnisse sind gleich wichtig. Manche Bedürfnisse sind lebensnotwendig. Ohne Nahrung und Medikamente kann niemand überleben. Manchmal haben wir aber auch das Bedürfnis nach Luxus. Dann wollen wir uns eine wertvolle Musikanlage oder ein teures Handy kaufen. Viele Bedürfnisse sind kein Luxus aber auch nicht lebensnotwendig, zum Beispiel ein Fahrrad.

Was für Bedürfnisse gibt es noch?

Jeder Mensch hat soziale Bedürfnisse. Man braucht eine Familie und Freunde. Niemand ist gerne für lange Zeit alleine. Wir alle haben das Bedürfnis zu lernen. Schon kleine Kinder sind sehr neugierig. Sie fragen ständig: Warum ist das so? Jeder Mensch hat das Bedürfnis, sich selber zu verwirklichen. Wir wollen eine besondere Persönlichkeit sein. Wir haben auch das Bedürfnis nach Freizeit. Dann möchten wir uns entspannen oder etwas Schönes machen, zum Beispiel Musik hören.

Man kann seine Bedürfnisse in einer Pyramide beschreiben. Wie bei einem Haus ist das Fundament besonders wichtig. Unten stehen die lebensnotwendigen Bedürfnisse. In der Mitte stehen die wichtigen Bedürfnisse. Oben in die Spitze kommen die Bedürfnisse, die Luxus sind.
Wie sieht es bei dir aus? Schau dir die Tabelle unten an und erstelle deine eigene Bedürfnispyramide.

Auf AB:



Wunsch: Ich hätte gerne.
Bedürfnis: Ich leide einen Mangel, den ich beheben muss.
Impuls: Jeder Mensch hat Bedürfnisse!
Die Schüler und Schülerinnen sammeln nach der Bearbeitung des AB Beispiele für Bedürfnisse.

Bedürfnis nach

- Nahrung
- Wohnung
- Gesundheit
- Wissen
- Freiheit

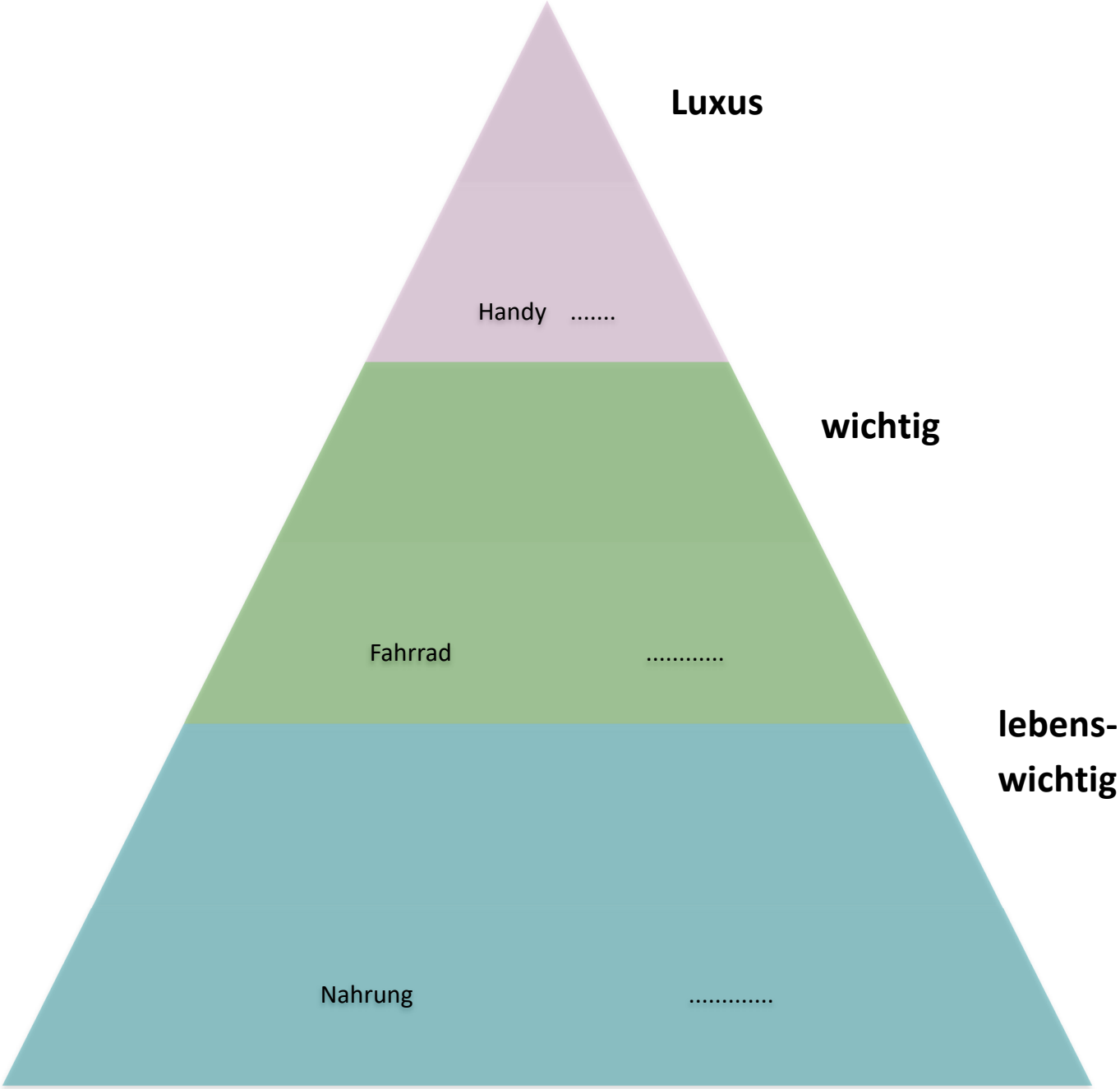
Wünsche sind auf allen Ebenen vorhanden

- Sie sind nicht hierarchisierbar.
- Sie sind in unterschiedlichem Grade verwirklichbar.
- Sie sind nicht existenznotwendig.

Aufgabe für die Schülerinnen und Schüler:
Zettelabfrage der eigenen Wünsche: SuS schreiben je einen Wunsch auf einen Zettel. Die Zettel werden in die Mitte gelegt. Anschließend werden die Wünsche verlesen und darüber gesprochen.

Bedürfnisse des Menschen

Man kann seine Bedürfnisse in einer Pyramide beschreiben. Wie bei einem Haus ist das Fundament besonders wichtig. Unten stehen die lebensnotwendigen Bedürfnisse. In der Mitte stehen die wichtigen Bedürfnisse. Oben in die Spitze kommen die Bedürfnisse, die Luxus sind.
Wie sieht es bei dir aus? Überlege, was deine Bedürfnisse sind und an welcher Stelle der Pyramide sie stehen.

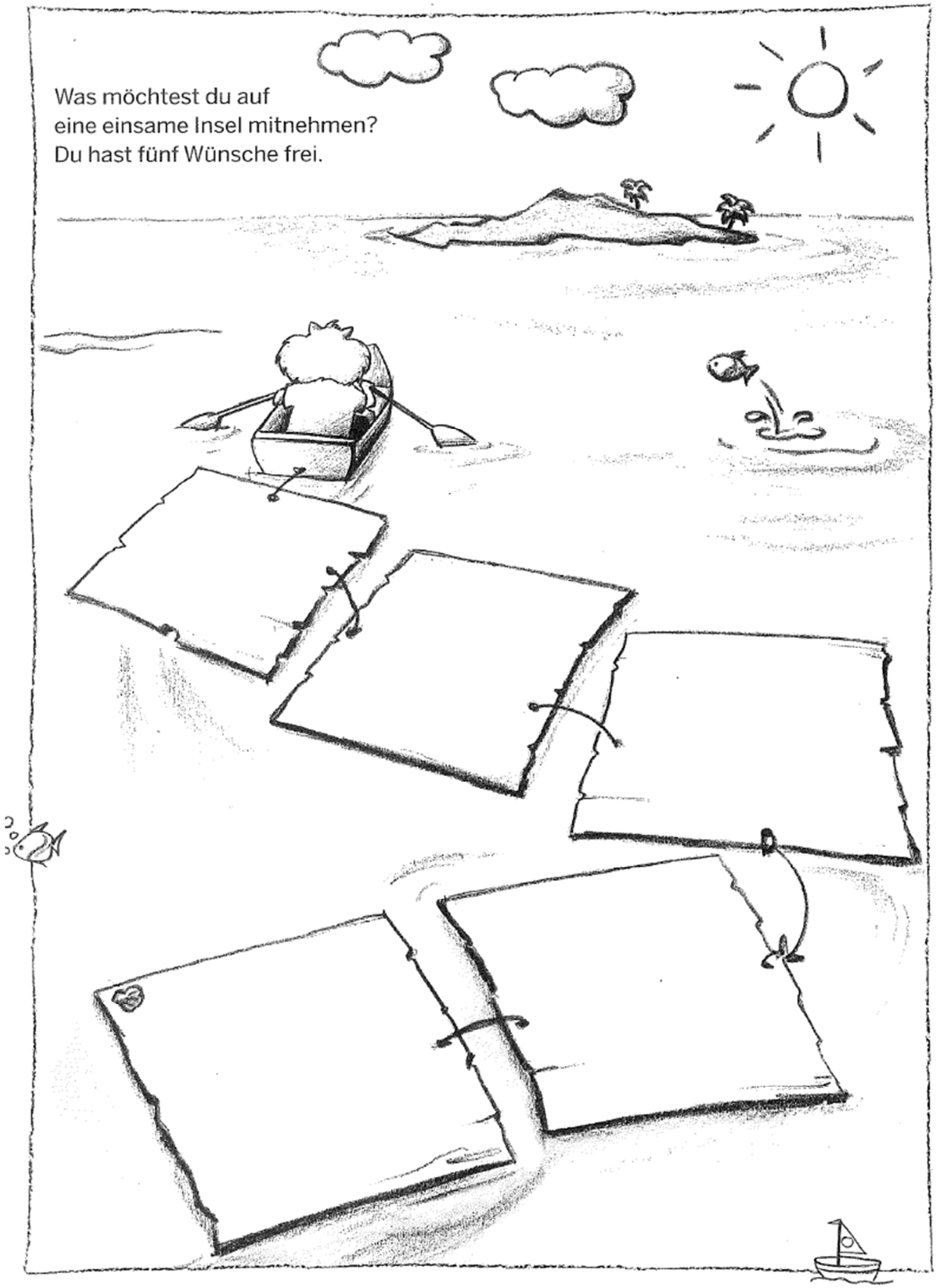


Aufgabe:

Wenn du fertig damit bist, überlege nun, was sind deine Wünsche?
Schreibe deinen wichtigsten Wunsch auf einen Zettel, falte den Zettel und leg ihn in die Mitte. Jetzt könnt ihr nach einander eine ganze Welt der Wünsche vorlesen und euch darüber austauschen, was ähnlich und was unterschiedlich ist.

Meine Wünsche

Stell dir vor, du ziehst mit Deiner Familie auf eine einsame Insel. Was ist das Wichtigste, was du mitnehmen würdest?



WÜNSCH DIR WAS

Alle Menschen möchten glücklich und zufrieden leben. Was Glück und Zufriedenheit bedeutet, ist für jeden etwas anderes. Was gehört für dich zu einem guten Leben dazu?

Schreib einige deiner Wünsche für die Welt als Wort unten in die Wolken oder mal ein Bild.

Viel Spaß beim Wünschen, Schreiben und Malen! ☺

Mein/Unser Beitrag zur Erreichung des Nachhaltigkeitsziels

Persönlich

In der Familie

In Meiner Freizeit

In der Schule