

Kleine Klostermahlzeit



Aktivitätsform: kreativ



Erkundung des Geländes



Baustein für jedes Wetter



Baustein ohne Lesevoraussetzung

Wenn der Klostergarten im Zentrum der Erkundung steht, liegt die Frage nach der Ernährung im Kloster nahe. Abgesehen davon macht ein Klosterpicknick vielen Kindern Spaß. Die Vorbereitung für diesen Baustein ist allerdings etwas aufwendig, weil eine Reihe von Materialien im Vorfeld gekauft und bereit gestellt werden müssen.

Impuls: „Wie kann man aus Kräutern, die im Kloster angebaut wurden, aus Milch und Korn vollwertige Kost selbst herstellen? Im Selbermachen waren alle Menschen in früheren Zeiten ganz groß. Das gilt natürlich auch für die Menschen, die im Kloster gelebt haben. Heute wird Selbermachen wieder sehr geschätzt, weil viele sagen, dass es gesund ist.“ Anmerkung für den Baustein: Brot wird aus Zeitgründen gestellt.

Aufgabe: „Stellt eine einfache Klostermahlzeit her.“

- Kocht **Kräutertee** für eure Gruppe. Euch stehen Melisse und Pfefferminze zur Verfügung.
- Stellt aus Sahne **Butter** selbst her. So geht es: 100 ml hochprozentige Sahne (mehr als 30% Fettgehalt) wird in 500 ml Schraubgläsern so lange geschüttelt, bis sich die Butter ablöst. (Alternative: Sahne wird mit Mixer oder Pürrierstab so lange geschlagen, bis sie flockt und Butter entsteht.) Schüttet die Buttermilch ab und mischt die Butter mit klein geschnittenen Kräutern.
- Stellt **Müsli** selbst her. Mahlt die Körner. Schneidet Trockenobst. Mischt die gemahlene Körner mit dem geschnittenen Trockenobst.
- Deckt den Tisch für eure Gruppe mit Roggenbrot, Kräuterbutter, Salz, Kräutertee und Müsli.

Zeit: 45 bis 60 Minuten

Material: Teller, Tassen, Schälchen und Messer für alle Kinder, Schraubgläser (500 ml Fassungsvermögen - alternativ: hohes Rührgefäß, Mixer, Verlängerungsschnur - damit die Sahne garantiert in kürzerer Zeit zu Butter wird) Gabel, Heißwasserkocher, zwei Teekannen, Schüssel für die Zubereitung der Kräuterbutter, Schneidbretter und Messer zum Schneiden von Kräutern und Trockenobst, Roggenbrot/Vollkornbrot, Salz, Bio-Sahne mit Caragen 33%, Melisse, Pfefferminze, Schnittlauch, Sieb, Küchenrolle, Kornmühle, Körner, Trockenobst, Milch

Checkliste für die Vorbereitung (Zusatzmaterial)