






# Ernährung damals

Informationen für Lehrpersonen



1/4

<b>Arbeitsauftrag</b> 	<p>Nach einer kurzen Einleitung durch LP, lesen die SuS einen Text und beantworten Fragen dazu.</p>
<b>Ziel</b> 	<p>Die SuS kennen die Ernährung zu Tells Zeiten.</p>
<b>Material</b> 	<p>Arbeitsblatt</p>
<b>Sozialform</b> 	<p>EA</p>
<b>Zeit</b> 	<p>10'</p>

Zusätzliche  
Informationen:

- Das Arbeitsblatt kann auch im Plenum gelesen werden.  
Die Fragen werden danach von den SuS selbstständig gelöst.
- Die Klasse isst wie zu Tells Zeiten und bereitet dazu einen Hirsebrei zu.

# Ernährung damals

Lesetext/Arbeitsblatt



2/4

**Aufgabe:** Lies den Text aufmerksam durch. Beantworte anschliessend die Fragen.

## Die Ernährung zu Tells Zeiten

### Brot und Brei

Das Essen zu Tells Zeit war sehr einfach und eintönig. Brot und Brei wurde sehr oft gegessen. Das meist schon angehärtete Brot wurde in Milch oder Wein getunkt, damit es gegessen werden konnte. Denn die Zähne der Leute waren früher nicht sehr gut. Hafermus, Erbsen- und Hirsebrei waren eine weitere wichtige Mahlzeit. Getreide war das wichtigste Nahrungsmittel. Nicht nur um Brot und Brei herzustellen, sondern auch um Bier zu brauen.

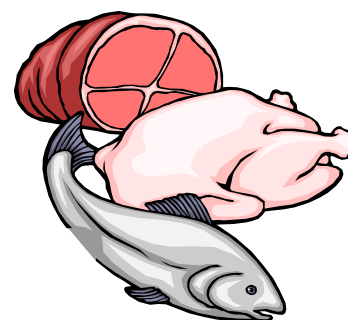


### Eier und Milch

Auch Eier und Milch zählten zu den wichtigsten Nahrungsmitteln. Beides war reichlich vorhanden. Da Milch schnell verdirbt, wurde ein Teil davon zu Käse verarbeitet.

### Fleisch und Fisch

Fleisch war eine Festtagsspeise. Die Nutztiere wurden erst geschlachtet, wenn sie sonst nichts mehr taugten. Die Rinder, Schafe, Ziegen und Hühner waren deshalb oft schon ziemlich zäh und mussten vor dem Braten zuerst gekocht werden. Gejagt wurde nur für die Adeligen. Oft gingen die Burgherren zum Zeitvertreib auch selber auf die Jagd um Hirsche, Rehe, Gämsen und Steinböcke zu erlegen. Auch Wildschweine, Bären, Füchse und Dachse gehörten zu den Tieren, die gejagt wurden. Fische und Krebse waren in den Flüssen und Seen auch reichlich vorhanden und wurden mit Netzen und Angeln gefangen.



### Gemüse und Obst

In den Wäldern sammelte man Beeren, Nüsse, Kastanien und Pilze. In Gärten wurden auch Kräuter, Obst und Gemüse angepflanzt. Erbsen, Linsen, Bohnen, Kohl und Rüben wurden in diesen Gärten angebaut. Kirschen, Pflaumen und Zwetschgen wurden gedörrt. Auch ein Teil des Gemüses wurde getrocknet oder eingelegt.

# Ernährung damals

Lesetext/Arbeitsblatt



3/4

## Fragen zum Text

1. Wieso waren die Zähne der Leute früher wohl nicht sehr gut?

---

2. Woher nahmen die Leute die Eier und die Milch?

---

3. Wer durfte öfter Fleisch und Fisch essen, die Burgherren oder die Bauern im Dorf?

---

4. Wieso war es wichtig, Früchte und Gemüse haltbar zu machen?

---

5. Welche Pflanzen wurden in den Gärten angepflanzt?

---

6. Welches waren die zwei wichtigsten Lebensmittel?

---

# Ernährung damals

AB 1: Lösung



4/4

## Lösung:

### Fragen zum Text

1. Wieso waren die Zähne der Leute früher wohl nicht sehr gut?  
Die Leute putzten ihre Zähne noch nicht. Zahnpasta und Zahnbürste gab es noch nicht.
2. Woher nahmen die Leute die Eier und die Milch?  
Die Hühner und Gänse legten die Eier. Milch nahm man von den Kühen, Schafen und Ziegen.
3. Wer durfte öfter Fleisch und Fisch essen, die Burgherren oder die Bauern im Dorf?  
Die Burgherren assen mehr Fleisch und Fisch als ihre Untertanen.
4. Wieso war es wichtig, Früchte und Gemüse haltbar zu machen?  
Man konnte sich so einen Vorrat für den Winter anlegen.
7. Welche Pflanzen wurden in den Gärten angepflanzt?  
Erbsen, Linsen, Bohnen, Kohl und Rüben wurden in den Gärten angebaut.
8. Welches waren die zwei wichtigsten Lebensmittel?  
Eier und Milch zählten zu den wichtigsten Nahrungsmitteln