

Thema: „Ernährung“

Fertignahrung, Fastfood, Fettleibigkeit: Vielen Schülerinnen und Schülern ist der direkte Bezug zu ihren „Lebensmitteln“ verloren gegangen. Umso wichtiger ist es, dass sie auch einmal jene Tiere erleben, denen sie ihre Nahrung verdanken, und eigene Erfahrungen in der Zubereitung von Speisen machen. Die Lage der Burg Rothenfels in einer landwirtschaftlich geprägten Region und unser qualifiziertes Küchenteam bieten ihnen diese Chancen.

Imker Alfred Hock neben einem seiner Bienenstöcke



MODUL „ERNÄHRUNG 1“:

Die Biene – Königin der Düfte

„Wenn die Biene von der Erde verschwindet, dann hat der Mensch noch vier Jahre zu leben.“ – Albert Einstein. Die Bienen bestäuben 80 % aller Blühpflanzenarten, und sind doch heute durch **Umwelteinflüsse** und den wirtschaftlichen Druck in der Imkereibranche stark gefährdet. Der Imker Alfred Hock erklärt an seinen Bienenstöcken **Organisation und Pflege eines Bienenvolkes** und die **Entstehung von Wachs und Honig**. Einige Gläser mit dem Honig der besuchten Bienenvölker können das nächste Frühstück bereichern!

Dauer: 3 Stunden inkl. Hin- & Rückweg
Kursleiter: Imker Alfred Hock
Preis: 100 € pro Gruppe
Saison: Frühjahr bis Spätsommer
Altersklassen: ab 3. Schuljahr
Hinweis: Nicht geeignet bei Allergien gegen Bienenstiche!

MODUL „ERNÄHRUNG 2“:

Kleine Speisen selbst gemacht!

Wir beginnen mit einem **Kräuter- und Früchte-Quiz**: Wer kann die meisten Pflanzen durch Fühlen, Riechen und Schmecken bestimmen? Bei der Auflösung gibt es sicherlich die eine oder andere Überraschung! Dann dürfen die Schülerinnen und Schüler **Speisen selbst zubereiten**. Sie verarbeiten Naturprodukte und erfahren nebenbei so manches über wertvolle Inhaltsstoffe und gesunde Ernährung. Das Ziel ist ein bewusster Umgang mit Nahrungsmitteln; denn: Der Mensch ist, was er isst! Folgende Varianten können gebucht werden:

- **„Brot im Topf – salzig oder süß“** – Nach diesem Kurs muss niemand mehr Angst vor Hefeteig haben!
- **„Coole Drinks für flotte Teenies“** – Je nach Saison gibt es unterschiedliche Anregungen für Jugendliche, gesunde und (trotzdem) leckere Cocktails selbst zu machen.
- **„Obst- und Gemüsespieße“** – Das Auge isst mit: ein saisonal wechselnder Genuss für Augen und Gaumen.

Dauer: 1,5 Stunden
Kursleiterinnen: Christine Hans (staatl. gepr. Hauswirtschaftsleiterin) und Renate Weiskopf (Meisterin der Hauswirtschaft)
Preis: 100 € + 2,50 € pro Person für Lebensmittel
Saison: ganzjährig
Altersklassen: ab 1. Schuljahr



Renate Weiskopf
und Christine Hans
vom Team der Burg



Leckere
Obstspieße

links: Konzentration für das
erste selbst gebackene Brot



Nachwuchs auf dem Hof



MODUL „ERNÄHRUNG 3“:

Getreide, Milch und Fleisch

Auf dem Maintalhof kann das Ehepaar Fleckenstein die gesamte **Nahrungskette** anschaulich machen: angefangen beim Getreide, das die Nährstoffe aus dem Boden aufnimmt, um als Futter für die eigenen Kühe zu dienen. Die Kinder erleben nicht nur **Kühe (und viele andere Tiere)** hautnah in allen Altersstadien, sondern dürfen auch frische Milch trinken oder zu Butter verarbeiten. Sie erhalten außerdem eine Vorstellung davon, wie viel Getreide notwendig ist, um ein Stück Fleisch mit dem vergleichbaren Nährwert zu erhalten. Bei einer kleinen Flurführung werden weitere Feldfrüchte vorgestellt.

MODUL „ERNÄHRUNG 4“:

Wie der Apfelsaft entsteht

Wenn wir die mobile Apfelsaftkelter in Betrieb nehmen, gibt es für die Kinder einiges zu tun. Vom Schneiden der Äpfel über das Häckseln und Pressen bis hin zur Abfüllung sind sie direkt in die Produktion des **eigenen Apfelsafts** eingebunden. Sie erleben die Mechanik des Häckslers und der Spindelpresse aus nächster Nähe und sehen, wie der Saft vom Trester getrennt wird. Nebenbei wird viel Wissenswertes über den Apfel und die **Streuobstwiese** gelernt. Selbstverständlich darf der Saft im Anschluss gleich verkostet werden!

Varianten:

Nicht nur Äpfel lassen sich in der Presse verwenden – je nach Saison können auch **Beeren, Trauben, Birnen, Steinobst** (muss vorher entsteint werden!) **oder Quitten** verarbeitet werden. Mit Hilfe elektrischer Maschinen können auch größere Mengen (bis zu 25 l) gekeltert, pasteurisiert und abgefüllt werden. Dafür fällt eine zusätzliche Gerätepauschale von 30 € an.

Dauer: ganztägig; Wanderung hin und zurück je ca. 1 Stunde; Mittagspause mit Verzehr der Lunchpakete auf dem Hof
Kursleiter: Landwirte Ehepaar Fleckenstein
Preis: 200 € pro Gruppe
Saison: Frühjahr bis Herbst
Altersklassen: ab 3. Schuljahr

Dauer: 3 Stunden
Kursleiter: Hubert Bathon (Bund Naturschutz)
Saison: Mitte September bis Ende Oktober (bei anderen Obstsorten je nach Saison)
Altersklassen: Schulkinder jeden Alters
Preis: 100 € pro Gruppe

Landwirte Ehepaar Fleckenstein




 Bund
 Naturschutz
 in Bayern e.V.