



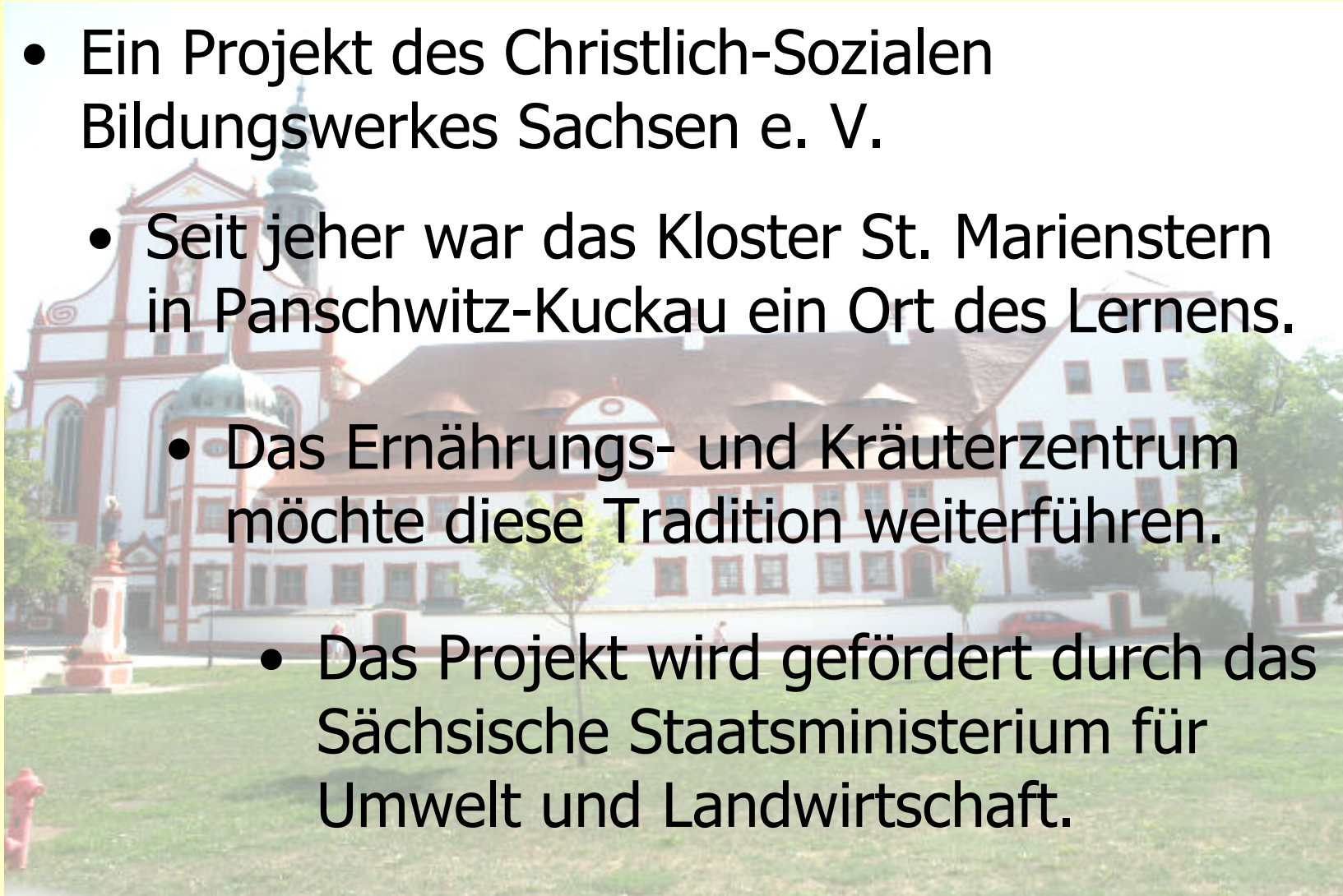
Ernährungs- und Kräuterzentrum

Kloster St. Marienstern



Ernährungs- und Kräuterzentrum Kloster St. Marienstern

- Ein Projekt des Christlich-Sozialen Bildungswerkes Sachsen e. V.
 - Seit jeher war das Kloster St. Marienstern in Panschwitz-Kuckau ein Ort des Lernens.
 - Das Ernährungs- und Kräuterzentrum möchte diese Tradition weiterführen.
 - Das Projekt wird gefördert durch das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.



Themenangebote für Mittelschulen

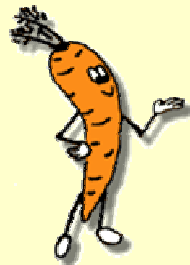


➤ „Durch gesunde Ernährung fit in den Frühling“

➤ „Wild-, Würz- und Heilpflanzen für die gesunde Ernährungsweise“



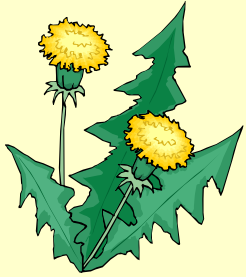
➤ „Vom Korn zum Brot“



➤ „Knackig und Gesund – frisches Obst und Gemüse aus der Region“

➤ „Essen und Trinken im Mittelalter“

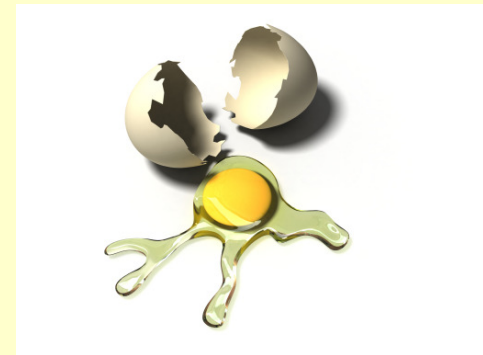




„Durch gesunde Ernährung fit in den Frühling“

Vortrag:

- Wie entstehen die Jahreszeiten?
- Bräuche, Feste, Traditionen und typische Speisen im Frühling
- Wissenswertes rund um das Hühnerei
 - Aufbau und Inhaltstoffe
 - Unterschied zwischen braunen und weißen Eiern
 - Haltungsformen und Kennzeichnung
 - Verwendungsmöglichkeiten – Wo steckt überall Ei drin



Rundgang durch den Lehrgarten:

Kennen lernen verschiedener Kräuter im Frühjahr



Experimente: z. B. Frischtest, färben mit verschiedenen Techniken

**Herstellen und Verkosten einer leckeren Speise mit Eiern
passend zur Jahreszeit und Zubereiten von Kräutertee**



„Wild-, Würz- und Heilpflanzen für die gesunde Lebensweise“

Vortrag:

- Kräuter in Vergangenheit und Gegenwart
- Die Vielfalt der Kräuter: Kennen lernen verschiedener Kräuter und deren Verwendungsmöglichkeiten
- Kräuter für eine gesunde Ernährung
- Kräuter helfen heilen: gesundheitlicher Nutzen ausgewählter Heilpflanzen

Rundgang durch den Lehrgarten:

Kennen lernen verschiedener Kräuter durch Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen

Der Kräutertest: Erkennen ausgewählter Kräuter

Kräuterseife herstellen

Backen einer Kräuterpizza und Zubereiten von Kräutertee





„Vom Korn zu unser täglich Brot“

Vortrag:

- Bedeutung von Getreide(vollkorn)produkten
- Merkmale & Verwendungsmöglichkeiten der Getreidearten
- Anbau und Vermahlung – früher und heute
- Mehl ist nicht gleich Mehl: typische Merkmale von verschiedenen Mühlenprodukten
- Brotherstellung früher und heute
- Warenkunde Brot

Backen von Brötchen

Besuch der Klosterbäckerei

Durchführung von Experimenten

Rundgang durch den Umwelt- und Lehrgarten

Gemeinsame Zubereitung von Kräuterbutter





„Knackig und gesund – frisches Obst und Gemüse aus der Region“

Vortrag:

- Bedeutung von Obst und Gemüse für die Gesundheit
- Wann gibt es welche Sorten aus regionalem Anbau?
- Anbau und Ernte – Wie erfolgt der Weg vom Acker bis zum Supermarkt
- Obst und Gemüse richtig Haltbarmachen: Vor- und Nachteile der einzelnen Konservierungsmethoden
- Lagerung und Verwendung im Haushalt

Rundgang durch den Umwelt- und Lehrgarten

Ernten von frischem Obst und Gemüse der Saison

Haltbarmachung in der Praxis: Herstellen einer Konfitüre oder Chutneys

Planung und Zubereitung einer gesunden Mahlzeit der Saison



„Essen und Trinken im Mittelalter“



Vortrag:

- Wie aß man im Mittelalter?
- Typische Mahlzeiten sowie Speisen und Getränke der Armen und der Reichen im Vergleich zur gesunden Ernährung heute
- Anbau, Ernte, Zubereitungsmethoden und Vorratswirtschaft
- Ess- und Tischsitten im Mittelalter einzelnen
- Lagerung und Verwendung im Haushalt

Gartenrundgang

Kennen lernen der Bedeutung der Klostergärten im Mittelalter

Gemeinsame Zubereitung einer typischen mittelalterlichen Alltagskost

Der gedeckte Tisch:

Gestaltung einer mittelalterlichen Tafel
Pflege der mittelalterlichen Esskultur
Verkostung der Speisen





Lehrerfortbildungen