FUNDSTÜCK MITTELALTER

WERKSTATT-BAND FÜR LEHRKRÄFTE

Vom Korn zum Brot

Ein Begleitband für Erwachsene: Korn auf dem Reibstein, im Mörser und in der Handmühle mahlen, das Mahlgut sieben und wiegen, Fladenbrot mit der Klasse zubereiten und die Dreifelderwirtschaft als Brettspiel mit echten Ertragszahlen durchrechnen. Mit Richtwerten aus Versuchen und Fachstellen, ehrlich gekennzeichneten Erfahrungswerten und Schätzungen und allem, was Sie zu Hygiene, Allergien und Sicherheit wissen sollten.

FUNDSTÜCK MITTELALTER D4

Für Lehrkräfte und Erwachsene

Quellen · Rezept · Sicherheit

passend zu Heft 4, Klasse 3/4



LEHRKRAFT-BAND ZU HEFT 4 · DORF & BAUERN

Orientiert an echten Quellen: **Mühlen-Regel des Sachsenspiegels** (um 1220–1235) · **Bann- und Zwingmühlen** der Grundherren · **Streit um Handmühlen** in St Albans (England, 1274–1381) · **Ertragslisten** mittelalterlicher Gutshöfe (England, 13.–15. Jh.)

Zusammengestellt von Martin Schäpe

Stand: November 2026

❧ AUSRÜSTUNG

Material- und Werkzeugliste

Links steht, was die Quellen zeigen, daneben der Ersatz für die Schule. Bezugsquellen nur als Typ.

WOFÜR	AUTHENTISCH	SCHUL-ERSATZ	BEZUG (TYP)
Korn	Dinkel, Weizen (Winterfrucht), Hafer (Sommerfrucht, vor allem für Brei)	Weizen- oder Dinkelkörner (Dinkel ist eine Weizenart); für Kinder mit Zöliakie deklariert glutenfreie Hirse	Lebensmittelhandel, Naturkostladen
Mahlen	Mahlgang der Wassermühle; Handdrehmühle; der Reibstein ist vor- und frühgeschichtlich	Reibstein-Nachbau aus Granit oder Basalt, hohe Granitmörser, Handkurbel-Getreidemühle (Modell)	Museumsshop, Archäologie-Bedarf, Küchenbedarf
Unterlage	–	feuchtes Tuch; stabiler Tisch oder Boden; Schraubzwinge für die Handmühle	Haushalt, Werkraum
Sieben	Mehlkasten mit Klopfwerk in der Mühle; Haushaltssiebe nicht belegt	je Platz ein feines Küchensieb, zwei Schüsseln, Löffel	Küchenbedarf
Wiegen	–	Küchen- oder Briefwaage mit 1-Gramm-Schritten, Schälchen; Uhr für Ihren Selbsttest	Haushalt, Schulbedarf
Teig	Brot und Mus aus eigenem Korn; Rezepte sind nicht Teil dieses Bands	Mehl Type 1050 oder Vollkorn, Salz, Wasser, Öl; je Ansatz Schüssel, Nudelholz, Teigkarte	Lebensmittelhandel
Backen	Backofen im Hof (Sachsenspiegel: drei Fuß vom Zaun) oder gemeinsam im Dorf	drei Pfannen oder Ofen mit Blech, Pfannenwender, Kochhandschuhe, Ablagefläche; Thermometer optional	Schulküche
Spiel	–	Spielplan, Karten (Kinderheft); Langversion je Gruppe: Würfel, 120 Plättchen statt echter Körner	Kopierer; Wendeplättchen
Hygiene	–	Seife, Lappen zum feuchten Wischen, Schürzen, abwischbare Unterlage	Haushalt

Abkürzung: Was spart Zeit, ohne zu verfälschen?

- **Gekauftes Mehl für den Teig.** Das eigene Mahlgut wird gewogen und ausgestellt, aber nicht verbacken.
- **Handkurbelmühle** statt Reibstein, wenn es schnell gehen soll. Sie ist ein Modell, keine Rekonstruktion – den Kindern offen sagen.

Werkstatt-Tipp: Klassensatz: Was 25 Kinder brauchen EIGENE RECHNUNG

- **Stufe 1** (6–7 Gruppen zu viert): je 3–4 Spielsätze und Zählplätze mit Waage; etwa 100 g Körner, die zurück ins Glas kommen.
- **Stufe 2**: Damit jedes Kind in einer der zwei 15-Minuten-Runden mahlt, braucht die halbe Klasse gleichzeitig ein Gerät: 6–7 Mahlplätze zu je zwei Kindern. Mit drei Geräten mahlen nur 12 Kinder, die anderen sieben, zählen oder protokollieren. Körner etwa 500 g SCHÄTZUNG. Erst den Mörser testen, dann einen teuren Stein kaufen.
- **Fladen**: 6 Ansätze, 24 Fladen, 1,2 kg Mehl; Backzeit siehe 3.1.
- **Langversion**: 120 Plättchen je Gruppe, rund 800 für die Klasse. Ein A4-Blatt in 2-cm-Quadraten ergibt 140 Plättchen.

1.3 Was Mahlen an Zeit kostet

GERÄT, MENGE	RICHTWERT	ART DER ANGABE
Reibstein, 1 kg Mehl	etwa 45 Minuten für einen geübten Erwachsenen	Versuch und Ethnografie
Reibstein gegen Drehmühle	Reibstein 4,3-mal weniger effizient; mehr grobes, weniger feines Mehl; etwa doppelte Muskelarbeit pro kg Korn	Versuch mit 16 Frauen
Haushalt, pro Tag	1,5–7 Stunden am Reibstein gegen 1,3 Stunden an der Drehmühle	Schätzung für entspelzten Emmer
Reibstein, 100 g Mehl	etwa 4–5 Minuten für Erwachsene	Eigene Rechnung
Reibstein, 700 g Mehl	gut eine halbe Stunde für Erwachsene (Mehl für ein heutiges 1-kg-Brot)	Eigene Rechnung
Kinder an der Station	ein Vielfaches; nach 15 Minuten meist eine Handvoll grobes Schrot	Schätzung, nicht gemessen

1.4 Mahlen an Stationen

1. Den Reibstein tragen nur Sie: auf ein feuchtes Tuch, am Boden oder mittig auf einen stabilen Tisch. Je Gerät höchstens zwei Kinder (Zahl der Plätze: S. 3).
2. Einen neuen Stein vorher selbst einmal ausmahlen und die erste Portion wegwerfen. Harte, feinkörnige Steine wie Granit oder Basalt sanden weniger als Sandstein ERFAHRUNGSWERT.
3. Einen Löffel Körner auf den Unterlieger streuen. Beide Hände liegen flach oben auf dem Läufer: schieben, nicht anheben, nicht schlagen.
4. Mörser: hoch und schwer, nur reiben, nicht stampfen. Die freie Hand deckt mit einem Tuch ab.
5. Handkurbelmühle: Sie schrauben sie fest. Ein Kind kurbelt, das andere füllt nur bei Stillstand nach; niemand greift in den Trichter.
6. Mahlgut nicht kosten, nicht pusten. Reste feucht aufwischen, Hände mit Seife waschen.

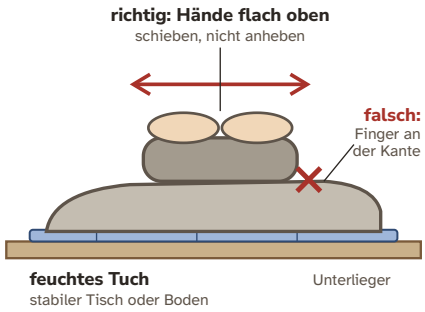


Abb. 2 Fingerregel am Reibstein (schematisch). Gequetscht wird an der Kante zwischen Läufer und Unterlieger.

Steinabrieb im Mehl

Reibsteine geben mehr und gröbere Gesteinskörnchen ins Mehl ab als Drehmühlen; Forschende weisen das als Abrieb an Zähnen früherer Menschen nach. Wie viel Abrieb im Mehl steckt, ist nicht bekannt. Selbst gemahlenes Mehl wird deshalb nicht gekostet und nicht verbacken. Für die Fladen nehmen Sie gekauftes Mehl.

Werkstatt-Tipp: Die Zeit selbst stoppen

Mahlen Sie vor der Stunde 100 g Weizen auf Ihrem Stein oder im Mörser und stoppen Sie die Zeit. Sieben Sie das Mahlgut und wiegen Sie, was durchfällt. Mit diesen beiden Zahlen setzen Sie die Erwartungen der Kinder ehrlich.

❧ PLANUNG

Realistischer Zeitplan

So verteilt sich der Aufwand ungefähr: 1–2 Wochen Vorlauf und 2–3 Stunden Vorbereitung durch Sie SCHÄTZUNG. Mit der Klasse gilt der Minutenplan des Kinderhefts; alles, was dieser Band zusätzlich vorschlägt, ist als „optional“ oder „Folgestunde“ markiert.

NR.	SCHRITT	WANN UND WIE LANGE
VORBEREITUNG DURCH DIE LEHRKRAFT		
1	Elternabfrage zu Allergien, Zöliakie und Asthma (Vorlage im Kinderheft)	1–2 Wochen vorher
2	Körner kaufen (Weizen, Dinkel, deklariert glutenfreie Hirse), dazu Mehl für die Fladen	1–2 Wochen vorher
3	Mahlgeräte für 6–7 Plätze (oder weniger, mit Rotation), Siebe, Waagen, Pfannen besorgen	1–2 Wochen vorher
4	Bei der Unfallkasse wegen der Mahlgeräte nachfragen	vor dem ersten Einsatz
5	Selbsttest: neuen Stein ausmahlen, 100 g mahlen und Zeit stoppen, sieben, wiegen	einige Tage vorher
6	Einen Ansatz Fladen zur Probe backen; Fladen je Pfanne zählen	etwa 40 Minuten
7	Langversion einmal durchspielen; 120 Plättchen je Gruppe vorbereiten	vor der Spielstunde

Mit der Klasse: ein Vorschlag passend zum Kinderheft

WANN	WAS
Stunden 1–2	Heft 4: Streit am Zaun, die Mühlen-Regel mit den Forscher-Lupen, Sachtext, Mythos-Check, Detektivgeschichte.
Doppelstunde 3 + 4	Stufe 1: 5 Min. Einstieg und Regeln · 2 × 35 Min. Gruppen zu viert wechseln zwischen Spiel (Kurzversion) und Zählstation · 15 Min. Ergebnisse vergleichen, aufräumen.
Stunde 5	Stufe 2: 5 Min. Regeln und Geräte · 2 × 15 Min. mahlen, dann sieben, je Gerät höchstens zwei Kinder · 10 Min. aufräumen, Hände waschen.
Folgestunde	Nachdenken und Siegel (wie im Kinderheft). Optional: Mahlgut wiegen, Feinanteil vergleichen, Brotrechnung (Kapitel 4).
Fladen (optional)	Kinderheft: „optional in der Folgestunde“. Kneten, Backen und Essen schaffen Sie in 45 Min. nur mit drei Pfannen oder dem Ofen; sonst eine Doppelstunde planen (siehe 3.1).
Doppelstunde (optional)	Dreifelder-Spiel in der Langversion, Auswertung mit den Ertragszahlen aus Kapitel 5.

Werkstatt-Tipp: Erwartungen ehrlich setzen

Sagen Sie vorher, dass nach einer Station meist nur eine Handvoll grobes Schrot herauskommt SCHÄTZUNG – und dass ein geübter Erwachsener für das Mehl eines ganzen Brotes gut eine halbe Stunde mahlen müsste. Gerade diese Enttäuschung zeigt, warum die Mühle für das Dorf so wichtig war und warum um Mühlenbann und Handmühlen gestritten wurde.