

# „Händler, Halunken, Heilige: Köln im Mittelalter“

Herbstferienprogramm für Kölner Grundschulen



## Rezept Fladenbrot nach Kerstin

Zutaten für 15 Kinder:

- 1,5 kg Mehl
- 15 EL Pflanzenöl
- 900 ml Wasser
- 3 TL Salz

1. Gebt alle Zutaten zusammen in eine große Schüssel.
2. Dann müsst ihr alles kräftig durchkneten, bis ihr den Teig auseinanderziehen könnt.
3. Jetzt muss der Teig 10 Minuten ruhen. Deckt die Schüssel dafür mit einem Küchenhandtuch ab und lasst den Teig an einem warmen Ort stehen.
4. Während der Teig ruht, könnt ihr schon das Backblech vorbereiten. Dazu nehmt ihr etwas Öl und schmiert das ganze Blech gut ein. Jetzt könnt ihr auch den Backofen anmachen und auf 250 Grad stellen.
5. Nach 10 Minuten holt ihr den Teig wieder. Nehmt kleine Teigstücke und rollt diese auf dem gefetteten Blech flach aus. Wenn ihr keine Rolle zum Ausrollen habt, könnt ihr auch Kugeln machen und diese dann zu runden Fladen plattdrücken. Die Fladen müssen überall gleich dick sein.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad 10-15 Minuten backen.

## Rezept Hildegards Habermus nach Kerstin

Zutaten für 15 Kinder:

- 500 g Dinkelschrot
- 1l Wasser
- 3 Tl. Honig
- 3 Stk. Äpfel
- 3 TL gehackte Mandelkerne
- Galgant, Zimt

1. Gebt den Dinkelschrot und das Wasser in einen großen Topf und kocht den Brei auf mittlerer Hitze auf.
2. Einer von euch muss die ganze Zeit vorsichtig im Topf rühren, damit nichts anbrennt. Die anderen Kinder können in der Zeit die Äpfel in Stücke schneiden.
3. Wenn der Brei etwas dicker wird, könnt ihr die Äpfel und Gewürze mit in den Topf geben.
4. Nach ungefähr 10 Minuten sind die Äpfel warm genug und das Getreide ganz weich. Streut jetzt die Mandeln auf den fertigen Brei.

Hildegards Habermus ist ein leckerer Getreidebrei, den man im Mittelalter gegessen hat. Er sollte den Menschen Kraft geben und sie für ihre harte Arbeit stärken. Hildegard von Bingen schrieb das Rezept im 12. Jahrhundert erstmals auf. Sie war eine sehr berühmte Ärztin und benutzte besondere Gewürze um Kranke und Schwache mit diesem Brei zu helfen.

Tipp: Im Mittelalter hat man, nachdem der Brei aufgeköcht war, den Topf vom Feuer genommen. Das Getreide quillt trotzdem weiter auf, kann aber nicht mehr anbrennen. Heute kann man auch nach 10 Minuten den Herd ausstellen und den Topf auf eine andere Platte setzen. Wenn ihr einen Deckel auf den Topf setzt, bleibt das Essen warm genug und kocht von alleine zuende. So spart man viel Strom und Geld.



## Rezept Mittelaltersuppe nach Lukas:

Zutaten für 15 Kinder:

- 4 Karotten
- $\frac{1}{2}$  Knollensellerie
- 2 Petersilienwurzel
- 2 Zwiebel
- $\frac{1}{2}$  Rettich
- $\frac{1}{2}$  Steckrübe
- 1 St. Lauch
- 3 EL Pflanzenöl
- Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, 2 Lorbeerblätter, 4 Wacholderbeeren

1. Schneidet alle Zutaten in Würfel.
2. Nehmt die Zwiebelwürfel und gebt sie mit dem Öl in einen großen Topf. Wenn die Zwiebeln durchsichtig werden könnt ihr das andere Gemüse dazugeben.
3. Röstet das Gemüse kurz an. Dabei rührt ein Kind das Gemüse um, damit nichts anbrennen kann.
4. Gießt jetzt soviel Gemüsebrühe in den Topf, dass das Gemüse gut bedeckt ist.
5. Gebt dann die beiden Lorbeerblätter und die 4 Wacholderbeeren dazu.
6. Die Suppe muss jetzt ungefähr 25 Minuten köcheln. Rührt ab und zu um. Wenn das Gemüse weich ist, ist die Suppe fertig.  
(Fragt einen Erwachsenen, ob er für euch mit einem Küchenmesser in das Gemüse stechen kann. Wenn das Gemüse weich ist, geht das ganz leicht)
7. Schmeckt die Suppe jetzt mit Salz und Pfeffer ab.

Suppen gehörten im Mittelalter zu den beliebtesten Speisen. Oft wurden sie als dünner Brei mit Getreide gekocht und mit Gemüse, Fisch oder Fleisch verfeinert. Gemüse war schon Luxus. Nur reichere Leute konnten eine Suppe wie ihr sie heute gekocht habt essen.

Tipp: Auch bei diesem Gericht lässt sich wieder Strom sparen. Stellt den Herd nach 20 Minuten aus und lasst die Suppe alleine zuende kochen.

