

Aktivierungsstunde zu dem Thema Getreide

Es klappert die Mühle. . .

Biografische Fragen

Die biografischen Fragen dienen als Anregung für ein geleitetes Einstiegsgespräch. Es lohnt sich Material zum Thema anzubieten um das Gespräch anzuregen.

Beispiele für gesprächsanregendes Material: verschiedene Getreidekörner und -ähren, verschiedene Sorten Mehl, Getreidemühle, Teigrolle, verschiedene Brote, evtl. einen Brotteig oder ein Brotrezept, trockene Nudeln, Reis, Maiskolben ...

Können Sie verschiedene Getreideähren auseinanderhalten? Wenn ja, wo oder von wem haben Sie das gelernt?

Backen Sie gerne?

Kennen Sie sich mit verschiedenen Getreidesorten aus? Welches Mehl nutzen Sie zum Brot backen, und welches zum Kuchen backen?

Essen Sie gerne Brot und Kuchen?

Welche Mehlsorte mögen Sie am liebsten?

Was essen Sie lieber: Nudeln oder Reis?

Haben Sie schon einmal auf einem Mähdrescher gegessen?

Kennen Sie sich in landwirtschaftlichen Betrieben aus?

Haben Sie vielleicht sogar schon einmal in einem solchen gearbeitet?

Haben Sie schon einmal gesehen, wie Mehl gemahlen wird?

Welche sind Ihre liebsten Backrezepte?

Mittelwörter suchen zu den Themen Backen und Getreide

Eine schöne Übung für das Gedächtnistraining mit Senioren ist das Suchen von "Mittelwörtern". Das heißt, dass zwei Wörter vorgegeben werden und ein verbindendes Wort

gefunden werden soll. Das gefundene Wort soll mit den beiden anderen Wörter ein SINNVOLLES zusammengesetztes Wort ergeben. Für die Übung können die zwei vorgegebenen Wörter jeweils auf das Flip-Chart geschrieben werden.

Ein Beispiel: Tanz – Schüler – Streich. Durch Hinzufügen des Wortes "Schüler" ergeben sich die Wörter "Tanzschüler" und "Schülerstreich".

1. Kuchen _____ Vorschlag (Lösung: Rezept)
2. Back _____ Kuchen (Lösung: Blech)
3. Vanille _____ Dose (Lösung: Zucker)
4. Weizen _____ Tüte (Lösung: Mehl)
5. Ofen _____ Klinke (Lösung: Tür)
6. Butter _____ Teig (Lösung: Kuchen)
7. Hefe _____ Schaber (Lösung: Teig)
8. Körner _____ Laib (Lösung: Brot)
9. Herzchen _____ Eisen (Lösung: Waffel)
10. Ei _____ Besen (Lösung: Schnee)

Pflaumenkuchen backen - Eine Bewegungsgeschichte mit Tüchern

Für diese Bewegungsgeschichte benötigen Sie pro Teilnehmer je ein gelbes und ein lilafarbenes Tuch. Alternativ kann man auch gut Servietten nehmen. Wenn Sie diese beiden Farben gerade nicht zur Hand haben, können Sie zwei beliebige andere wählen.

Kommt in der Geschichte das Wort "Pflaume" vor, wird das lilafarbene Tuch hochgehalten. Wird das Wort "Back(en)" vorgelesen, halten alle das gelbe Tuch hoch. Bei "Herbst" werden beide Tücher in die Luft gehalten.

Margot schaute aus ihrem Fenster in den Garten. In der Mitte stand der große **Pflaumenbaum**, der über die Jahre so sehr gewachsen war, dass er fast einen großen Teil des Gartens beschattete. Im **Herbst** sah er immer so majestätisch und prächtig aus, besonders wenn er voll mit frischen, reifen **Pflaumen** hing.

Als Margot den Baum eine Weile betrachtete, kam ihr der Gedanke an frischen **Pflaumenkuchen** in den Sinn. Sie hatte lange keinen **Pflaumenkuchen** mehr **gebacken**. Und den, den sie im letzten **Herbst** **gebacken** und in der Kühlung aufbewahrt hatte, hatten sie schon im Frühling aufgegessen. Horst, ihr Mann, war ein echter Liebhaber von Margots selbst gebackenem **Pflaumenkuchen**. "Mit frischer Schlagsahne ist er einfach ein Gedicht!", sagte er immer, wenn er im **Herbst** an der Kaffeetafel saß. Meist mußte er dann auf das Abendbrot verzichten, weil er so viel selbst **gebackenen Pflaumenkuchen** gegessen hatte, dass sein Bauch so voll war, dass er sogar den Gürtel um zwei Schnallen weiter stellen musste.

In Gedanken an den letzten **Herbst**, kam sie nach einer Weile wieder in die Gegenwart zurück und dachte wieder an ans **Backen**. Sie schaute die runden, lilafarbenen **Pflaumen** an und überlegte, ob sie denn alle **Backzutaten** im Haus hatte. Kurzum, Margot ging das **Backrezept** für ihren **herbstlichen, frischen Pflaumenkuchen** einmal gedanklich durch: Butter, ein Ei, Zucker, Mehl, frische Hefe, Puderzucker... sie hatte alles da. Und die **Pflaumen** aus dem

Garten natürlich.

Dann schaute sie auf ihre Armbanduhr. Es war kurz vor Vier. Margot überlegte kurz und dachte dann: "Das passt ja gut! Dann werde ich nun die **Backzutaten** zusammensuchen, den Hefeteig vorbereiten und die Springform einfetten. Horst wird gleich nach Hause kommen. Ihm liegt es besser, auf die Leiter zu steigen!" Und so geschah es. Margot hatte die **Backzutaten** und die Menge, mit der sie im **Backrezept** für ihren **Pflaumenkuchen** aufgeführt waren, im Kopf. Sie bereitete den Teig vor und stellte ihn in den **Backofen** zum Gehen lassen. Horst kam wenig später nach Hause. Er merkte deutlich, dass es **Herbst** geworden war, auf dem Heimweg dämmerte es schon ein wenig. Als Margot ihn nach dem langen Arbeitstag empfing und ihm gleich mitteilte, dass er doch noch einmal schnell im Garten auf die Leiter klettern möge, um ein paar **Pflaumen** zu pflücken, sah er nicht besonders begeistert aus. Als Margot ihm jedoch eröffnete, dass sie die **Pflaumen** zum Kuchen **backen** benötigte, konnte sie gar nicht so schnell gucken, da stand Horst schon im Garten auf der Leiter. Margot schaute wieder aus dem Fenster in den Garten und sah ihrem Mann beim **Pflaumen** pflücken zu. Ja, es war wahrhaftig **Herbst** geworden!

Was ist schwerer: Brot oder Ähren? Eine Schätz-Übung für das Gedächtnistraining zu dem Thema Getreide

Für diese Gedächtnisübung benötigen Sie verschiedene Materialien zu dem Thema Getreide. Das können unterschiedliche Backwaren sein, abgewogene Getreidekörner, Mehl oder Utensilien, die man zum Backen oder Mehl mahlen benötigt. Einige Beispiele haben wir hier für Sie zusammengestellt.

Unsere Beispiele für geeignete Materialien zu dem Thema Getreide:

Mehl und verschiedene Getreidekörner (in einer kleinen Schale, einem Säckchen oder einer Papiertüte abgepackt), Brotscheiben, einen ganzen Brotlaib (evtl. zwei zum Vergleichen, dann mit unterschiedlichem Gewicht), Getreidebrei, Getreidemühle, Getreideähren, und, und, und...

Außerdem benötigen Sie:

eine gute digitale Küchenwaage (evtl. auch eine Briefwaage), einen Zettel und einen Stift

Legen Sie die mitgebrachten Materialien zu dem Thema Getreide zum Beginn der Übung auf einen Tisch, sodass die teilnehmenden Senioren sich die Dinge in Ruhe anschauen können. Anschließend sollen Schätzfragen zum Gewicht beantwortet werden. Dafür suchen Sie sich jeweils zwei der mitgebrachten Materialien aus und lassen die Senioren schätzen, welcher Gegenstand oder welches Lebensmittel schwerer ist.

Ein Beispiel: Sie nehmen einen Brotlaib und eine Schale mit Getreidekörnern und stellen folgende Frage: "Was ist schwerer: Der Brotlaib oder die Schale mit dem Getreide?". Dann lassen Sie von den Senioren sowohl die Gewichte des Brotlaibes und der Getreidekörner schätzen, als auch, welches der beiden Lebensmittel schwerer ist.

Anschließend wiegen Sie gemeinsam das Brot und die Getreidekörner mit Hilfe der Küchenwaage und notieren die beiden Gewichte auf einem Zettel.

Die Übung in ihrem Schwierigkeitsgrad variieren

Diese Gedächtnisübung lässt sich leicht in ihrem Schwierigkeitsgrad variieren. Um die Übung einfacher zu machen, wählen Sie zwei Gegenstände oder Lebensmittel, die sich augenscheinlich deutlich in ihrem Gewicht unterscheiden. Das könnten bei dem Thema Getreide zum Beispiel ein Brotlaib und zwei Getreideähren sein. Schwieriger wird es, wenn eine Schale Getreidekörner und eine Scheibe Brot verglichen werden sollen.

Eine weitere Möglichkeit, die Übung zu vereinfachen, ist es, den Teilnehmenden die Gegenstände in die Hand zu geben und den Unterschied bzw. die Gewichte so zu schätzen.

Im Märzen der Bauer. Ein Bewegungslied zu dem Thema Getreide

Im Märzen der Bauer die Rößlein einspannt.

- *Fiktiv auf einem Pferd sitzen und die Zügel in der Hand halten* -

Er setzt seine Felder und Wiesen in Stand.

- *bei "Stand" mit einem Fuß laut aufstampfen* -

Er pflüget den Boden er egget und sät

- *fiktiv Samen im weiten Bogen auf die Erde streuen* -

und rührt seine Hände früh morgens und spät.

- *die Hände vor dem Körper nach links und rechts drehen (Bewegung wie bei "Das Fähnchen auf dem Turme", nur mit beiden Händen)* -

Die Bäuerin, die Mägde sie dürfen nicht ruh'n,

- *die Handinnenflächen zusammenlegen und die Wange darauf legen (schlafen)* -

sie haben in Haus und im Garten zu tun.

- *den rechten Zeigefinger heben* -

Sie graben und rechen und singen ein Lied,

- *fiktiv graben und rechen* -

sie freu'n sich, wenn alles schön grünnet und blüht.

- *mit beiden Handinnenflächen nach oben gewandt eine Blüte formen* -

So geht unter Arbeit das Frühjahr vorbei.

- *auf die Armbanduhr schauen (oder auf das Handgelenk, wo sonst eine sitzt)* -

Da erntet der Bauer das duftende Heu.

- *mit der Nase das duftende Heu schnuppern* -

Er mäht das Getreide dann drischt er es aus.

- *fiktiv mit beiden Händen mähen* -

Im Winter da gibt es manch fröhlichen Schmaus.

- *fiktiv etwas mit Besteck essen* -

Übungen zur Satzreihenfolge

Bei dieser Gedächtnisübung sollen Sätze in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Es geht darum, wie ein Kuchen gebacken wird.

Schreiben Sie die Sätze in falscher Reihenfolge auf ein Flipchart, einzeln auf Karteikärtchen oder drucken Sie sie auf Papier. Nun bitten Sie die Senioren, die Sätze in die richtige Reihenfolge zu bringen...

1. Der Kuchenteig wird geknetet.
2. Der Teig wird auf das Backblech gelegt.
3. Nun wird der Teig mit Früchten belegt.
4. Auf die Früchte kommen jetzt noch feine Butterstreusel.
5. Dann wird das Blech zum Backen in den Ofen geschoben

Ausschlafen - Eine Liedergeschichte zu "Es klappert die Mühle am rauschenden Bach"

Singen Sie an den entsprechenden Stellen die angegebene Strophe des Liedes "Es klappert die Mühle am rauschenden Bach".

Ausschlafen

Lea und Fritz sitzen am Frühstückstisch. Heute ist der erste Ferientag. Lea hat lange geschlafen und fühlt sich richtig ausgeruht. Fritz hingegen war sehr früh wach: "Jetzt hab ich schon Ferien und kann trotzdem nicht länger schlafen als sonst. Dabei bin ich doch sonst immer, wenn der Wecker klingelt noch richtig müde. Heute Morgen aber war ich hellwach.", sagt er mit enttäuschter Stimme und fragendem Blick zu seiner großen Schwester. Lea streichelt ihm über das hellblonde Haar und antwortet: "Wenn du so alt bist wie ich, kannst du auch länger schlafen. Ich konnte das früher auch nicht so gut und war jeden Tag in den Ferien sehr früh wach." Fritz, der es überhaupt nicht mag, wenn man in seiner Frisur herumwuschelt, duckt sich und murmelt ein leises "Hey...!" vor sich hin. "Meinst du wirklich?" fragt er mit müder Stimme. "Bestimmt!", antwortet Lea. Und sie fügt hinzu: "Sollen wir frühstücken? Du hast doch bestimmt Hunger, wenn du schon so lange wach bist?". "Au ja, mein Magen knurrt wie verrückt! Machst du mir ein Brot mit Marmelade?"...

Es klappert die Mühle am rauschenden Bach:

Klipp, klapp!

Bei Tag und bei Nacht ist der Müller stets wach:

Klipp, klapp!

Er mahlet uns Korn zu dem kräftigen Brot,

und haben wir dieses, so hat's keine Not!

Klipp, klapp, klipp, klapp, klipp, klapp!

Fritz verdrückt drei Scheiben Brot mit Butter und Himbeermarmelade. Dazu eine große Tasse Milch. Lea, die nach einer Scheibe Brot mit Käse und zwei Tassen Früchtetee satt ist, freut sich, dass es Fritz so gut schmeckt. Mama ist heute Morgen schon früh zum Markt gegangen. Da Fritz nicht mitgehen wollte, passt Lea auf ihn auf. Das haben sie schon häufiger gemacht. Da Lea schon fünf Jahre alt war als Fritz geboren wurde, geht das ganz gut. Und Fritz findet das eigentlich auch ganz gut. Nur manchmal nervt Lea, zum Beispiel wenn sie ihm wie Mama über die Haare streicht - das mag Fritz überhaupt nicht. Von seinen Klassenkameraden wird er immer für seine große Schwester bewundert. Besonders weil Fritz öfter ohne seine Eltern zuhause bleiben darf - natürlich nur wenn Lea aufpasst. Fritz findet seine große Schwester vor allem toll, weil sie so viel weiß. Neulich hat sie ihm erklärt wie aus Korn Mehl gemacht wird. Und in den Ferien, so hat sie es ihm fest versprochen, würde sie auf jeden Fall noch mit ihm zur Mühle gehen und ihm die großen Räder und den Mahlstein zeigen.

Seit dem Fritz weiß, dass sein Brot quasi vom Feld nebenan kommt, isst er es viel lieber. Als die beiden den Tisch abräumen, vielmehr Lea - Fritz hat sich den Roller auf dem Hof geschnappt und fährt eifrig im Kreis, kommt Mama auch schon nach Hause. Aus ihren Taschen duftet es herrlich nach frischen Äpfeln und Gebäck. "Hast du uns etwas mitgebracht?", fragt Fritz neugierig und steckt suchend seine Nase in die Einkaufstaschen. Mama lächelt und streicht ihm über den Kopf. "Hey!", sagt Fritz nun schon etwas aufgebrachter und duckt sich wieder. Mama packt die Taschen aus und zeigt ihm ein in Papier eingewickelt Päckchen. Fritz faltet das Papier an den Seiten vorsichtig auseinander und blinzelt hinein. Er strahlt: "Butterkuchen!" ruft er aufgeregt und reibt sich seinen Bauch...

Flink laufen die Räder und drehen den Stein:

Klipp, klapp!

Und mahlen den Weizen zu Mehl uns so fein:

Klipp, klapp!

*Der Bäcker dann Kuchen und Zwieback draus bäckt,
der immer den Kindern besonders gut schmeckt.*

Klipp, klapp, klipp, klapp, klipp, klapp!

Fritz möchte den Kuchen natürlich unbedingt sofort probieren. Da er aber gerade erst gefrühstückt und noch kein Mittag gegessen hat, sagt Mama natürlich, dass er noch warten muss. Und Lea will auch kein Stückchen für ihn aus der Küche stibitzen - noch nicht einmal zum Probieren. Schmollend setzt er sich auf den dicken Ast im Apfelbaum, lehnt seinen Kopf gegen den Stamm und schaut in die Ferne. Dort, ganz hinten kann er die Mühle von Müller Müller sehen. Die Räder drehen sich langsam, heute weht nur ein ganz schwacher Wind. Und Wind braucht die Mühle zum Mahlen, das hat Lea ihm erzählt. "Ach, eigentlich bin ich auch noch ganz schön satt vom leck'ren Marmeladenbrot..." denkt er, während ihm langsam die Augen zu fallen. Und dann träumt Fritz, von sich schnell drehenden Mühlenrädern, Marmeladenbrot, Körnern und natürlich einem großen Stück frischem Butterkuchen. Lea und Mama stehen unten und schmunzeln. Mama sagt: "Wahrscheinlich war es doch etwas früh heute Morgen...". Und sie beide würden ihm so gerne über den Kopf streicheln...

Wenn reichliche Körner das Ackerfeld trägt:

Klipp, klapp!

Die Mühle dann flink ihre Räder bewegt:

Klipp, klapp!

Und schenkt uns der Himmel nur immerdar Brot,

so sind wir geborgen und leiden nicht Not.

Klipp, klapp, klipp, klapp, klipp, klapp!



Mal-alt-werden.de