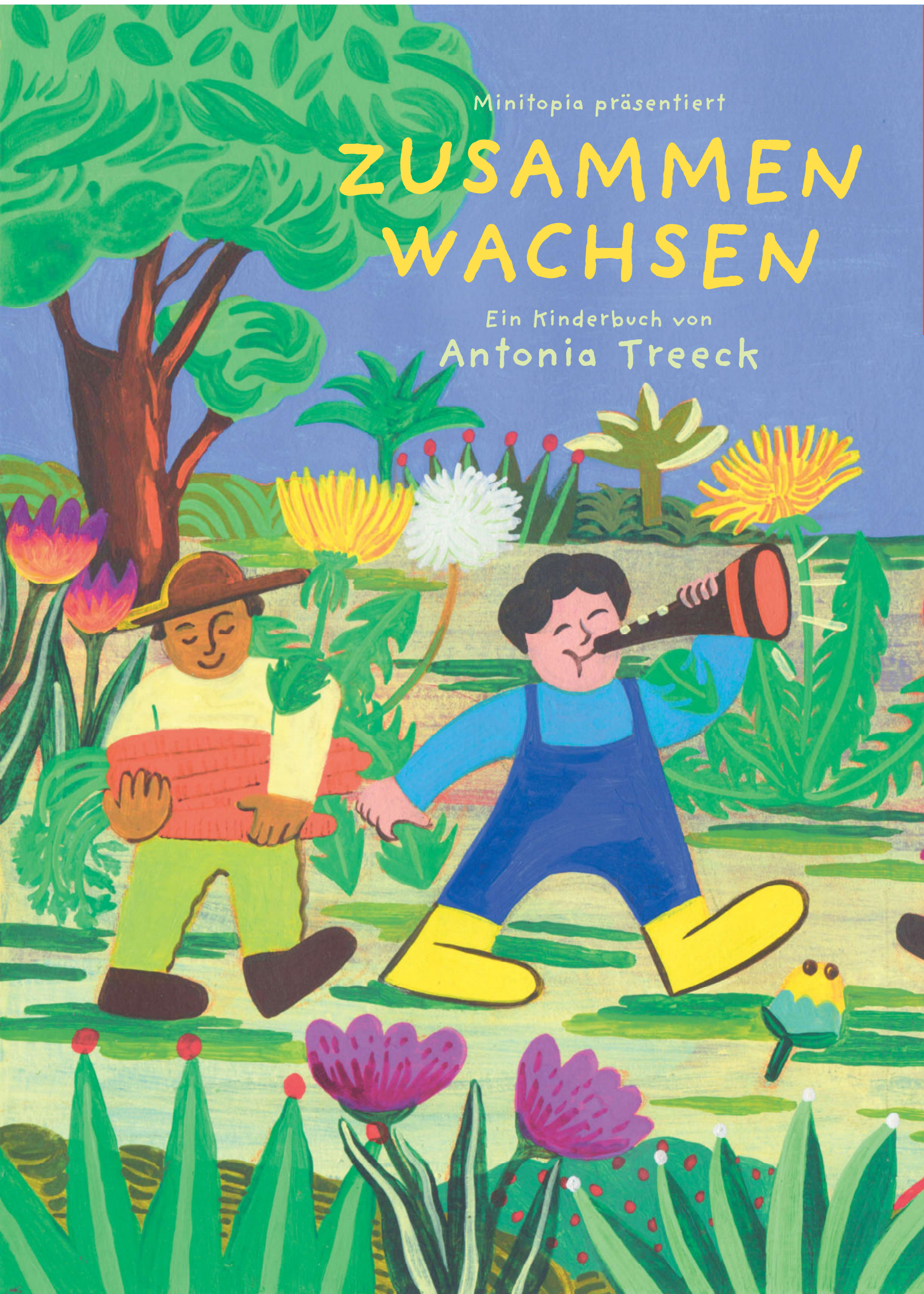


Minitopia präsentiert

# ZUSAMMEN WACHSEN

Ein Kinderbuch von  
Antonia Treeck





Für meine Nichten Lea und Alita,  
auf das sie die Natur in ihren  
Herzen spüren dürfen!

Dieses Buch ist mit viel Liebe entstanden.

**Antonia Treeck** kam diese Buchidee als sie eines Tages auf dem Feld stand und sich wunderte wie der Rosenkohl wächst. Das was auf den Beeten wächst, sieht oft ganz anders aus, als das, was in der Gemüsetheke landet. Und das, was in unseren Herzen wächst, eigentlich ganz ähnlich wie das, was wir auf den Beeten finden.

**Karina Tungari** ist in Indonesien aufgewachsen und ist mit der Natur in diesen Breitengraden durch das Buch nun ganz neu in Verbindung gekommen. Sie freut sich ein Teil von dem Projekt zu sein und die Idee Wirklichkeit werden zu lassen!

**Sarah Dillon** kommt aus den Süd-Staaten und vermisst manchmal die wilde Natur der USA. Teil dieses Projekts zu sein hat so viel Spaß gemacht und sie hofft, dass sich jede, die dieses Buch liest, genauso inspiriert fühlt wie sie, rauszugehen und in der Erde zu wühlen.

## Zeichenerklärungen:



**PARTYHUT:** Von den Menschen, die früher auf diesem Stück Erde wohnten, wurden Feste gefeiert um der Natur und den Jahreszeiten zu danken und allen, die an der Verwandlung teilhaben.



**SCHAUFEL:** In dem Buch stecken lauter Anleitungen wie du selber säen und pflanzen kannst. Wenn die Pflanzen groß genug sind, freuen sie sich über einen größeren Topf mit neuer Erde oder vielleicht sogar auf einen kleinen Platz im Garten. Dabei musst du ganz vorsichtig sein und aufpassen, dass die Wurzeln nicht kaputt gehen. Wenn sie genug Platz, Essen und Trinken bekommen, dann kannst du bestimmt auch ihre Früchte ernten :) !



**KOCHLÖFFEL:** Hier findest du leckere Rezepte zum Nachkochen.



**BLITZ:** Liebe Eltern und große Menschen, wir können über die künstlerischen Illustrationen leider keine Garantie darüber liefern, dass die Kinder auch wirklich die richtigen Blumen, Blüten und Kräuter finden. Also geht gerne mit auf die Wiese und schaut nochmal nach (z.Bsp. mit der App Flora Incognita oder einem Pflanzenbestimmungsbuch), ob's auch die richtigen sind.



**GLÜHBIRNE:** Hier wartet was spannendes auf euch zum Wissen oder zum Basteln.





Liebe Kinder,  
in diesem Buch warten neue Freundinnen  
und Freunde auf euch. Wir haben zwar  
keine kleinen Menschen darin versteckt,  
aber so die ein oder andere Pflanze, die  
gerne lebendig werden will, und auch  
Geschichten aus vergessenen Zeiten,  
die wieder erwachen wollen. Leckere  
Rezepte findet ihr hier auch.

## FRÜHLING

S. 10

S.06  
DER FRÜHLING IST DA

S.08   
BLÜTENBUTTER

S.13   
NEUN-  
KRÄUTER-SUPPE


S.14  
WIR MÖGEN UNS


S.16  
DER TRAUIGE KOHL


S.18  
EISHEILIGEN

## SOMMER

S. 22

S.23   
KRÄUTERPESTO

S.26   
TOMATENSOBE

S.27   
TOMATEN KETCHUP

## HERBST

S. 32

S.32  
DIE DREI SCHWESTERN

S.35   
KÜRBISBROT

## WINTER

S. 38

S.36  
ÜBERLEBENSKÜNSTER\*  
INNEN

S.39   
SAUERKRAUT

KAROTTEN  
SÜBSAUER





Wenn du magst kann ich dir noch eine Geschichte erzählen.

## Die drei Schwestern

Es waren einmal drei Geschwister, die konnten unterschiedlicher nicht sein.

Bonita, die Bohne aß eigentlich nur Luft, die sie dann dem Boden schenkte. Sie lernte nie alleine zu stehen, sie musste sich immer irgendwo festhalten oder anlehnen.

Maisura, der Mais, war dagegen groß, gerade und stark gewachsen und ist

immer auf der Suche nach Essbarem. Auch Kürbili, der Kürbis, hat immer Hunger, er kriecht aber lieber am Boden entlang und freut sich über die Feuchtigkeit unter seinen großen Blättern, sodass er immer genug zu trinken hat. Wie das bei Geschwistern oft so ist, gibt es viel Streit und Mutter Natura muss sich die Zankereien häufig anhören:

Maisura beschwerte sich: „Diese blöde Bonita, hält sich immer an mir fest“ Bonita ist genervt: „Maisura und Kürbili wollen doch nur bei mir sein, weil



in meiner Nähe der Boden so lecker und voller Nährstoffe ist“ und Kürbili jammert: „Meine Geschwister interessieren sich gar nicht für mich. Sie trinken einfach nur das Wasser, das ich für sie speichere und kommen nie runter, um sich mit mir zu unterhalten.

Als die Mutter einfach nicht mehr weiter weiß, sagt sie den drei Geschwistern: „Dann geht, geht getrennter Wege, und schaut, wie es euch anderswo gefallen wird!“

Bonita klammerte sich an allem fest was sie finden konnte, aber entweder waren die Dinge zu dick oder fielen unter ihrer Last zusammen, waren nicht hoch genug oder starben bevor sie ihre Blüte erreicht hatte.

Und auch Kürbili war ganz traurig, schwach und leblos ohne seine Geschwister.

Alle drei Geschwister lernten auf ihre Art, wie wichtig sie füreinander sind, wie sie sich helfen können und wie sie nur miteinander die stärksten und größten Pflanzen werden können.

Sobald sie sich wieder fanden, waren sie ohne einander kaum noch denkbar.

Also trennten sich die drei Geschwister, viele Jahre streiften sie umher, doch es kam nicht das erwartete Glück der Freiheit. Zwar musste Maisura jetzt nur noch sich selber tragen, aber sie hatte selten genug zu essen und zu trinken, sodass sie gar nicht so groß wurde wie früher.



Die drei Schwestern sind die älteste bekannte Mischkultur der Welt und bis in die Maya Kultur zurückzuführen. Sie wird auch MILPA genannt.





31.10.  
Geisterfest

Früher hat mit  
meiner Ernte  
auch das Jahr  
geendet.



Und dann haben sich  
Menschen und Pflanzen  
zurückgezogen und  
die Geister sind durch  
die Welt geflogen  
und haben alles für  
das nächste Jahr  
vorbereitet.



Wenn du Lust hast  
kannst du sie begrüßen  
und aus mir eine  
Laterne schnitzen.

Kürbis aushöhlen  
Gesicht ausschnibbeln  
Teelicht reinstellen



...und aus den Resten  
kannst du Brot backen.





## Rezept Kürbisbrot:

Für ein leckeres Kürbisbrot brauchst du ungefähr **300G KÜRBISFLEISCH**, das schnippelst du in kleine Würfel und kochst es mit ein bisschen Wasser im Topf weich. Dann wird alles einmal gut durchpüriert, und zur Seite gestellt bis es kalt ist.

Jetzt kannst du **500G MEHL** und **EIN PAKET TROCKENHEFE** in einer Rührschüssel mischen. Ein bisschen **HONIG**, **SALZ**, einen **SPRITZER (PFLANZEN) MILCH** und **100ML PFLANZENÖL** zu dem Mehl hinzufügen, und auch der kalte Kürbismatsch kommt nun mit in die Schüssel. Jetzt muss alles richtig gut und lange durchgeknetet werden. Wenn es zu nass ist, machst du einfach noch ein bisschen Mehl dazu, wenn es zu trocken ist, ein wenig **WASSER**. Der Teig muss am besten schön geschmeidig sein, und am Ende nicht mehr an deinen Fingern kleben.

Die Hefe mag es gerne warm um ihre Kräfte zu entwickeln, also Küchentuch drüber und auf die Heizung stellen oder unter deine Bettdecke kuscheln bis der Teig doppelt so groß ist wie vorher (30-60min).

Den Teig aus der Schüssel nehmen, ein bisschen Mehl auf den Tisch streuen und noch einmal kurz kneten und formen, so wie dein Brot aussehen soll. Du kannst kleine Brötchen rollen, oder Baguettestangen, oder ihn in eine Kastenform tun. Jetzt lässt du ihn nochmal stehen bis er wieder ein bisschen wachsen durfte (30min).

Den Ofen auf 180° stellen und für 20-40 Minuten backen. Dass dein Kürbisgebäck fertig ist, erkennst du daran das es draussen knusprig ist, und wenn du ein Holzstäbchen reinsteckst kein Teig dran kleben bleibt.





## ZUSAMMEN WACHSEN

© 2021 Herstellung und Verlag:  
BoD – BooksonDemand, Norderstedt.

Alle Rechte vorbehalten

© Text: Antonia Treeck

© Illustration: Karina Tungari  
(Instagram: @\_katung\_)

© Layout: Sarah Dillon

ISBN: 9783754395257

VIELEN DANK FÜR EURE  
UNTERSTÜTZUNG!



BürgerStiftung  
Hamburg

BoD

