



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.



Kürbis aushöhlen
Gesicht ausschnibbeln
Teelicht reinstellen

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



...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.

