

## Botanischer Vergleich

Zeichne das Gemüse, die Blüten, die Blätter und die Samen der 3 Schwestern.

	Mais	Bohne	Kürbis
Gemüse			
Blüte			
Blatt			
Samen			

## Lauf zur Schwester

**Zeit:** 15-30 min

**Ort:** Innen oder außen

**Lernziele:** Die 3 Schwestern kennenlernen

**Material:**

- ◆ 8 Bereichskarten
- ◆ Ggf. vorbereitete Aussagen
- ◆ Bohnen oder andere Samen für die Punkte



**Ablauf:**

Die Teilnehmer verteilen sich, der Spielleiter erklärt den Ablauf und verteilt die 8 Bereichskarten (1 je Gemüse, 1 für eine Kombination aus 2 und 1x alle, 1x keine) am Boden.

Dann verkündet der Spielleiter die erste Aussage und die TN laufen zu der Karte, wo sie denken, dass sie die richtige Antwort ist. Die Spielleiter löst auf und gibt jedem TN, der richtig steht einen Punkt. Die nächste Aussage wird verkündet.

Kann auch in Teams gespielt werden.

**Beispiele:**

- ◆ Ich komme ursprünglich aus Amerika (alle)
- ◆ Mit mir kann man Popcorn machen (Mais)
- ◆ Ich bin ein Süßgras (Mais)
- ◆ Meine Blätter sind essbar (Speisekürbis, nicht Zierkürbis, Bohne nur gekocht)
- ◆ Mich gibt es in vielen Farben (Alle)
- ◆ Meine Samen kann man essen (Alle)
- ◆ Mich kann man roh essen (Mais, Speisekürbis)
- ◆ Meine Blüten sind immer orange (keine)



## Rezept: Drei-Schwestern-Eintopf

### Zutaten

- ◆ 1 Tasse Maiskörner (frisch aus dem Garten, sonst aus der Dose)
- ◆ 1 Tasse Bohnen vorgekocht oder aus der Dose
- ◆ 2 Tassen Kürbis
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 1 EL Öl
- ◆ 4 Tassen Gemüsebrühe
- ◆ Ggf. 1 TL getrockneter Salbei/Oregano
- ◆ Salz und Pfeffer nach Geschmack
- ◆ Ggf. Chili- oder Paprikapulver



### Zubereitung

Am Vortag: Falls frischer Mais verwendet wird, Maiskörner vom Kolben schneiden und vorkochen. Das Gleiche gilt für Trockenbohnen: einweichen und vorkochen.

Am Tag der Zubereitung: Kürbis schälen und in etwa ein bis zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken.

In einem großen Topf das Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und erst die gehackte Zwiebel hinzufügen und etwa 3 - 5 Minuten glasig dünsten. Dann den gehackten Knoblauch dazugeben und für weitere 1-2 Minuten mit anschwitzen, bis er duftet.

Die Kürbiswürfel in den Topf geben und kurz anbraten. Dann die Brühe hinzufügen und die Mischung zum Kochen bringen. Nun die Bohnen und den Mais in den Topf geben. Nach belieben mit Salbei, Oregano, sowie Salz und Pfeffer würzen.

Den Eintopf für weitere 10 - 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist und alle Aromen gut vermischt sind. Den Eintopf abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Den 3 Schwestern-Eintopf heiß servieren. Guten Appetit!

Quelle: [Indianersuppe Drei-Schwestern-Eintopf - Rezept](#)

## Mögliche Erweiterungen

Die 3 Schwestern sind ein interessantes Thema für einen pädagogischen Garten, das sich für alle Altersgruppen, sowie für verschiedene Schulfächer eignet:

### Geschichte/Geografie

- ◆ Geschichte der Landwirtschaft
- ◆ Entdeckung Amerikas: Indigene Völker Amerikas
- ◆ Ursprung der Kulturpflanzen

### Naturwissenschaften

- ◆ Mischkultur: Permakultur
- ◆ Keimung der Samen
- ◆ Pflanzenvermehrung

### Sprachen

- ◆ Vokabeln in verschiedenen Sprachen
- ◆ Eine Geschichte erfinden

### Vieso

- ◆ Gegenseitige Hilfe

### Kunst

- ◆ Die Geschichte der 3 Schwestern illustrieren
- ◆ Schilder und Dekoration für den Garten vorbereiten

### Ernährung

- ◆ Gesunde Ernährung
- ◆ Vielfalt der Lebensmittel (Popcorn, Cornflakes, Tortillas,...)
- ◆ Kochrezept erstellen

### Kontakt:

info@leierenamgaart.lu  
www.leierenamgaart.lu  
+352 54 42 45 820

