

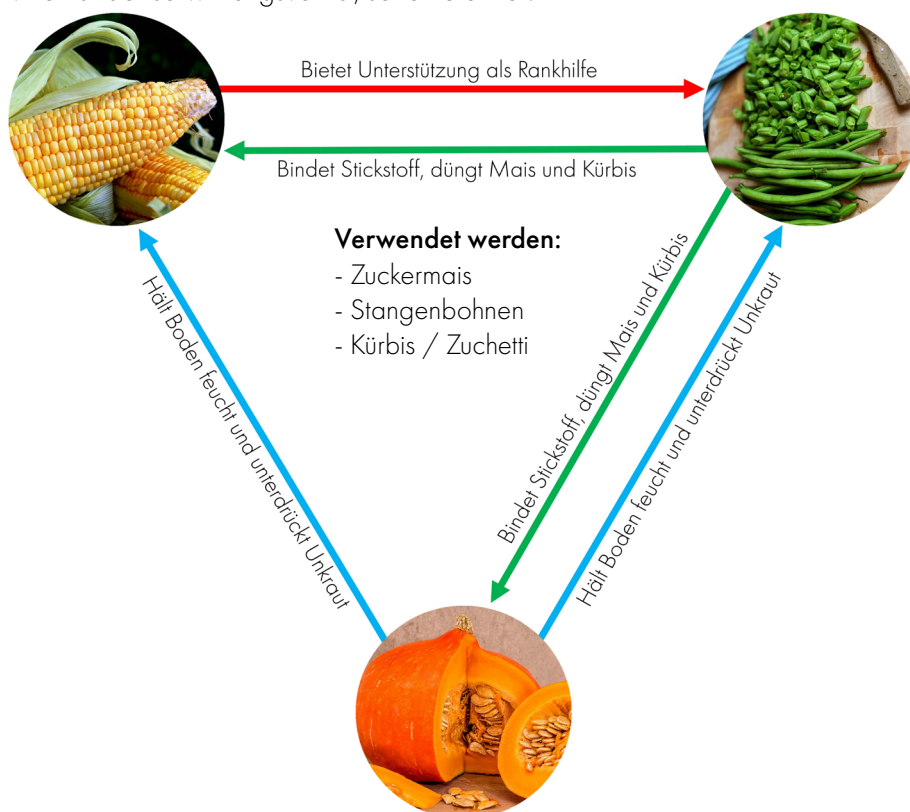
KREATIVGARTEN
GMBH

Gartentipp - März

Die drei Schwestern – ein starkes Trio

Eine für jedermann geeignete Anbaumethode von Mais, Bohnen und Kürbis auf engstem Raum

Diese traditionelle Anbaumethode – oft **Milpa-Beet** oder Indianerbeet genannt – blickt auf eine jahrtausendealte Geschichte zurück. Über die letzten 5'000 bis 6'000 Jahre hinweg perfektioniert, nutzt sie den verfügbaren Raum optimal aus: Die Pflanzen wachsen auf engstem Raum beieinander und bilden eine perfekte Symbiose. Warum dieses dichte Miteinander so wirkungsvoll ist, sehen Sie hier:



Durch dieses perfekte Zusammenspiel wirft jede der drei Schwestern eine reichere Ernte ab und ist dabei pflegeleichter, als wenn sie alleine wachsen würde. Das Schöne daran: Die Methode funktioniert nicht nur im grossen Garten, sondern auch auf dem Balkon – ein sonniger Standort und ein Pflanzkübel mit mindestens 60 cm Durchmesser genügen.

So gehen Sie vor:

- **Mitte April** (Vorbereitung): Für einen sicheren Start ziehen Sie Zuckermais und Kürbis am besten im Haus vor. Lassen Sie die Maiskörner zuvor 8–12 Stunden in lauwarmem Wasser quellen. Da Kürbisse anfangs langsam wachsen, geniessen auch sie die Wärme auf der Fensterbank. Alternativ ist im Mai eine Direktsaat möglich.
- **Mitte Mai** (Pflanzung): Nach den Eisheiligen dürfen die Pflanzen nach draussen. Setzen Sie den Mais in die Mitte. Sobald er etwa 40–50 cm hoch ist, drücken Sie 2–3 Bohnensamen rundherum in die Erde – sie finden am Mais direkt ihren Halt. Der Kürbis wird dicht daneben gesetzt. Wenn Sie mehrere Gruppen pflanzen, sollte jeder Kürbis 1 m und der Mais 50 cm Abstand zum nächsten haben.

Wenn Sie diese bewährte Mischkultur ausprobieren möchten, finden Sie online verschiedene Anleitungen, zum Beispiel [hier](#).

Auch in der Küche sind die drei Schwestern ein Dream-Team.

Drei-Schwestern-Gemüsepfanne: Einfach die knackigen Stangenbohnen, den süssen Zuckermais und kleine Kürbiswürfel mit etwas Zwiebeln und Kräutern dünsten – ein gesundes Gericht direkt aus eigenem Garten!

Drei-Schwestern-Salat: Einfach die Stangenbohnen und Kürbiswürfel kurz bissfest garen, mit dem Zuckermais mischen und mit einem leichten Kräuter-Limetten-Dressing verfeinern.

Viel Spass beim Nachmachen, freundlich grüsst Ihr Kreativ Garten-Team

Vergangene Gartentipps finden Sie zum Nachlesen auf unserer [Homepage](#) &  

KREATIVGARTEN GMBH
info@kreativ-garten.ch

Bachweg 4 5317 Hettenschwil
www.kreativ-garten.ch

Tel. 056 245 74 67
UID-Nr. CHE-113.040.363