



In dieser Mischkultur wurde statt eines Kürbisses eine Zucchini gepflanzt.

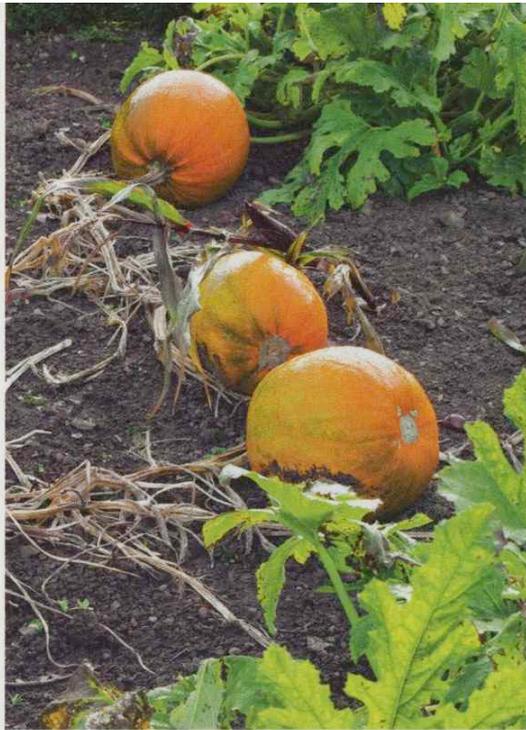
# Drei Schwestern im Beet

Die berühmte indianische Mischkultur aus Kürbis, Bohnen und Zuckermais bringt auch in unseren Gärten gute Ernten auf kleinstem Raum – und sie tut außerdem dem Boden gut.

**S**chon die Maya und Azteken, aber auch die Indianer Nordamerikas pflanzten Mais, Bohnen und Kürbis als Mischkultur auf ihre Felder. Die Anbaumethode wird die *drei Schwestern* oder *Milpa* genannt. Das Wort *Milpa* ist aztekisch und bedeutet *Saatfeld* oder *Familien-Maisfeld*.

Die Schwestern ergänzen sich auf ideale Weise: Der Mais ist die Hauptkultur, er dient den Bohnen als Rankhilfe. Die Kletterbohnen sammeln mit Hilfe der Knöllchenbakterien in ihren Wurzeln Luftstickstoff an und geben dem Boden

einen Teil der Nährstoffe zurück, die der Mais verbraucht. Der Kürbis bedeckt die Erde und hält sie kühl und feucht. Dadurch bleibt das Bodenleben munter. Das *Milpa*-Modell prägt seit Jahrtausenden die kleinbäuerliche Landwirtschaft Amerikas und versorgt die Menschen auf kleinen Parzellen mit allem Notwendigen: Mais ist Brot- und Tortilla-Getreide und liefert wie Kürbis Stärke und Vitamine. Bohnen punkten mit Eiweiß. In Amerika säen die Bauern alle Samen gleichzeitig aus. Das klappt hierzulande nicht. In unseren Breiten braucht der Mais einen Wachstumsvorsprung, damit



Bohnen, Kürbis und Mais waren die Hauptnahrungsmittel der Indianer, wir genießen die „Schwestern“ als Gemüse-Delikatessen.

er den Bohnen als Klettergerüst dienen kann. Die Indianer ernten von Mais und Bohnen die reifen Körner und auch den Kürbis am Ende der Wachstumsaison. In Europa freuen sich die meisten Gärtner auf süßen Zuckermais und grüne Bohnen. Gestalten Sie deshalb Ihr Beet so, dass Sie die milchreifen Kolben und zarten Bohnen jederzeit leicht ernten können, ohne die Kürbisse zu zertreten.

### Babys verhätscheln

Eine Milpa gelingt am besten, wenn Mais und Kürbis vorgezogen werden:

- Den Mais säen Sie ab Mitte April in Töpfchen aus. Sobald die Blättchen erscheinen, stellen Sie die Töpfe sonnig und kühl auf, idealerweise bei 16 °C.
- Von Mitte bis Ende April ziehen Sie die Kürbisse in Töpfen (10 cm Durchmesser) vor. Diese Pflanzen wie den Mais kühl und sonnig aufstellen.
- Tragen Sie die Pflanzenbabys an freundlichen Tagen (mindestens 10 °C warm) an die frische Luft, damit sie gedreht wachsen und abhärten.
- Wenn die Nachtfrostgefahr Mitte bis Ende Mai vorüber ist, pflanzen Sie Kürbis und Mais ins Milpa-Beet.
- Pflanzvorschlag: Mais mit 30 cm Abstand in der Reihe und 60 cm Abstand zwischen den Reihen setzen. Die Kürbisse außen rundherum pflanzen. Oder für die Kürbisse eine 1,20 m breite Gasse zwischen je 3 Maisreihen lassen.

- Pflanzen Sie die Kürbisse 50–60 cm entfernt von Mais und Bohnen und 2 m weit weg vom nächsten Kürbis.

- Ist der Mais 10–15 cm hoch, stecken Sie pro Pflanze 1–2 Bohnensamen mit etwa 10 cm Abstand zum Stängel in den Boden. Zupfen Sie später den schwächeren Bohnenkeimling aus.

### Milpa für Großfamilien

Auf großen Beeten sät man den Mais meistens direkt ins Freiland:

- Ab Ende April bis Mitte Mai legen Sie pro Pflanzstelle 2–3 Maiskörner in die Erde. Vergessen Sie nicht, Platz für die Kürbisse zu lassen. Später darf nur der stärkste Mais weiterwachsen.
- Kürbispflanzen können Sie vorziehen, oder Sie säen ab Mitte Mai 2–3 Kürbissamen pro Pflanzstelle aus. Nur die jeweils stärkste Pflanze lassen Sie wachsen.
- Ist der Mais gut 10 cm hoch, stecken Sie die Bohnensamen, wie beschrieben.

### Die Mädels gut erziehen

Mais und Kürbisse brauchen sehr viele Nährstoffe. Verteilen Sie im Frühjahr großzügig Kompost und etwas Hornspäne auf dem Beet. Gießen Sie auch die Setzlinge in den Töpfen wöchentlich mit verdünntem organischen Flüssigdünger. Die frostempfindlichen und wärmebedürftigen Schwestern schätzen es, wenn sie an kalten Tagen mit Gemüservlies

bedeckt werden. Halten Sie außerdem Wildkräuter in Schach, bis die Kürbistriebe den Job für Sie übernehmen. Falls die Bohnen den Mais zu überholen drohen, geben Sie ihnen einen Bambusstab als Stütze. Sie erhöhen die Standfestigkeit zusätzlich, indem Sie die Erde um Mais und Bohnen etwas anhäufeln. Falls die Kürbisranken nicht zwischen die Maisstängel kriechen wollen, kann man sie – wenn sie noch jung sind – vorsichtig in die gewünschten Richtungen umlegen. Ältere Ranken vertragen das Umsetzen schlecht.

### Die Namen der Schwestern

Für Ihre Milpa-Beete verwenden Sie am besten robuste samenfeste Sorten. Der **Mais** soll kräftig und hoch wachsen. Die schwachen Stängel vieler moderner Mais-Hybriden werden von den Bohnen umgebogen.

**Auswahl an samenfestem Zuckermais:** ‘Golden Bantam’ (Bingenheimer, Dreschflegel), bewährte Hobbysorte.

‘Rainbow Inca’ (Dreschflegel, Bio-Saatgut), bunte Körner, über 2 m hoch.

‘Mezdi’ (Bingenheimer), hoher Wuchs, standfest, robust, extrasüß.

‘Black Aztek’ (Dreschflegel), schwarze Körner.

**Stangenbohnen** wollen hoch hinaus, da hält der Mais nicht immer stand. Weniger belastend sind Reiserbohnen, deren Ranken je nach Sorte nur 70–150 cm

lang werden. Es sind Körnerbohnen. Man kann ihre Hülsen aber auch unreif und so lange sie zart sind pflücken und als grüne Bohnen zubereiten.

**Milpa-taugliche Reiserbohnen:**

Stockbohne 'Margret' (*Dreschfliegel*), grüne Bohne, fadenlos.

'Mexican Black' (*Arche Noah*), schwarzes Korn mit weißem Punkt.

'Cherokee Trail of Tears' (*Bio-Saatgut*), dunkelviolette Körner, früh reif, von den Cherokee-Indianern.

'Maisbohne' (*Arche Noah*), weiß, früh, in der Südsteiermark oft in Mischkultur.

'Pea Bean Inca' (*Arche Noah*), rot-weiße Körner, mischkulturerprobt.

Erfahrungen zeigen, dass in einer Milpa die **Kürbisse** häufig zu kurz kommen, weil ihnen im Schatten der Mais-Boh-

nen-Stängel die Sonne fehlt. Dann reifen nur wenige Früchte im Blättergewirr. Besonders Moschus- und Muskatkürbisse sind wärmebedürftig. Riesenkürbisse dagegen wuchern sehr stark. Gute Erfahrungen werden mit Hokkaido-Kürbissen gemacht. Auch Zucchini oder Rondini machen sich hervorragend. Sie lassen vor allem noch genug Platz zum Betreten des Beetes frei.

Es lohnt sich auf jeden Fall, wenn Sie im Lauf der Zeit verschiedene samenfeste Sorten ausprobieren und von den erfolgreichsten *Schwestern* eigenes Saatgut sammeln – wie die Indianer. So wird Ihre Milpa Jahr für Jahr ertragreicher.

*Katja Holler*

Bezugsquellen siehe Seite 86

