

Milpa - Die drei Schwestern



Fotos: Rita Lichtenegger

Milpa – Die drei Schwestern



Die drei Schwestern stellen früher die Grundversorgung der Völker sicher

- Mais ist ein Hauptlieferant für Kohlenhydrate
- Bohnen sind ein Eiweißlieferanten
- Kürbisse enthalten viele Vitamine und Mineralien

Milpa – Die drei Schwestern

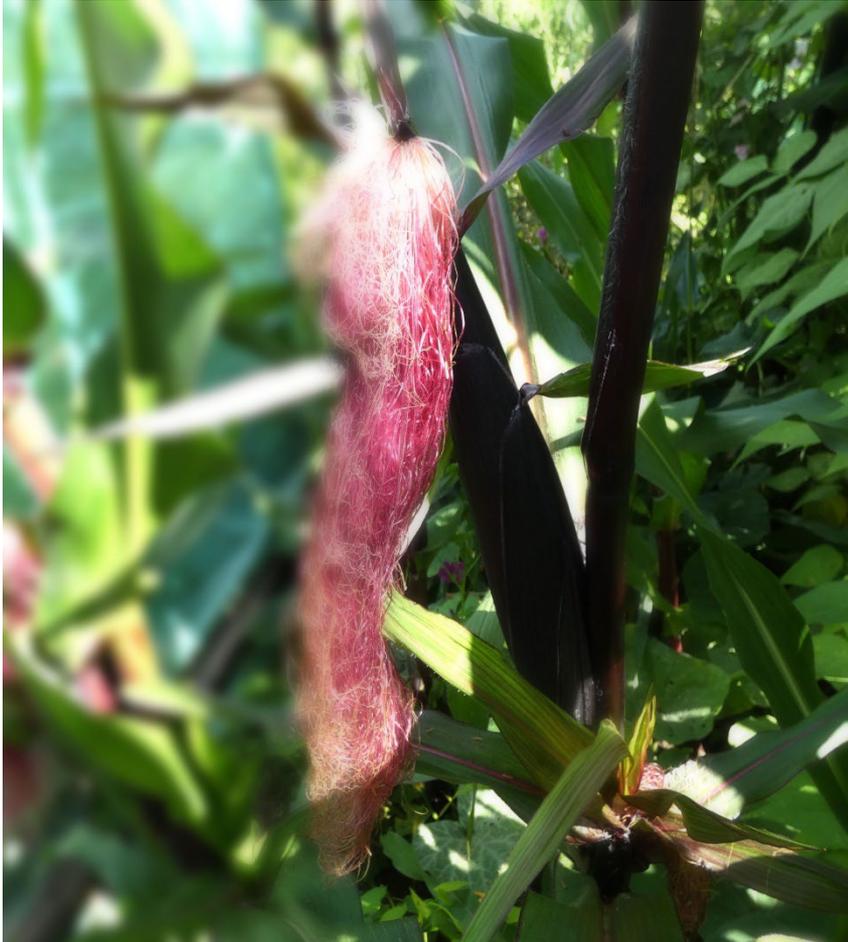


Fotos: Rita Lichtenegger

Welche Vorteile hat der Milpa-Anbau in unseren Gärten?

- Bohnen gehören zu den Leguminosen und versorgen den stärkezehrenden Mais mit Stickstoff
- Mais dient für die Bohne als Stütz- oder Rankhilfe
- Kürbisranken breiten sich am Boden aus, halten die Erde feucht und unterdrücken die Unkräuter

Milpa – Die drei Schwestern



Sortenvielfalt:

- wählen sie bunte, samenfeste Sorten aus!

Fotos: Rita Lichtenegger

Sortenauswahl samenfester Sorten

Saatgutauswahl aus samenfesten Sorten für einen erfolgreichen Milpa -Anbau

- Kleinblättrige Kürbisse
- Starkwachsende Maispflanze
- Mais- Reiserbohnen oder auch Buschbohnen

z.B. Empfehlungen:

Kürbis : Golden Nugget, Butternut

Bohne: Berner Landfrauen, Cherokee of Trails

Mais: Bantam Mais, Clas Gem Corn, Roter Mais

Milpa Anbauplan

Milpa ist auch für eine Kübelkultur oder für ein begrenztes kleines Hochbeet geeignet - Beispiel für einen Anbauplan:

- In der Mitte 1 Kürbispflanze (‘Golden Nugget’)
- am Kübelrand 4-6 Maiskörner verteilen (‘Schwarzer Pop’, ‘Japanischer Ziermais’, ‘Yucon Chief’)
- zu jeder Maispflanze 2 Bohnenkörner setzten (‘Rote Salvator’, ‘Wachs Beste von Allen’, ‘Berner Landfrauen’)
- Mais Direktsaat: Anfang - Mitte Mai
- Direktsaat : 2 Wochen später Bohnen setzen
- Kürbis Mitte April vorziehen und Ende Mai auspflanzen

Fotos: Rita Lichtenegger

Für was man Bohnen noch verwenden kann



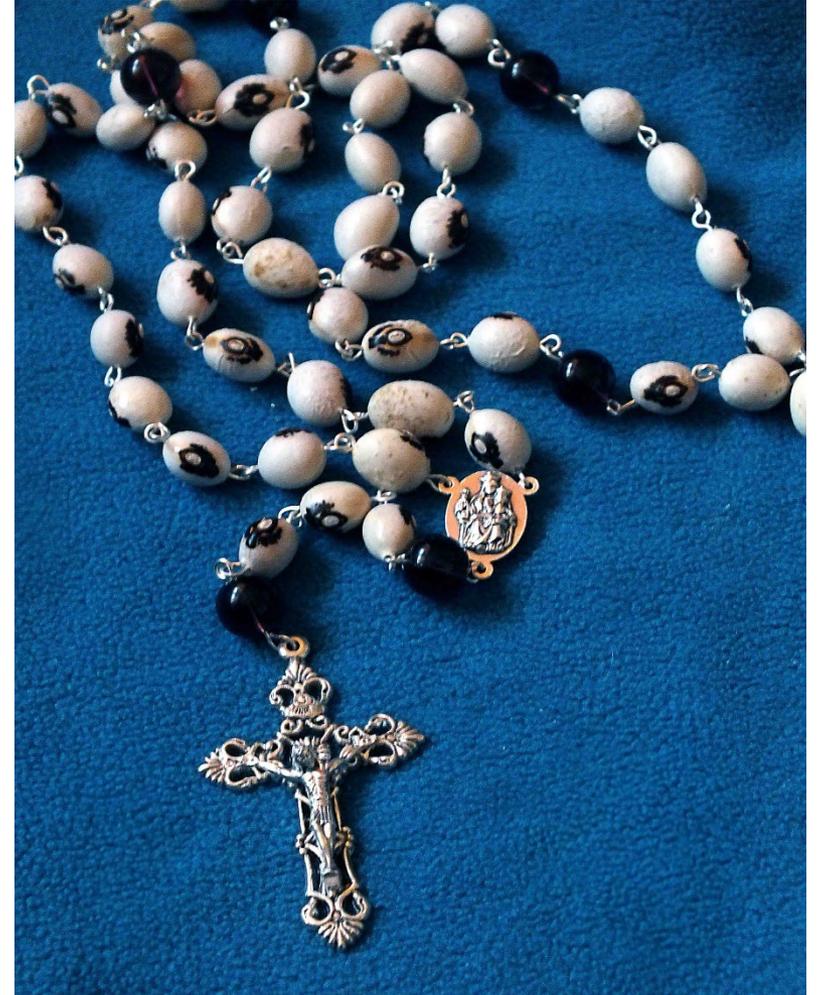
Fotos: Rita Lichtenegger

Bohnenkäfer



Fotos: Rita Lichtenegger

Bohnenschmuck



Fotos: Rita Lichtenegger



Seltenes und historisches Saatgut
aus Erhaltungsarbeit

kostenlose Saatgutliste anfordern
per Mail rita@lichteneggers.de
oder unter:
www.nutzpflanzenvielfalt.de/saatgutliste

Saatgut auf den Freisinger
Gartentagen am VEN Stand
7. -8. Mai 2022

Kontakt :

Rita Lichtenegger
Moosstraße 88
85356 Freising