



Ideal in einem Beet: Hinter den „Drei Schwestern“ verstecken sich die drei Gemüsepflanzen Mais, Bohnen und Kürbis.  
MONTAGE: PATAN/RND; FOTO: WILDLIFE/PICTURE ALLIANCE

# Geniale Arbeitsteilung

Schon mal von den „Drei Schwestern“ oder einem Milpa-Beet gehört? Diese **URALTE FORM DER MISCHKULTUR** schafft ein anderes Verständnis für naturnahes Gärtnern – mit Guter-Ernte-Garantie.

Wer Gemüse anbaut, steht in einer langen Tradition von Menschen, die ihre Erfahrungen über Generationen weitergegeben haben. Eine der ältesten und faszinierendsten Anbauformen stammt aus Mittelamerika: das Milpa-Prinzip, auch bekannt als die „Drei Schwestern“. Hier wachsen Mais, Bohnen und Kürbis nicht einfach nebeneinander, sondern in einer durchdachten Symbiose. Die Methode überzeugt mit reichen Ernten, gesunden Böden und durch die Kraft natürlicher Kooperation.

Schon vor Jahrtausenden erkannten mittelamerikanische Zivilisationen wie die Maya, dass Pflanzen im Miteinander stärker gedeihen als im Alleingang. Ihre

Landwirtschaft basierte auf der Milpa – einem Konzept aus der indigenen Sprache Nahuatl, das sinngemäß „nahes Feld“ bedeutet. Der ursprüngliche Gedanke: In unmittelbarer Nähe sollte ein Feld liegen, das verlässlich Nahrung spendet. Auch in heutigen Gärten ist diese Methode ein echter Gewinn, da sie lebendige Kulturgeschichte mit praktischer Gartenintelligenz vereint. Wer ein Milpa-Beet anlegt, knüpft an uraltes Wissen an und entdeckt, wie Vielfalt und Zusammenarbeit zu reichhaltigen Ergebnissen führen können.

Im Milpa-System übernimmt jede der drei Schwestern ihre eigene Aufgabe. Der Mais bildet das Rückgrat des Beetes: Seine hohen Stängel dienen den Boh-

nen als natürliche Rankhilfe. Diese wiederum reichern den Boden mit Stickstoff an. In Symbiose mit Knöllchenbakterien binden sie ihn aus der Luft und verbessern so dauerhaft die Bodenfruchtbarkeit. Die dritte Schwester, der Kürbis, breitet ihre großen Blätter am Boden aus und schützt die Erde vor Austrocknung, unterdrückt Unkraut und beugt Erosion vor. So entsteht ein fein abgestimmtes Ökosystem, in dem sich die Pflanzen gegenseitig stützen und schützen. Eine einfache, aber geniale Arbeitsteilung – und eine der nachhaltigsten Polykulturen überhaupt.

Das Milpa-Prinzip ist aber mehr als ein ausgeklügelter Pflanzplan. Es verkörpert ein

Kreislaufsystem, das Böden fruchtbar erhält, Nährstoffe schon und stabile Erträge ermöglicht – ganz ohne Kunstdünger. Zugleich beruht es auf einem Weltverständnis, das Kooperation statt Konkurrenz betont und die Verbundenheit mit der Natur ins Zentrum stellt. Für viele indigene Gemeinschaften war die Pflanzung der drei Schwestern nicht nur Grundlage ihrer Ernährung, sondern auch integraler Bestandteil von Mythen und Ritualen. Wer sich heute daran orientiert, entdeckt daher nicht bloß eine bewährte Methode nachhaltigen Gärtnerns, sondern knüpft an eine jahrtausendealte Kulturgeschichte an, die das Miteinander von Mensch und Natur feiert.

Trotz der Vielfalt im Beet braucht der Anbau der drei Schwestern keine großen Flächen: Das Milpa-Prinzip funktioniert bereits auf rund 1,5 mal 1,5 Metern – in angepasster Form sogar im Hochbeet oder in großen Kübeln. Entscheidend sind ein warmer Standort, humoser Boden und eine regelmäßige Nährstoffzufuhr. Für kleinere Flächen empfiehlt es sich, kompakte Sorten zu wählen, etwa niedrig wachsenden Zuckermais mit kleinen Kolben, schwach rankende Bohnen sowie Mini- oder Buschkürbisse.

Wer gern experimentiert, kann das klassische Konzept erweitern, zum Beispiel mit Sonnenblumen als Schattenspendler, Ringelblumen zur Insektenförderung oder Amaranth als zusätzliche Nutzpflanze. So entsteht ein ästhetisch abwechslungsreiches, ökologisch stabiles und beinahe selbstregulierendes Beet ganz nach dem Prinzip der Kooperation.

**Das Milpa- oder Drei-Schwestern-Beet lässt sich in wenigen Schritten selbst anlegen:**

**Beet vorbereiten:** Im Frühjahr den Boden etwas lockern und mit Kompost anreichern. Auf einer Fläche von etwa 1,5 mal 1,5 Metern finden etwa neun Maispflanzen Platz. Diese sollten etwa 50 Zentimeter Abstand haben, damit sich die Wurzeln gut entwickeln können.

**Mais startet im Mai:** Der Mais braucht einen kleinen Vorsprung vor seinen Schwestern. Am besten wird er bei Raumtemperatur vorgezogen und nach den letzten Frösten ins Beet gesetzt. Sobald die Pflanzen etwa 15 bis 20 Zentimeter hoch sind, kommen Bohnen und Kürbis hinzu.

**Bohnen und Kürbis ergänzen:** Die Bohnen nun zwischen die Maispflanzen stecken – pro Maispflanze genügen ein bis zwei Samen. Am Beetrand oder in den Ecken folgen ein bis zwei Kürbispflanzen, die sich später im Beet ausbreiten dürfen.

Mit dieser Beetgemeinschaft ist das Milpa-Grundgerüst komplett. Wer regelmäßig gießt und den Boden mit Rasenschnitt oder Stroh mulcht, erhält die Bodengesundheit und fördert das Bodenleben. Ab August bis in den Herbst hinein darf dann geerntet werden.

Vielleicht liegt genau darin die größte Inspiration für unsere Zeit: Die Milpa erinnert daran, dass nachhaltiges Gärtnern nicht zwangsläufig neue Methoden braucht, sondern manchmal nur die Wiederentdeckung eines Wissens, das sich über Jahrtausende bewährt hat.

**XXX Lutz ABVERKAUF**

**ALLES MUSS RAUS!**

KÜCHEN POLSTERMÖBEL SCHLAFZIMMER TISCHE U. V. M.

**ZUSÄTZLICH!**

**350%**

AUF ALLE GEKENNZEICHNETEN ABVERKAUFSARTIKEL

**VIELE KÜCHEN UNTER 5.000 €!**  
**ZUM KNALLHARTEN ABVERKAUFSPREIS**

Gutscheine nur gültig in unseren Filialen, bis 23.05.2026.

**XXX Lutz GUTSCHEIN** BEI KAUF AB 200 € **50€**

**XXX Lutz GUTSCHEIN** BEI KAUF AB 400 € **100€**

**Gutscheine in ALLEN Abteilungen gültig!**

Mein Möbelhaus. Mein xxxlutz.de **XXX Lutz**

## Sieben Stauden für Schmetterlinge

Welche Pflanzen locken Falter in den Garten? Diese sieben bieten reichlich Nahrung – und verschönern nebenbei das Beet.

**Sie lieben Schmetterlinge im Garten?** Mit der Wahl der richtigen Pflanzen können Sie nachhelfen. Wer über weite Teile der Saison auf passende Stauden oder Kübelpflanzen setzt, kann dazu beitragen, Schmetterlinge regelmäßig mit Nahrung zu versorgen. Was eignet sich? Das Grüne Medienhaus nennt eine Auswahl.

**Weißer Fetthenne:** Sie ist unverzichtbar für den Apollofalter – seine Raupen fressen ihre Blätter. Doch auch andere Fetthennenarten lohnen sich im Garten. Zur Blütezeit dienen sie etwa Admiral oder Kleinem Fuchs als Nahrungsquelle.

**Wiesen-Flockenblume:** Ihre Blüten ziehen ebenfalls verschiedene Gäste an. Nicht nur der ausgewachsene Apollofalter nutzt ihren Nektar, auch von vielen anderen Tagfaltern wird sie angefliegen.

**Große Brennnessel:** Wer Schmetterlinge im Garten haben will, braucht sowohl mit Nektar gefüllte Blüten für ausgewachsene Falter als auch Blätter, die als Raupennahrung dienen. Die Raupen von Tagpfauenauge, Admiral, Landkärtchen oder Kleinem Fuchs ernähren sich vorwiegend von Brennnesselblättern. Extra anpflanzen muss man sie in der Regel nicht, denn oft wächst die Pflanze ohnehin im Garten. Dann heißt es eher: Dort, wo Brennnesseln nicht stören, können sie stehen bleiben – etwa in einer wilden Ecke am Kompost.

**Blut-Weiderich:** Mit seinen rosa Blüten ist der Blut-Weiderich nicht nur hübsch anzusehen. Er dient als Raupennahrung für den Faulbaum-Bläuling und lockt zur Blütezeit im Hochsommer Weißlinge wie den Zitronenfalter an. Besonders gut macht er sich an Teichrändern oder als Blickfang im Beet.

**Wasserdost oder Herbst-Astern:** Wenn viele Pflanzen schon verblüht sind, haben Wasserdost und Herbst-Astern ihren großen Auftritt. Ihre späten Blüten liefern wichtigen Nektar für Schmetterlinge, die als ausgewachsene Falter überwintern. Gerade zum Saisonende sind solche Pflanzen entscheidend.

**Gewöhnlicher Dost:** Er ist ein regelrechter Schmetterlingsmagnet. Viele Arten nutzen ihn als Nahrungsquelle, darunter auch Augenfalter wie Großes Ochsenauge oder Bläulinge. Zusammen mit Kräutern wie Thymian, Lavendel, Rosmarin und Bohnenkraut entsteht ein duftendes Kräuterbeet in der Sonne, das wenig Wasser braucht und Schmetterlinge anzieht.

**Fenchel:** Er erfüllt gleich mehrere Funktionen – seine Blätter dienen den Raupen des Schwalbenschwanzes als Nahrung. Den Falter sieht man hingegen an Disteln, Skabiosen oder am Natternkopf. Auch Fenchelblüten locken Insekten an – allerdings eher Wildbienen, Käfer und Fliegen als Schmetterlinge.



Mehr als Unkraut: Brennnesseln sind eine wichtige Nahrungsquelle für Admiral-Raupen. Foto: Carmen Jaspersen/dpa