

Inhalt

- Die Drei Schwestern erobern Europa! 9**

- Die Drei Schwestern 12**
 - Gemeinsam stark 13
 - Eine Erfolgsgeschichte 19
 - Mais und Bohnen auf großen Feldern 22
 - Forschungsthema: Drei Schwestern 24
 - Die Legende der Drei Schwestern 26

- Die Milpa 29**
 - Ein geniales Anbausystem 29
 - Ein Stück Permakultur 30
 - Eine Runde Milpa, bitte! 33

- Die Drei Schwestern im Garten 37**
 - Wo stehen die Drei Schwestern am besten? 38
 - Wie plane ich mein Drei-Schwester-Beet? 38
 - Pflege fürs Drei-Schwester-Beet 48
 - Das Drei-Schwester-Beet im Jahresverlauf 54
 - Variationen der Drei Schwestern 57

- Die erste Schwester – Der Mais 61**
 - Sorten für Drei Schwestern 61
 - Gibt es eine Alternative für Mais im Drei-Schwester-Beet? 65
 - Standort und Bodenvorbereitung 65
 - Aussaat 65

Pflege	66
Düngen	67
Schädlinge und Krankheiten	67
Ernten	69
Konservieren	71
Die zweite Schwester – Der Kürbis	77
Sorten für Drei Schwestern	77
Gibt es eine Alternative für Kürbis im Drei-Schwester-Beet?	82
Standort und Bodenvorbereitung	83
Aussaat	84
Pflege	84
Düngen	86
Schädlinge und Krankheiten	87
Ernten	89
Konservieren	90
Die dritte Schwester – Die Stangenbohne	93
Sorten für Drei Schwestern	93
Gibt es eine Alternative für die Stangenbohnen im Drei-Schwester-Beet?	95
Standort und Bodenvorbereitung	99
Aussaat	100
Pflege	101
Düngen	102
Schädlinge und Krankheiten	104
Ernten	107
Konservieren	108
Rezepte mit den Drei Schwestern	113
Vorspeisen	114
Beilagen	120
Hauptgerichte	130

Anhang	137
Pflanzenjauchen selbst gemacht	137
Pflanzenstärkungsmittel selbst gemacht	139
Bodenproben entnehmen	140
Düngemengen von Stickstoff berechnen	141
Bezugsquellen	148
Weiterführende Literatur	150
Die Autorin	153
Rezeptverzeichnis	154