

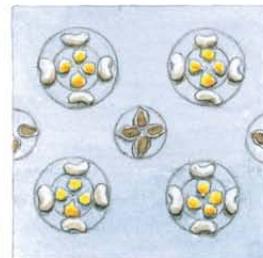


Natalie Faßmann

# Das Indianerbeet

Die Drei Schwestern im Garten

Eine geniale Mischkultur



pala  
verlag

Natalie Faßmann

Das Indianerbeet

Natalie Faßmann

# Das Indianerbeet

Die Drei Schwestern im Garten

Eine geniale Mischkultur

illustriert von Margret Schneevoigt



*pala*  
verlag

# Inhalt

<b>Die Drei Schwestern erobern Europa!</b> .....	9
<b>Die Drei Schwestern</b> .....	12
Gemeinsam stark .....	13
Eine Erfolgsgeschichte .....	19
Mais und Bohnen auf großen Feldern .....	22
Forschungsthema: Drei Schwestern .....	24
Die Legende der Drei Schwestern .....	26
<b>Die Milpa</b> .....	29
Ein geniales Anbausystem .....	29
Ein Stück Permakultur .....	30
Eine Runde Milpa, bitte! .....	33
<b>Die Drei Schwestern im Garten</b> .....	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
<b>Die erste Schwester – Der Mais</b> .....	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
<b>Die zweite Schwester – Der Kürbis .....</b>	<b>77</b>
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
<b>Die dritte Schwester – Die Stangenbohne .....</b>	<b>93</b>
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
<b>Rezepte mit den Drei Schwestern .....</b>	<b>113</b>
Vorspeisen .....	114
Beilagen .....	120
Hauptgerichte .....	130

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

# Die Drei Schwestern

Schon seit einer halben Ewigkeit, mindestens aber seit etwa 3500 Jahren, werden Mais, Kürbis und Bohnen in einer Mischkultur angebaut. Und es gibt keinen anderen weltweit bekannten Mischanbau, der sich mit damit vergleichen lässt, obwohl Nutzpflanzen seit Jahrtausenden gemeinsam angebaut werden. Die Monokultur ist eine Erfindung der Neuzeit.

Dieses besondere Anbauverfahren wurde von den Maya in Zentralamerika entwickelt und Jahr für Jahr, Jahrzehnt für Jahrzehnt und Jahrhundert für Jahrhundert verbessert – selbst heute noch findet eine stetige Anpassung statt. Denn Mais, Bohnen und Kürbis werden in Zentralamerika noch immer auf mehreren Hektar großen Feldern gemeinsam angebaut. Diese erfolgreiche Mischkultur fand ihren Weg auch



nach Nordamerika, wo sie Eingang in die Legende der »Drei Schwestern« fand (siehe Seite 26). In den letzten Jahrzehnten hat man versucht, dem Geheimnis der Drei Schwestern auf die Spur zu kommen. Dank intensiver Forschungsarbeit wissen wir heute, dass die Maya geniale Beobachter waren. Sie entwickelten ein Anbausystem, das sich die Natur zum Vorbild nahm. Gleichzeitig griffen sie jedoch sanft in die Natur ein, um auf den armen tropischen Böden hohe Erträge zu produzieren, ohne sie weiter verarmen zu lassen.

## Gemeinsam stark

Mischkulturen werden immer sorgfältig zusammengestellt. Denn die Pflanzen dürfen nicht zu stark zueinander in Konkurrenz treten. Bedrängen sich die Pflanzen und nehmen sich gar gegenseitig Licht, Wasser und Nährstoffe weg, lassen Vitalität und Ertrag einzelner oder aller Pflanzen bald nach. Das passiert bei Mais, Bohnen und Kürbis nicht, denn ihr Zusammenleben ist sehr harmonisch, sie kennen die Marotten der anderen gut und können sie ausgleichen. Jede der drei Arten besetzt in ihrem kleinen Lebensraum eine Nische und kommt so den anderen nicht in die Quere. Und jede bringt etwas mit, was die anderen brauchen können.

► **Gut zu wissen:** Mischkultur ist der gemeinsame Anbau verschiedener Pflanzenarten. Welche Pflanzen gut zueinanderpassen und vor allem miteinander auskommen und sich sogar gegenseitig in ihrer Leistung steigern können, hängt von ihren jeweiligen Standortansprüchen, Nährstoffbedürfnissen, Wurzelausscheidungen, der Zugehörigkeit zu einer Pflanzenfamilie und dem Habitus ab. ■

Durch die lange, gemeinsame Evolution und stetige Auslese durch die Bauern entstanden Sorten, die bestens mit der Konkurrenz klarkommen. Diese Sorten haben womöglich ganz eigene Strategien entwickelt, wie sie ihren Raum behaupten können. Da hätten moderne Hochleistungssorten mit der Konkurrenzsituation im Beet so ihre Schwierigkeiten. Sie können nur in Reinkultur hohe Erträge bringen. Um die Drei

Schwestern im Garten auszuprobieren, brauchen wir diese speziellen Mischkultur-Sorten jedoch nicht. Welche Sorten besonders empfehlenswert sind, lesen Sie bei den jeweiligen Gemüseporträts ab Seite 60.

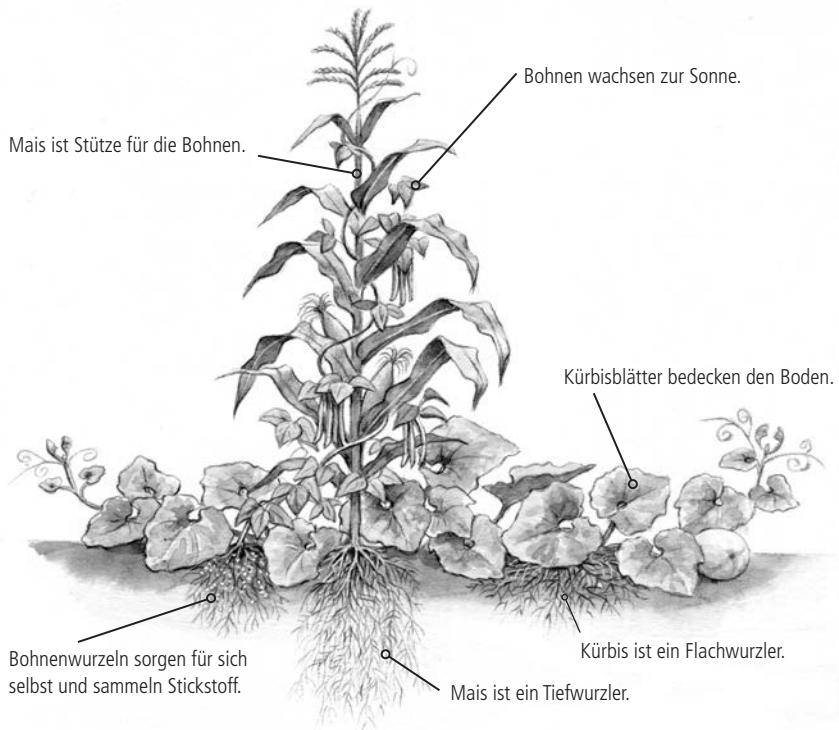
## Wie sie das Licht optimal nutzen

Die Drei Schwestern ahmen die natürliche Vegetation nach. Mit ihrem unterschiedlichen Habitus besetzen sie verschiedene Ebenen im Beet und nutzen so den Raum optimal aus. Der Mais wächst straff aufrecht und hat lange, schmale Blätter. Die Bohnen ranken am Mais der Sonne entgegen. Mit ihren gelappten Blättern füllen sie die Lücken zwischen den schmalen Maisblättern und schließen die Krone. Der Kürbis wächst schnell und bedeckt mit seinen großen Blättern bald den Boden im feuchten Schatten, den Mais und Bohnen spenden. Als lebender Mulch verhindert er, dass der Boden austrocknet und dass Unkraut wächst.

## Und wie sieht es unter Tage aus?

Auch unter Tage konkurrieren die drei Arten nicht, denn ihre Wurzeln nutzen unterschiedliche Strategien zur Aufnahme von Nährstoffen und Wasser, wie ein Forscherteam der Pennsylvania State University (Postma & Lynch, 2012) herausfand. Ihre Wurzeln wachsen in verschiedenen Bodenhorizonten. Das tun sie übrigens nicht, wenn sie einzeln angebaut werden.

Dreh- und Angelpunkt erfolgreichen Pflanzenwachstums ist die Verfügbarkeit von Stickstoff als Nährstoff. In der Mischkultur übernimmt der Kürbis die Rolle des größten Stickstoff-Verbrauchers und bleibt mit seinen Wurzeln in den oberen Bodenschichten. Mais geht mit seinen Wurzeln in tieferen Bodenschichten auf die Suche nach Stickstoff. Die Bohne braucht keinen Bodenstickstoff, denn als Leguminose kann sie sich mithilfe der Knöllchenbakterien mit Luftstickstoff versorgen. So deckt sie zwischen 20 und 60 Prozent ihres Stickstoffbedarfs! Zudem produzieren Bohnen und Kürbis vermehrt Wurzelausscheidungen, mit denen sie schwer lösliche Phosphatverbindungen für sich verfügbar machen können, ebenfalls ein Hauptnährstoff. Die alter-



*Die Drei Schwestern Mais, Bohne und Kürbis ergänzen sich nahezu perfekt im Beet.*

native Beschaffung von Nährstoffen durch Symbiose mit Knöllchenbakterien im Boden oder die Eroberung tieferer Bodenschichten kann auch der Schlüssel dafür sein, warum die Drei Schwestern besonders auf Böden mit geringer Bodenfruchtbarkeit höhere Erträge bringen.

► **Übrigens:** Werden die drei Kulturen solo angebaut, ergibt sich ein ganz anderes Bild des Wurzelwachstums: Der Mais bleibt mit den meisten seiner Wurzeln in den oberen 20 Zentimetern. Der Kürbis wandert ein Stückchen tiefer und besiedelt die Schicht zwischen 20 und 40 Zentimetern. Die Bohnenwurzeln verteilen sich dagegen ausgeglichen über den gesamten Bodenhorizont bis 60 Zentimeter und können so auch aus tieferen Schichten Nährstoffe beziehen. ■

## Gibt die Bohne eigentlich Stickstoff ab?

Kürbis und Mais sind also darauf angewiesen, dass genügend Stickstoff im Boden zur Verfügung steht, etwa durch Humus, Kompost, Gründünger oder andere Düngerarten, während die Bohne in dieser Hinsicht eine Selbstversorgerin ist.

In Mischkulturen mit Bohnen und anderen Leguminosen stellt sich oft die Frage, ob die Leguminosen selbstlos sind und den fixierten Stickstoff mit ihren hungrigen Nachbarn teilen. Die schlechte Nachricht: Während ihrer Lebenszeit tun sie das kaum. Bohnen geben ihren kostbaren Stickstoff nur in sehr geringen Mengen ab und das auch eher unbeabsichtigt, zum Beispiel über Wurzelausscheidungen und verrottende Blätter und Wurzeln. Die Transfermengen von der lebenden Leguminose in den Boden liegen zwischen 2 und 69 Prozent, je nachdem, um welche Leguminosenart es sich handelt, meist jedoch unter 10 Prozent. Davon allein könnten sich Mais und vor allem der immer hungrige Kürbis nicht ernähren. Erst wenn die Bohnen absterben und verrotten, geben sie den Stickstoff, den sie in den Blättern und Trieben, Früchten und Wurzeln gespeichert haben, frei. Dann steht er auch den anderen Pflanzen zur Verfügung, und das gar nicht mal so knapp: Zwischen 4 und 8 Gramm Stickstoff pro Quadratmeter bleiben zurück.

### Tipp

Um schon während der Saison an den kostbaren Stickstoff der Bohnen zu kommen, müssten sie gerodet werden. Ausprobiert wurde das mit 1 Reihe Mais und 2 Reihen Buschbohnen oder Reiserbohnen. Eine Reihe Bohnen wird als Mulch geschnitten, wenn der Mais blüht. Dann hat Mais einen hohen Stickstoffbedarf und ist für die Zusatzgabe dankbar. Die stickstoffreichen Pflanzen verrotten sehr schnell und geben den Stickstoff in Nitratform an den Boden ab. Erstaunlicherweise reduziert die gerodete Reihe Bohnen den Bohnenertrag nicht, denn die zweite Reihe Bohnen kann sich danach besser entwickeln und kompensiert den Ausfall. Wer das mal ausprobieren möchte, sät zwischen den Reihen mit den Drei Schwestern zusätzlich Buschbohnen oder eine andere Leguminose aus und schneidet sie als düngenden Mulch für Mais und Kürbis.

## Wo stehen die Drei Schwestern am besten?

Legen Sie das Drei-Schwester-Beet an einem sonnigen Standort mit humosem Boden an. Das Beet sollte mindestens 3 mal 3 Meter messen. Die meisten Drei-Schwester-Designs haben eine Nord-Süd-Ausrichtung, um das Sonnenlicht optimal auszunutzen. Setzen Sie die Mais-Bohnen-Kreise nicht nebeneinander in eine lange Reihe. Denn beim Mais übernimmt der Wind die Bestäubung. Stehen die Pflanzen nebeneinander, kommen zu wenig Pollen auf die Blüten und die Maiskolben sind unregelmäßig mit Körnern besetzt. Besser sind quadratische, rechteckige oder kreisförmige Beete.

## Wie plane ich mein Drei-Schwester-Beet?

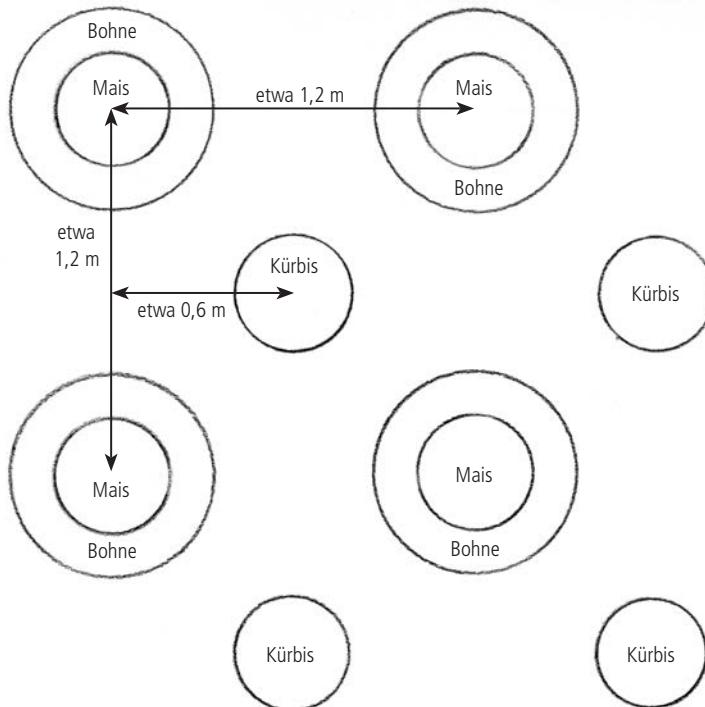
Anfangs ist es am einfachsten, eines der folgenden Anbau-Designs auszuwählen und nachzumachen. Die Designs unterscheiden sich in der Anordnung der einzelnen Pflanzen zueinander. Sie sind an die regionalen Standortbedingungen in den Ursprungsländern angepasst. Für unser gemäßigtes Klima eignen sich vor allem die Designs, die von nordamerikanischen Indianerstämmen entwickelt und nach ihnen benannt wurden. In unserem Garten in Berlin verwenden wir seit ein paar Jahren eine Variante des Wampanoag-Designs, das den Gegebenheiten im Garten angepasst wurde. Experimentieren Sie zunächst mit den hier vorgestellten Designs und lernen Sie dabei die Drei Schwestern kennen. Nach zwei, drei Jahren Anbauerfahrung können Sie darauf aufbauend Ihre eigenen Designs entwickeln.

## Das Grundmuster

Die meisten Designs können auf ein Grundmuster zurückgeführt werden, das die Menschen abhängig von Klima, Bodenfeuchte und Vegetation veränderten. Mais und Bohnen werden häufig gemeinsam in einem Kreis oder Hügel angebaut. Dabei befinden sich die Maispflanzen im Inneren und die Bohnen außen herum. Die Kreise oder Hügel liegen 1 bis 1,5 Meter voneinander entfernt. Der Kürbis wird in die Zwischenräume zwischen den Mais-Bohnen-Hügeln gesetzt. Eine Aus-

nahme ist das Hidatsa-Design, bei dem Mais und Bohnen in getrennten Kreisen angepflanzt werden (siehe Seite 46). Von Mais und Bohnen braucht man mehr Pflanzen als vom wuchernden Kürbis. Folgende Pflanzabstände gelten, wenn nicht anders im Design angegeben:

- ▷ Mais: etwa 15 Zentimeter im Tuff, 1,2 Meter zwischen den Tuffs
- ▷ Bohnen: zwischen 20 und 40 Zentimeter
- ▷ Kürbis: zwischen 1 und 2 Meter (je nach Sorte)

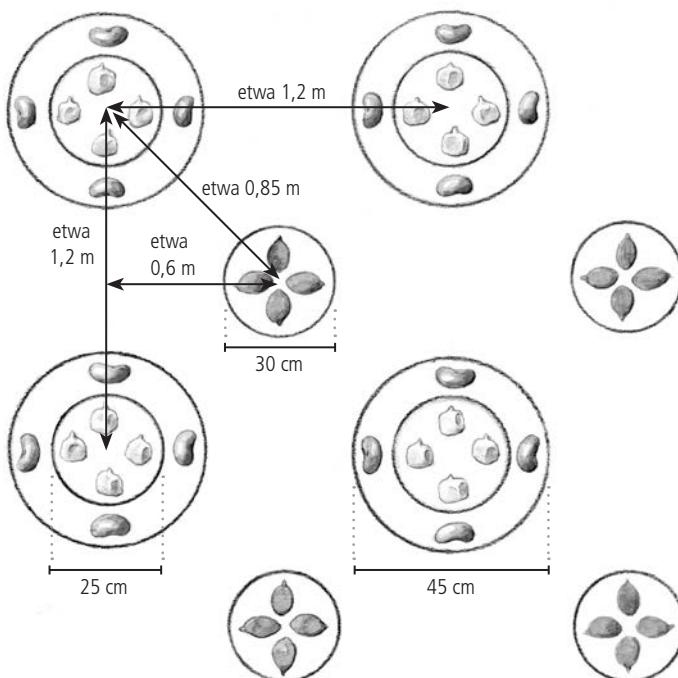


*Mais, Bohnen und Kürbis werden in Kreisen gepflanzt beziehungsweise gesät. Dieses Grundmuster findet man in den Designs auf den folgenden Seiten in ähnlicher Weise wieder.*

## Wampanoag-Design

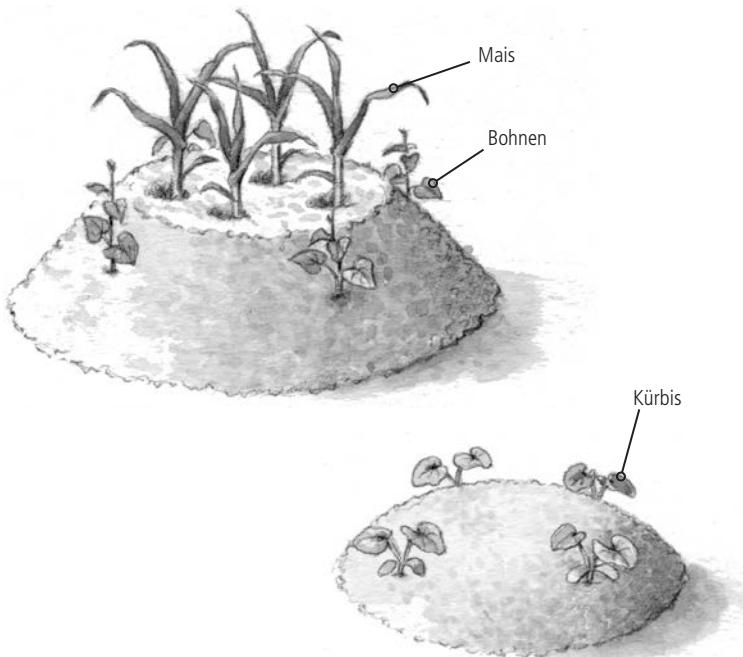
### Mais, Bohnen und Kürbis auf Hügeln

Der Wampanoag-Anbaustil ist nach den Wampanoag, einem nordamerikanischen Indianerstamm, benannt. Er ist an das Klima und die kurze Vegetationsperiode im Nordosten der USA angepasst. An die nördlichen Ränder ihrer Gärten pflanzen die Wampanoag zusätzlich Sonnenblumen. So können sie den Platz gut nutzen, ohne dass die hohen Sonnenblumen Schatten auf die Drei Schwestern werfen.



Das Wampanoag-Design ist für Gärten in Mitteleuropa am besten geeignet.

**Tipp** Hügel sind kein Muss in diesem Design. An ihrer Stelle kann man auch einfache Kreise anlegen. Die Maße der Kreise und die Abstände zueinander sind dieselben wie bei der Hügel-Kultur. Es ist nicht zwingend notwendig, Mulden in der Mitte der Kreise zu formen.



*Der Boden in den Hügeln erwärmt sich im Frühjahr schneller und hilft den Pflanzen gut zu wachsen.*

► **Übrigens:** Die Wampanoag sind ein Stamm nordamerikanischer Ureinwohner. Bekannt wurden sie durch ihren Häuptling Squamato, der mit seinen Leuten die frühen europäischen Siedler vor dem Hungertod rettete. Sie brachten den Pilgervätern auch ihre Art des Mais-Anbaus (im Drei-Schwester-Stil) bei. Nur mit dieser Anbautechnik konnten die Siedler in den ersten Jahren im neuen Land überleben. Diese Begegnung ist einer der Ursprünge des nordamerikanischen Thanksgiving-Festes. Doch das ist eine andere Geschichte ... ■

Mais und Bohnen werden gemeinsam auf niedrigen Hügeln angebaut, der Kürbis findet zwischen diesen Hügeln Platz. Die Hügelkultur hat den Vorteil, dass sich die Erde in den Hügeln im Frühling schneller erwärmt als auf einem flachen Beet. So können auch in rauherem Klima

wärmeliebende Arten wie der Mais angebaut werden. Und wenn die nahe gelegenen Flüsse über die Ufer treten, stehen die Wurzeln nicht im Wasser. Die lockere Erde in den Hügeln begünstigt auch die Wurzelbildung und damit die Aufnahme von Nährstoffen und Wasser. Ein weiteres Plus: Die Hügel bestehen aus Mulchmaterial und Erde. So wird der Mais gleich mitgedüngt. Hierzulande ist solch eine Hügel- oder Damm-Kultur mit aufgeschütteten Beeten zum Beispiel bei Kartoffeln üblich.

Diese Hügel-Kultur ist in Regionen mit feuchtem Boden sehr zu empfehlen. Denn feuchter Boden erwärmt sich nur sehr schwer im Frühjahr und macht es Bohnen und Mais anfangs schwer.

Zunächst werden etwa 10 Zentimeter hohe, runde Hügel für Mais und Bohnen aufgeschüttet. An der Basis haben sie einen Durchmesser von 45 Zentimetern und verjüngen sich nach oben zu einer flachen Spitze mit 25 Zentimeter Durchmesser. Ihre Zentren sind jeweils 1,2 Meter voneinander entfernt. In die Hügelkuppen wird jeweils eine Mulde geformt, in der Gießwasser und Regenwasser länger stehen bleiben. Wenn die Hügel fertig sind, erinnern sie an kleine Mondkrater. Zwischen den Mais-Bohnen-Hügeln werden die Kürbis-Hügel angelegt, ebenfalls in einem Abstand von 1,2 Metern zueinander. Sie sind etwa 8 Zentimeter hoch und haben an der Basis einen Durchmesser von 30 Zentimetern. Legen Sie so viele Hügel an, wie Sie Platz eingeplant haben, aber mindestens auf einer Fläche von 3 mal 3 Metern. Das Muster lässt sich beliebig an den Seiten fortführen.

In jeden Mais-Bohnen-Hügel werden 4 (bis zu 7) Maispflanzen im Abstand von 15 Zentimetern in die Mulde der Hügelkuppe gesetzt. In den Hang werden 4 Bohnensamen jeweils gegenüberliegend gesät. In jeden Kürbis-Hügel werden 4 Samen im Abstand von 20 Zentimetern gesät.

# Die zweite Schwester Der Kürbis

## Sorten für Drei Schwestern

Man unterscheidet beim Kürbis drei Arten, die in unseren Gärten angebaut werden: Garten-Kürbis, Riesen-Kürbis und Moschus-Kürbis. Alle drei sind für die Drei Schwestern gleichermaßen gut geeignet. Ich mag besonders die Kürbisse mit kleinen und mittelgroßen Früchten, denn von ihnen kann ich 4 bis 5 Früchte pro Pflanze ernten. Großfrüchtige Sorten wie 'Gelber Zentner' schaffen es dagegen nur, 1 bis 2 Früchte zur Reife zu bringen.

### Kurzer Steckbrief für Riesen-Kürbis (*Cucurbita maxima*)

- ▷ Standort: vollsonnig, windgeschützt, nährstoffreicher Boden, pH-Wert 6 – 7,5
- ▷ Aussaat: ab Mitte Mai ins Freie, Vorkultur ab Ende April
- ▷ Pflanzenabstand in Reinkultur: 1 – 2 m
- ▷ Reihenabstand in Reinkultur: 1,5 – 2,5 m
- ▷ Pflege: anfangs regelmäßig den Boden lockern, im Sommer lange Triebe einkürzen
- ▷ Düngen: Starkzehrer, zwei Stickstoffgaben: zur Aussaat beziehungsweise Pflanzung und 4 – 6 Wochen später, in der Hauptwachstumszeit verdünnte Brennnesseljauche
- ▷ Gießen: erhöhter Wasserbedarf ab der Blüte bis zur Fruchtreife
- ▷ Ernte: sobald die sortentypische Größe erreicht ist, etwa ab September
- ▷ Pflanzenschutz: Schnecken, Echter Mehltau

## Ausgewählte Kürbissorten für Drei Schwestern

Grundsätzlich können alle Kürbisarten für Drei Schwestern genommen werden. Dies sind Sorten mit kleinen und mittelgroßen Früchten:

**'Uchiki Kuri'**: Runder, orangefarbener Hokkaido-Kürbis mit goldgelbem, nussigem Fruchtfleisch. Die Schale ist essbar. Die etwa 1,2 Kilogramm schweren Früchte reifen ab September. Voll ausgereift sind sie etwa 6 Monate lagerfähig.

**'Green Hokkaido'**: Runder, dunkelgrüner Hokkaido-Kürbis mit orangefarbenem Fruchtfleisch. Die Früchte wiegen etwa 1,2 Kilogramm und sind 5 bis 9 Monate lagerfähig.

**'Sweet Dumpling'**: Der kleine, nur 200 Gramm leichte Zwergen-Kürbis hat auffällige grün-weiße Längsrippen. Das orangefarbene Fruchtfleisch ist nussig. Ausgereifte Kürbisse halten sich etwa 4 Monate.

**'Jack be little'**: Der kleine, leichte Kürbis ist ein Halloweenkürbis im Miniaturformat. Die Pflanzen sind mit bis zu 30 Früchten sehr ertragreich. Die Mini-Kürbisse können auch gut für herbstliche Dekorationen verwendet werden, bevor sie gegessen werden. Sie sind bis zu 8 Monate lagerfähig.

**'Table Ace'**: Dieser Acorn-Kürbis hat fast schwarzgrüne, längs gerippte, 0,7 bis 1,5 Kilogramm schwere Früchte mit süßlichem, leicht faserigem Fruchtfleisch. Reife Früchte können bis zu 3 Monate gelagert werden.

**'Blue Ballet'**: Dieser birnenförmige Hubbard-Kürbis hat eine ungewöhnliche blaugraue Schale. Sein festes, orangefarbenes Fruchtfleisch ist angenehm süß und nussig. Die zwischen 1 und 3 Kilogramm schweren Früchte können 8 bis 10 Monate gelagert werden.

**'Blue Banana'**: Ein walzenförmiger Bananen-Kürbis mit graublauer Schale und hellorangefarbenem, festem, aromatischem Fruchtfleisch. Er reift relativ spät, kann dafür aber bis zu 9 Monate gelagert werden.

## Tipp

Kürbissamen sind mehr als 5 Jahre keimfähig.

**'Red Turban':** Turban-Kürbisse erinnern in ihrer zweiseitig geteilten Form an Turbane oder Bischofsmützen. Sie werden eher als Zierkürbisse angesehen, haben jedoch ein sehr aromatisches, süßes Fruchtfleisch. Die großen Turbane bringen gut und gerne 1 bis 3 Kilogramm auf die Waage.

**'Jack O'Lantern':** Dieser runde, orangefarbene Halloweenkürbis ist mit seinen knapp 3 Kilogramm Fruchtgewicht der »Riese« in dieser Auswahl. Mit seiner dünnen Schale eignet er sich gut fürs Kürbisschnitzen. Sein Fruchtfleisch ist schmackhaft. Die reifen, unversehrten Kürbisse halten etwa 4 Monate.

## Samen ernten

Kürbisse werden fremd bestäubt. Baut man mehrere Sorten einer Kürbisart an, zum Beispiel von *Cucurbita maxima*, können sie sich miteinander verkreuzen und die Samenernte wird zum Glücksspiel. Denn die Insekten tragen die Pollen der unterschiedlichen Kürbissorten mit sich herum und bringen sie auf die Blüten. Ein Glücksspiel ist es, denn aus den Samen einer sehr schmackhaften Sorte können wieder ähnlich schmackhafte Kürbisse wachsen, wenn die Bienen nicht Blüten von vielen unterschiedlichen Sorten besucht haben. Es können aber auch Kürbisse, die ganz anders aussehen und schmecken, entstehen. Schließlich gibt es nicht umsonst mehr als 800 Sorten! Den diesjährigen Kürbisfrüchten und Kürbissamen sieht man diese Verkreuzung nicht an.

Um sortenreine Kürbissamen zu ernten, muss deshalb ein Mindestabstand von 250 Metern zwischen verschiedenen Sorten einer Art eingehalten werden. Gibt es keine höheren Sträucher, Bäume oder andere Hindernisse, die den Garten vor Kürbispollen aus benachbarten Gärten schützen, sollte der Abstand besser 600 Meter betragen. Das bedeutet für einen kleinen Garten: Nur eine Sorte pro Art wird angebaut und nicht mehr. Glücklicherweise verkreuzen sich die einzelnen Kürbisarten untereinander nicht und können gemeinsam auf einem Beet angebaut werden.

## Tipp

Stehen verschiedene Sorten einer Kürbisart mit jeweils mehreren Pflanzen dicht beieinander, können Sie die **Blüten auch von Hand bestäuben** und so eine Fremdbestäubung ausschließen. So geht's: Man bindet die weibliche Blüte am Abend, bevor sie sich öffnet, mit Krepp-Klebeband zu. Am nächsten Morgen öffnet man die Blüte vorsichtig und bringt den Pollen einer männlichen Blüte möglichst von einer anderen Pflanze derselben Sorte auf den Stempel der weiblichen Blüte. Die Blüte wird wieder verschlossen, zum Beispiel mit dem Krepp-Klebeband oder mit einer Butterbrottüte. Damit nicht doch noch Insekten fremden Pollen aufbringen, bleibt die Blüte bis zum nächsten Tag verschlossen. War die Befruchtung erfolgreich, wird die Blüte beziehungsweise der Fruchtansatz markiert, damit aus der vollreifen Frucht die sortenreinen Samen entnommen werden können.



*Jede Kürbissorte eignet sich für den Anbau mit den Drei Schwestern.*

## Welche Kürbisarten gibt es?

### Riesen-Kürbis

Der Riesen-Kürbis (*Cucurbita maxima*) ist wohl der bekannteste im Kürbisreich, vor allem bekannt für rekordverdächtige Riesenfrüchte und manchmal recht fade schmeckendes Fruchtfleisch. Letzteres trifft zum Glück nur auf den 'Gelben Zentner' zu. Denn zu den Riesen-Kürbissen zählen auch die

schmackhafteren, kleineren Varietäten wie Hubbard, Turban, Bananenkürbis und die beliebten Hokkaidos. Leicht zu erkennen sind die Riesen-Kürbisse-Vertreter an ihren nicht gelappten Blättern und runden, weichen Stängeln. Die Fruchtstiele sind rund und verkort.

**Sorten für den Garten:** zum Beispiel 'Blue Hubbard', 'Hokkaido Orange', 'Buttercup', 'Uchiki Kuri', 'Red Turban', 'Blue Banana'.

### Garten-Kürbis

Garten-Kürbisse (*Cucurbita pepo*) sind wohl die ältesten in Kultur genommenen Kürbisse, zunächst vermutlich wegen der nahrhaften Samen. Früheste Funde datieren auf 7500 und 5000 v. Chr. Die Garten-Kürbisse, zu denen auch die Zucchini zählen, haben leicht bestachelte Fruchtstiele mit fünf Hauptlängsrippen und weiteren Rippen dazwischen. Ihre fünflappigen, rauen, stacheligen Blätter sind manchmal tief eingeschnitten und haben teilweise eine sortentypische Marmorierung. Zu den Garten-Kürbissen zählen Zucchini, Acorn oder Eichelkürbis, Patissons und Spaghetti-Kürbis, aber auch viele Zierkürbisse. Hier aufgepasst: Bei selbst gesammelten Samen können sich die Bitterstoffe aus den Zierkürbissen in die Garten-Kürbisse einkreuzen (siehe Seite 89).

**Sorten für den Garten:** zum Beispiel 'Jack O'Lantern', 'Ebony Acorn', 'Sweet Dumpling', 'Rondini', 'Patisson Custard White'.

### Moschus-Kürbis

Moschus-Kürbisse (*Cucurbita moschata*) sind sehr wärmebedürftig und reifen in unseren Breiten selten zur Lagerreife aus. Man erkennt sie an ihren großen, weichen, gelappten Blättern und am kantigen Fruchtstiel. Die Früchte haben meist eine glatte Schale und orangefarbenes, sehr aromatisches Fruchtfleisch. Bekannte Formen sind der flaschenförmige Butternut und der tief gerippte Muskatkürbis.

**Sorten für den Garten:** zum Beispiel 'Butternuss', 'Muscade de Provence'.



**Tipp** Moschuskürbisse sind sehr kälteempfindlich und brauchen lange, bis sie Früchte tragen. Ziehen Sie die Pflanzen ab Ende April auf der Fensterbank vor und setzen Sie sie Ende Mai ins Beet. So haben die Pflanzen einen guten Vorsprung und die Früchte die Chance auszureifen.

## ✿ Kürbisschnecken

Die Kürbisschnecken sind ein schnell zubereiteter, pikanter Snack für Kürbis-Liebhaber und fleißige Herbstgärtner.

### Für 4 bis 6 Portionen

1 *kleine Zwiebel*

1 *Apfel (rund 200 g)*

350 g *Kürbisfruchtfleisch, z. B. Muskatkürbis*

1 *frische Chilischote*

1 TL *Fenchelsamen, zerstoßen*

1 EL *Rapsöl*

*Salz*

*Pfeffer, frisch gemahlen*

60 g *gesalzene und geröstete Erdnüsse, grob gehackt*

1 *Paket Blätterteig aus dem Kühlregal*

- Die Zwiebel schälen, den Apfel entkernen. Kürbis, Apfel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote klein schneiden, nach Wunsch die Samen entfernen. Zerstoßene Fenchelsamen im Öl anrösten, Kürbiswürfel dazugeben und 3 bis 4 Minuten anbraten. Apfel, Zwiebel und Chili zugeben und 3 Minuten weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Nüsse unterheben. Die Füllung abkühlen lassen.
- Blätterteig ausrollen und die Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Von der kurzen Seite her aufrollen, in etwa 2 cm breite Scheiben schneiden und die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 25 bis 30 Minuten goldbraun backen.

