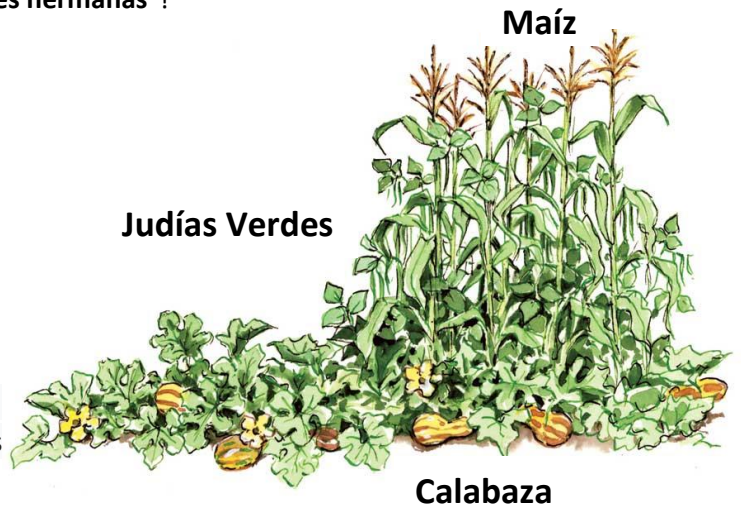


# Trabajo en equipo en el jardín: Las Tres Hermanas

Plantar **judías verdes**, **calabaza**, y **maíz** juntos es un método de cultivo tradicional practicado por muchas naciones indígenas. ¡Otro nombre para este famoso trío es "**las tres hermanas**"!

Cuando se plantan juntos, ¡estos cultivos se vuelven aún más fuertes! El maíz sostiene a las judías verdes, que necesitan algo para treparse, las judías verdes agregan nitrógeno al suelo, un nutriente importante para las plantas frondosas como el maíz y la calabaza, y la calabaza sombrea las malas hierbas que superarían a las judías verdes y las plantas de maíz. ¡Juntos, forman un gran equipo en crecimiento! No solo hacen que un gran equipo crezca, sino que también hacen una comida nutritiva. El maíz es una buena fuente de carbohidratos, las judías verdes están repletos de proteínas y fibra, y las semillas de calabaza están llenas de grasas saludables. ¡Juntos, hacen una comida saludable de verano y otoño!



Hay muchas plantas que crecen mejor juntas, ¡mientras que otras plantas simplemente no parecen llevarse bien!  
 Para más jardín "amigas y enemigos": <http://www.heirloom-organics.com/guide/companionplanting.html>

## ¿Cómo planto un "Jardín de Tres Hermanas"?

Nota: puede plantar las tres "hermanas": maíz, judías verdes y calabaza por separado, o plantarlas juntas como "compañeras".

**Paso 1:** Elija un sitio - para hacer crecer a las tres hermanas, necesitará un espacio de plantación de 4 pies por 4 pies. ¡Este es tu parche de las Tres Hermanas!



4 pies

O: ¡Use un Hula Hoop grande o una manguera para marcar el espacio!



¡pleno sol!

Diagram of Three sisters "Patch"  
 Diagrama de tres hermanas jardín

**Paso 2:** ¡Trasplante su maíz en el medio del área de siembra! Necesitará al menos 18 pulgadas de espacio



**Maíz = ¡Maíz bicolor dulce!** Listo para: 20 días después de los "primeros espectáculos de seda" - ¡Agosto!



**Paso 3:** ¡Trasplanta tus judías verdes! Estos son escaladores, agregan algunas estacas altas o incluso una jaula alrededor del maíz, para darles un lugar donde trepar mientras el maíz crece.



**Frijoles = ¡Judías verdes escaladores!** Listo 2 semanas después de las flores o aprox. 60 días.



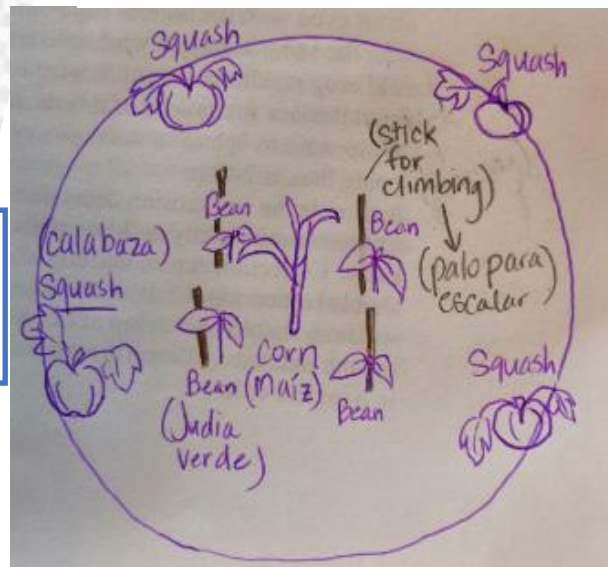
**Paso 4:** planta de 4 a 6 plantas de calabaza alrededor del borde del parche.



**Calabaza = ¡Calabaza de oso desnudo!** Listo cuando naranja! ¡Puedes comer las semillas y la carne!



Agua y CUIDADO! Si el suelo está seco 2 pulgadas abajo, ¡es hora de regar!



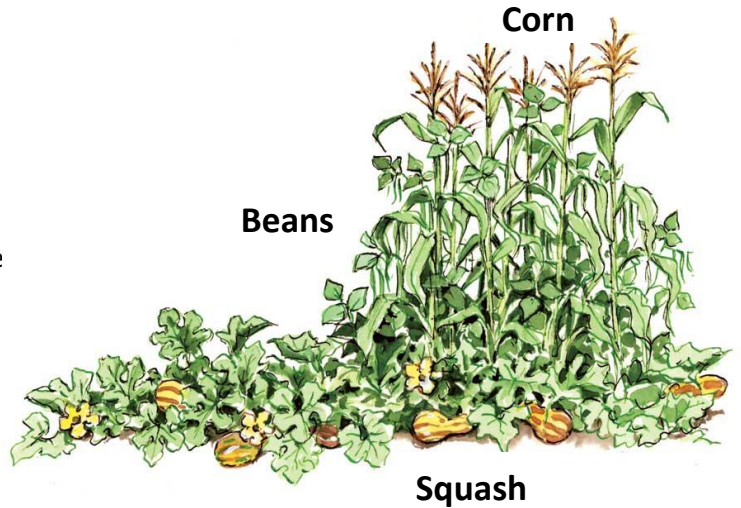
**Corn! Maíz | Beans! Judías verdes | Squash! Calabaza "oso desnudo"**

# Teamwork in the Garden: The Three Sisters

Planting **beans**, **squash**, and **corn** together is a traditional cultivation method practiced by many Indigenous nations. Another name for this famous trio is “**The Three Sisters**”!

When planted together, these crops grow even stronger! The corn supports the pole beans that need something to climb on, beans add nitrogen to the soil – an important nutrient for leafy plants like corn and squash – and squash shades out the weeds that would outgrow the beans and corn plants. Together, they make a great growing team!

Not only do they make a great team growing, they make a nutritious meal together too. Corn is a good source of carbohydrates, beans are packed with protein and fiber, and squash seeds are full of healthy fats. Together, they make a healthy summer and fall meal!



There are many plants that grow better together, while some other plants just don't seem to get along!

For more garden “friends and foes” check out: <http://www.heirloom-organics.com/guide/companionplanting.html>

## How Do I Plant A “Three Sisters Garden”?

Note: you can plant the three “sisters” – Corn, Beans, and Squash separately, OR plant them together as “companions”.

**Step 1:** Pick a site—In order to grow all three sisters, you'll need a planting space 4ft by 4ft. This is your **Three Sisters Patch!**



4 feet

**OR:** Use a large Hula Hoop or a hose to mark the space!



Diagram of Three sisters "Patch"  
Diagrama de tres hermanas jardín

**Step 2:** Transplant your Corn into the middle of the planting area! It will need at least 18" of space between.



**CORN = Bicolor sweet corn!**  
Ready by: 20 days after “first silk shows” – August!

**Step 3:** Transplant your Beans! These are climbers, add some tall stakes or even a cage around the corn, to give them somewhere to climb while the corn grows!

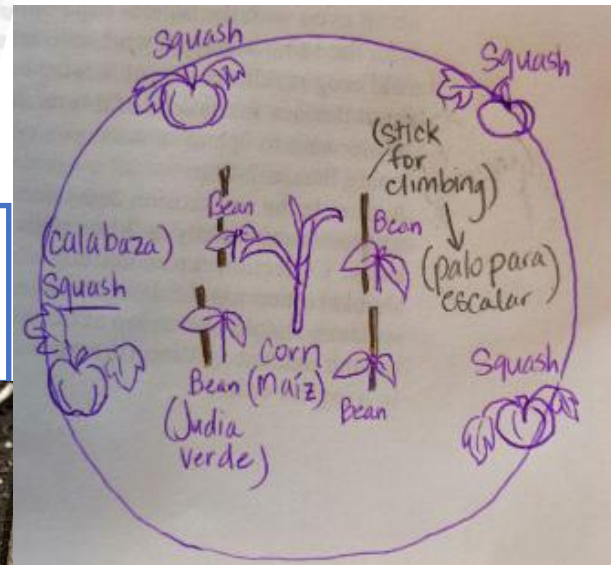


**BEANS = Pole beans!** Ready 2 weeks after flowers or approx. 60 days

**Step 4:** Plant 4 to 6 Squash plants around the edge of the Patch.



**SQUASH= Naked Bear Pumpkin!**  
Ready when orange!  
You can eat the seeds and the flesh!



**Water and CARE!**  
If soil is dry 2 inches down, time to water!

**Corn! Maíz | Beans! Judías verdes | Squash! Calabaza “oso desnudo”**