



LA TÉCNICA DE SIEMBRA

“Las Tres Hermanas”

Native Seeds/SEARCH
3061 N. Campbell Avenue
Tucson AZ 85719-2816
www.nativeseeds.org
(520) 622-5561

La misión de Native Seeds/Search es la preservar, distribuir y documentar las diferentes variedades de semillas, sus parientes silvestres y el papel que juegan estas semillas en las culturas del suroeste de América y el noroeste de México.



¿Quiénes son las tres hermanas?

Para muchas comunidades Nativas Americanas, tres semillas, el maíz, el frijol y la calabaza representan los más importantes cultivos, ya que se complementan nutricionalmente. El maíz ayuda al frijol a crecer gracias a su largo tallo siendo así guía del frijol, que a su vez, provee a la tierra con nitrógeno ayudando a esta a ser más fértil y también proporcionando soporte al tallo del maíz en tiempos de viento y tormentas.

La calabaza proporciona sombra y ayuda a retener la humedad propia de la tierra. El maíz provee carbohidratos y los frijoles secos aportan proteínas y amino ácidos que están ausentes en el maíz. La calabaza provee diferentes vitaminas y minerales. Juntas se complementan y nos ayudan a tener una dieta más balanceada.

La historia del nombre de “las tres hermanas” se originó hace siglos, las tribus de iroquesas nativos americanos utilizaban el método de tres hermanas para sembrar maíz, frijol y calabaza. Creían que estas tres plantas eran regalos del gran espíritu, ya que se complementaban a la perfección. En el suroeste esta tradición persiste donde se siembran juntas o en campos separados, en los cuales se siembran con un amplio espacio entre ellas que ayuda a maximizar los niveles de agua que se utilizan.

Estos tres cultivos nos ofrecen la oportunidad de aprender sobre la biodiversidad, la asociación de cultivos y la cultura de los nativos americanos para agrónomos y jardineros de todas las razas y edades.

¿CUÁNDO SEMBRAR?

Los cultivos que crecen en el huerto de las tres hermanas son de época cálida y no toleran las heladas. Es recomendable sembrar las semillas de las tres hermanas durante la primavera, verano o época de lluvias. Te recomendamos que no las trasplantes de la maceta, sino que las siembres en suelo.

El maíz debe sembrarse primero, así tiene más tiempo de crecer. El frijol debe de sembrarse 2 a 3 semanas después o ya que el maíz haya crecido unas cuantas pulgadas. Siembra las semillas de la calabaza una semana después de que los frijoles hayan brotado.

¿QUÉ VARIEDADES HAY QUE SEMBRAR?

El maíz debe ser de una variedad que sea bastante alta para que el frijol tenga suficiente espacio para crecer y no sobre poblé al maíz. La variedad del frijol no debe ser del tipo arbusto. El frijol de Lima, habichuelas y frijoles comunes dan buenos resultados. La variedad Tepari, no es una buena opción ya que retiene demasiada agua y humedad con este tipo de método. Considera crecer una variedad de calabaza compacta si no tienes el suficiente espacio para que la calabaza se expanda.

“LAS OTRAS HERMANAS”

Para otros cultivos existen otras asociaciones que también son importantes en la agricultura tradicional. Por ejemplo, el tabaco es considerado sagrado al igual que las tres hermanas en gran parte del suroeste del país. Los girasoles y el amaranto son consideradas hermanas, ya que ofrecen sombra una a la otra que ayuda con el calor del mediodía, atraen a los polinizadores y proveen tallos adicionales para que escale el frijol. Las semillas y los tallos del amaranto contribuyen a que tengamos una dieta balanceada. Es una buena opción incorporar tabaco o rodear otras tres hermanas del huerto con girasoles y amarantos. Hay otras cucurbitáceas incluido el melón, la sandía y el guaje que por tener condiciones similares de crecimiento a la calabaza la podrían sustituir, si así es deseado.

Variedades sugeridas:

MAIZ	Maíz reventón: Chapalote Pinole	Four Corners Gold
	Maíz reventón: Flor de Rio	Hopi Purple String
	Maíz dulce: Guarijio Rojo	Pima Orange Lima
	Maíz harinoso: Azul rio grande	Tarahumara Ojo de Cabra
	Maíz dentado: Día de San Juan	Tohono O’odham Vayos
CALABAZA	Magdalena Big Cheese	
	Mayo Blusher	
	Navajo Orange Hubbard	
	Tarahumara Pumpkin	
	Tohono O’odham Hal	

