

DOROTHEA BAUMJOHANN

365 TAGE HOCHBEET



GU

INHALT

Vorwort: Ein Hoch auf das Hochbeet!

6

KAPITEL 1

Hochbeet-Basics

Viele gute Gründe für ein Hochbeet

10

Hochbeet-Fakten: Standort, Bauweise und Größe

12

Wie viel Arbeit macht ein Hochbeet?

16

KAPITEL 2

Hochbeet-Hardware

18

Kauf, Bau und die Wahl des Materials

20

Den Untergrund für das Hochbeet vorbereiten

26

Praxis: Ein Hochbeet aus einem Bausatz zusammensetzen

28

Praxis: Ein einfaches Hochbeet aus Europaletten bauen

32

Das Hochbeet richtig füllen

36

Frühbeetaufsätze für das Hochbeet

40

Praxis: Einen Frühbeetaufsatz aus Holz und Plexiglas bauen

42

Praxis: Einen Frühbeetaufsatz aus Haselzweigen und Folie bauen

46

KAPITEL 3

Hochbeet-Software

48

Ausstattung und Grundwissen für die Arbeit am Hochbeet

50

Basiswissen Saatgut

56

So gelingt die Jungpflanzenanzucht

62

Praxis: Schritt für Schritt – Jungpflanzen anziehen

64

Praxis: Schritt für Schritt – Sämlinge vereinzeln und pikieren

66

Das Hochbeet bestellen

68





KAPITEL 4

Pflanzen für das Hochbeet	70
Welche Pflanzen eignen sich?	72
Kräuter: Dufte Typen, mit allen Sinnen zu genießen	74
Kohlgemüse: Feines und herzhaftes Gemüse, nicht nur für den Winter	78
Blattgemüse und Salate: Bunt, frisch, knackig – Blätter und Stängel für die gesunde Küche	80
Zwiebel-, Wurzel- und Knollengemüse: Ob roh oder gekocht – aromatisch, erdig oder scharf	84
Fruchtgemüse und Beeren: Pralle Früchte, knackige Schoten und köstliches Obst	86

KAPITEL 5

Gärtnern im Rhythmus der Jahreszeiten 88

Der phänologische Frühling	90
Der phänologische Sommer	92
Der phänologische Herbst	94
Der phänologische Winter	96

KAPITEL 6

Hochbeete im Jahreslauf 98

Bepflanzung zum Nachmachen: Themenhochbeete à la carte	100
Das 365-Tage-Hochbeet für saisonales Gemüse	102
Das 365-Tage-Hochbeet für Rohkostfans	112
Das 365-Tage-Hochbeet für den Kräuteraanbau	122
Das 365-Tage-Hochbeet für die italienische Küche	132
Das 365-Tage-Hochbeet für Nasch- und Duftpflanzen	142
Das 365-Tage-Hochbeet für heimisches Superfood	152
Die Bepflanzung selber planen	162
Im Überblick: Gemüse, Salate, Kräuter	166
Service	170
Adressen, Zum Weiterlesen	170
Register	171
Impressum	176



HOCHBEET- BASICS




Hochbeete sind normalen Gemüsebeeten in vielen Punkten überlegen. Sind sie erst einmal gebaut, lassen sie sich in bequemer Höhe bepflanzen und bearbeiten. Sie bieten Gemüse und Kräutern beste Bedingungen und den Gärtnerinnen und Gärtnern Genuss auf Augenhöhe.

EIN HOCHBEET AUS EINEM BAUSATZ ZUSAMMENSETZEN

Fertigbausätze sind ein guter Kompromiss zwischen einem Fertighochbeet und einer aufwendigen Eigenkonstruktion. Das vorgestellte Beet ist in verschiedenen Längen, Breiten und Höhen lieferbar. Durch Kürzen der Bretter kann man es einfach an besondere Gegebenheiten anpassen. Das Hochbeet

besteht aus 35 mm dicken Lärchenholzbohlen, die in Pfosten mit einer eingefrästen Nut eingeschoben werden. Es wird mit Drahtgitter, Noppenfolie und Schrauben geliefert. Legen Sie zuerst ein Fundament aus Steinen an (→ Seite 26/27) und bauen Sie das Beet am besten zu zweit auf.

DAS BRAUCHEN SIE:

- 
- ▶ 4 Pfosten
 - ▶ 16 Bohlen für den Kasten
 - ▶ 4 Bohlen für den Rand
 - ▶ 4 Gewindestangen
 - ▶ 8 Hutmuttern mit Unterlegscheiben
 - ▶ Drahtgitter (100 × 150 cm, Maschenweite 13 mm)
 - ▶ Noppenfolie (80 × 520 cm)
 - ▶ 25 Spenglerschrauben mit Dichtscheibe
 - ▶ Maßband und Wasserwaage
 - ▶ Akkuschauber
 - ▶ Tacker und Klammern



▶ Sortieren Sie das Material dort, wo Sie das Beet aufbauen wollen. Es gibt kurze und lange Bretter, einige mit geraden, andere mit abgeschrägten Kanten, Bretter für den oberen Rand und Pfosten.

▶ Für einen rechtwinkligen Aufbau legen Sie zwei kurze Bretter mit geraden Kanten auf die kurzen Fundamentseiten. Sie müssen exakt waagrecht liegen. Stellen Sie die vier Pfosten an den Ecken auf.



Ein Hochbeet aus einem Bausatz zusammensetzen

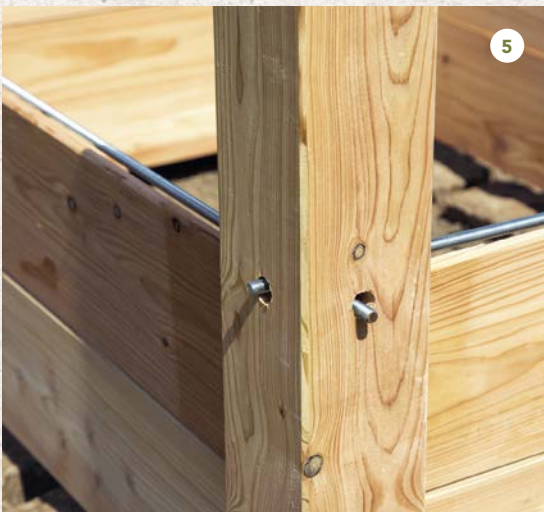


- Nun schieben Sie die erste Lage der Holzbohlen – es sind die Bretter mit vier geraden Kanten – in die Nuten der Pfosten. Arbeiten Sie zu zweit. Jeder hält mit einer Hand einen Pfosten, mit der anderen Hand führen Sie die Bretter vorsichtig ein und drücken sie bis auf den Boden hinunter.

Gewindestangen halten die Seiten des Hochbeets fest zusammen. Damit diese Stangen Platz haben, ist die zweite Lage der Bohlen an den Längsseiten angeschrägt. Achten Sie darauf, dass diese Schräge nach innen und oben ausgerichtet ist. Dann führen Sie die zweite Lage Holzbohlen genauso in die Nut der Pfosten ein wie die erste Lage.



- Dann schieben Sie die Gewindestangen durch die vorgebohrten Löcher in die Pfosten. Die Stangen kreuzen sich innerhalb der Pfosten. Welche Stange unten und welche oben liegt, ergibt sich aus den Vorbohrungen.



ZWIEBEL-, WURZEL- UND KNOLLENGEMÜSE

Ob roh oder gekocht – aromatisch, erdig oder scharf

Knoblauch

Allium sativum

Zwiebelgewächse

Anbau: als Steckzwiebeln setzen, Direktaussaat möglich

Standdauer: 4 Monate

Info: als Steckzwiebeln können Zehen aus Bioknoblauchknolle verwendet werden



Knollenfenchel

Foeniculum vulgare

Doldenblütler

Anbau: vorgezogene Jungpflanzen, 30 cm Pflanzabstand

Standdauer: 3–4 Monate

Info: sehr wärmebedürftig, schossfeste Sorten wählen, bilden sicherer eine Knolle



Möhren, Karotten

Daucus carota subsp. *sativus*

Doldenblütler

Anbau: Direktaussaat

Standdauer: 3–4 Monate

Info: Frühmöhren haben kurze Kulturzeit und bleiben von der Möhrenfliege verschont, späte Sorten sind lagerfähig



Pastinaken

Pastinaca sativa

Doldenblütler

Anbau: Direktaussaat

Standdauer: 7–8 Monate

Info: können über Winter im Beet bleiben und an frostfreien Tagen geerntet werden, inulinhaltig, fördert gesunde Darmflora

Porree (Lauch)

Allium porrum

Zwiebelgewächse

Anbau: vorgezogene Jungpflanzen, 15 cm Pflanzabstand

Standdauer: 3–6 Monate

Info: im Beet anhäufeln, damit lange, weiße Schäfte entstehen, blaublättrige Sorten winterfest

Radieschen

Rhaphanus sativus var. *sativus*

Kreuzblütler

Anbau: Direktaussaat

Standdauer: 6–8 Wochen

Info: im Sommer spezielle Sorten anbauen, Frühlings- und Herbstsorten bilden an langen Tagen im Sommer keine Knolle

Ringelbete

Beta vulgaris subsp. *vulgaris*
Gänsefußgewächse

Anbau: Jungpflanzen, 20 cm Abstand, Direktaussaat möglich

Standdauer: 4–5 Monate

Info: feiner und zarter als Rote Bete, Ringel in aufgeschnittener Knolle zu erkennen



Rote Bete

Beta vulgaris subsp. *vulgaris*
Gänsefußgewächse

Anbau: Jungpflanzen, 20 cm Abstand, Direktaussaat möglich

Standdauer: 4–5 Monate

Info: nur ganze, unverletzte Knollen kochen oder lagern, »bluten«, d. h. färben sonst stark ab



Topinambur

Helianthus tuberosus
Korbblütler

Anbau: Knollen in Töpfen ins Beet setzen (Wurzelsperre)

Standdauer: dauerhaft

Info: breitet sich stark aus, niedrige Sorten wählen, inulinhaltig, fördert gesunde Darmflora



Winterrettich

Raphanus sativus
Kreuzblütler

Anbau: Direktaussaat ins Beet

Standdauer: 3–4 Monate

Info: Winterrettiche sind lagerfähig, Knollen schmecken scharf, können zur Gewinnung von Husentensaft verwendet werden



(Frühlings-)Zwiebel

Allium fistulosum
Zwiebelgewächse

Anbau: Jungpflanzen, 5 cm Abstand, Direktaussaat möglich

Standdauer: 3–4 Monate

Info: in Töpfen vorziehen und als Tuff pflanzen, Direktaussaat gelingt oft nicht gut



(Küchen-)Zwiebel

Allium cepa
Zwiebelgewächse

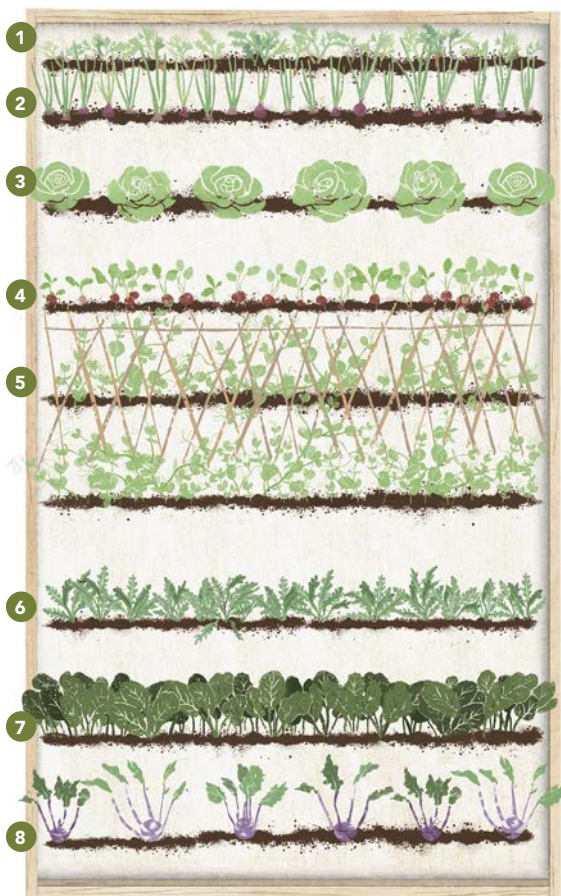
Anbau: als Steckzwiebel setzen, 10 cm Abstand

Standdauer: 3–4 Monate

Info: Steckzwiebeln reifen schneller als gesäte, frühe Ernte – wie Frühlingszwiebeln – möglich

DAS 365-TAGE-HOCHBEET FÜR SAISONALES GEMÜSE

Heimisches Gemüse gibt es das ganze Jahr über und jede Jahreszeit bringt ihre ganz speziellen Gemüse, Salate und Kräuter hervor. Diese Bepflanzung liefert rund ums Jahr einen gesunden und abwechslungsreichen Mix.



Regional angebautes und saisonal verfügbares Obst und Gemüse hat eine gute Ökobilanz, denn es kommt ohne energieintensive Lagerung und ohne lange Transportwege zum Verbraucher. Obst und Gemüse aus eigener Ernte erfüllt diese Kriterien von Haus aus und lässt den eigenen ökologischen Fußabdruck noch kleiner werden. Die Bepflanzung in diesem Beet bietet eine bunte Mischung aus Gemüsen, Salaten und Kräutern und zeigt, welche Arten in den verschiedenen Jahreszeiten Saison haben.

ERST- UND VORFRÜHLING

Mit einem Frühbeetaufsatz wird das Beet zu einem Mini-Gewächshaus und Sie können mit der Bepflanzung im Vorfrühling beginnen. Ohne Aufsatz warten Sie, bis es im Erstfrühling etwas wärmer wird. Als Erstes bringen Sie in der Mitte des Hochbeets eine Rankhilfe für die Erbsen an. Ein einfaches

Mit acht verschiedenen Gemüsearten starten Sie mit dieser Bepflanzung in ein Frühjahr, in dem Sie sich mit selbst gezogenen, heimischen Gemüsearten versorgen. Schon nach wenigen Wochen ernten Sie die ersten Radieschen, Spinat und Salate.

Scherengitter aus Weide reicht dafür aus, es lässt sich an jede Hochbeetbreite anpassen. Anschließend legen Sie Pflanzschaufel, Zollstock, einen Holzstab in Hochbeetbreite oder eine Pflanzleine sowie Saatgut und Jungpflanzen bereit.

Reihe für Reihe pflanzen und säen

Ziehen Sie zuerst 5 cm ober- und 5 cm unterhalb der Rankhilfe je eine 1 cm tiefe Rille für die Erbsen.

Dann legen Sie die Samen im Abstand von 3 cm in die Rillen und decken sie mit Erde ab.

Nun nehmen Sie sich die obere Hälfte des Hochbeets vor. Säen Sie im Abstand von 25 cm zu den Erbsen eine Reihe Radieschen. 20 cm oberhalb von den Radieschen wird eine Reihe Kopfsalat aus vorgezogenen Jungpflanzen ins Beet gesetzt. Verteilen Sie sechs Pflanzen gleichmäßig mit etwa 20 cm Abstand in der 1,2 m breiten Reihe. Beachten Sie, dass Salatpflänzchen »im Wind flattern« müssen:



Entlang eines Holzstabs kann man ganz einfach gerade Pflanz- bzw. Saatreihen ziehen.

Setzen Sie die Pflanzen nur so tief, dass die Wurzelballen zur Hälfte aus dem Boden schauen. Die Salatköpfe sind so bestens vor Salatfäule geschützt.

Nun markieren Sie 20 cm weiter die Reihe für die Steckzwiebeln und stecken sie im Abstand von 3 cm –

BEPFLANZUNG IM ERST- UND VORFRÜHLING

Gemüse	Sorten	Bemerkung	Alternative
1 Möhre	'Milan', 'Fynn'	Saatgut kaufen, frühe Sorte wählen, späte haben längere Kulturzeit	---
2 Steckzwiebel	'Stuttgarter Riesen', (gelb), 'Red Kit' (rot)	Pflanzgut kaufen	Frühlingszwiebel, am besten vorgezogen
3 Kopfsalat	'Maikönig' (grün), 'Pirat' (rot, ganzjährig)	6 Jungpflanzen kaufen, jetzt zu wenig Licht für eigene Anzucht	Pflücksalat
4 Radieschen	'Cherry Belle' (rot), 'Eiszapfen' (weiß)	Saatgut kaufen, im Frühjahr und Herbst keine Sommersorten anbauen	Rucola, Asia-Salat
5 Palerbsen	'Kleine Rheinländerin', 'Blauwschokker'	Saatgut kaufen, Palerbsen früh ernten, werden schnell mehlig	Mark- und Zuckerbbsen, erst ab Mitte April aussäen
6 Rucola (Salatrauke)	'Ruca', 'Speedy'	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet	Asia-Salat, Radieschen
7 Spinat	'Matador', 'Reddy' (rotstielig)	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet	Mangold 'Charlie'
8 Kohlrabi	'Lanro' (weiß), 'Azur Star' (blau)	6 Jungpflanzen zukaufen, jetzt zu wenig Licht für eigene Anzucht	---

HOCHBEETE IM JAHRESLAUF

mit der Spitze nach oben – 2–3 cm tief in die Erde. Zuletzt wird auf der oberen Beethälfte 20 cm neben den Zwiebeln eine Reihe Möhren ausgesät. Anschließend gehen Sie auf der unteren Beetseite genauso vor. 30 cm rechts von den Erbsen säen Sie Salattrauke, 25 cm weiter eine Reihe Spinat und weitere 30 cm weiter rechts setzen Sie sechs vorgezogene Kohlrabipflanzen in die Erde.

Zum Schluss gießen Sie das gesamte Beet kräftig an und setzen, solange es noch kalt ist, die Frühbeethaube auf.

Beetpflege

Jetzt heißt es geduldig warten, dass die Samen keimen. An sonnigen Tagen muss das Frühbeet gelüftet werden, damit es unter den Plexiglasscheiben oder der Folie nicht zu heiß wird. Halten Sie das Beet gleichmäßig feucht (nicht nass!), keimende Samen dürfen nicht austrocknen. Radieschen und Möhren werden nach ca. 4 Wochen auf einen Abstand von 2–3 cm in der Reihe ausgedünnt, damit jede Pflanze genug Platz hat, sich zu entwickeln.

VOLLFRÜHLING UND FRÜHSOMMER

Mit der Apfelblüte zieht der Vollfrühling ins Land. Die Frühbeetkonstruktion kann entfernt werden, denn alle Gemüsekulturen auf dem Beet sind kältetolerant und vertragen auch Temperaturen um den Gefrierpunkt.

Ernte im Frühlingsbeet

Die Erbsen können etwa ab Ende Mai gepflückt und frisch verzehrt werden. Radieschen und Kopfsalat sollten bis Mitte Mai geerntet sein. Während die Zwiebelreihe schon ausgelichtet ist, brauchen die Möhren noch Zeit. Sie werden ihren Platz im Beet bis Ende Juni in Anspruch nehmen.

Mit der Ernte der Rucola beginnen Sie, sobald die Blätter ca. 10 cm lang sind. Schneiden Sie die Rauke 3 cm über dem Boden ab, bleibt der Vegetationspunkt unverletzt und die Pflanzen treiben ein zweites Mal aus. Mitte bis Ende Mai wird sowohl die Ernte der Rauke als auch des Spinats beendet sein. Auch die Kohlrabi sind Ende Mai erntereif und können nach und nach geerntet werden.

Platz für Sommergemüse

Mitte Mai, nach den Eisheiligen gibt es auch nachts keinen Frost mehr, sodass die wärmebedürftigen Sommerkulturen ins Beet ziehen können. Auf einer Seite des Hochbeets sind zwei Tomaten, eine Snackpaprika und eine Chilipflanze vorgesehen. Für diese Gemüse gibt es eine gute Auswahl an Jungpflanzen im Gartencenter. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, sie selbst anzuziehen. Wenn Sie die Tomaten selbst anziehen, sollten Sie Buschtomaten wählen. Sie eignen sich für ein Hochbeet besonders gut: Man muss sie nicht ausgeizen und sie werden nur



Im Vollfrühling und im Frühlingsbeginn wird ein großer Teil der Bepflanzung abgeerntet sein. Nach den Eisheiligen Mitte Mai werden die wärmeliebenden Fruchtgemüse, wie z. B. Tomate gepflanzt.

Das 365-Tage-Hochbeet für saisonales Gemüse



Die spiralförmigen Rankhilfen lassen sich fest im Hochbeet verankern. Sie haben den großen Vorteil, dass sie nicht kippen, sondern Pflanzen und Stütze­stäbe sicher fixieren.

60–80 cm hoch, sodass sie bequem geerntet werden können. Trotz der geringen Höhe sind aber auch Buschtomaten nicht standfest und brauchen einen Stab als Stütze.

Neben den Fruchtgemüsen haben auf dieser Beethälfte noch jeweils zwei Töpfe Petersilie und Basilikum Platz. Basilikum pflanzen Sie am besten erst Mitte Juni ins Beet, denn es ist ausgesprochen wärmebedürftig und verträgt keine kalten Nächte.

Auf der anderen Beethälfte finden Mitte bis Ende Mai vier buntstielige Mangoldpflanzen ihren Platz. Sobald sie angewachsen und etwas größer geworden sind, bilden sie einen wahren Hingucker auf dem Beet, von dem sie bis in das nächste Frühjahr ernten können. Mangold wächst zwar im Winter nicht, legt

BEPFLANZUNG IM VOLLFRÜHLING UND FRÜHSOMMER

Gemüse	Sorten	Bemerkung	Alternative
1 Tomate	'Bogus fructa', 'Siderno', 'Hoffmanns Rentita'	2 Jungpflanzen kaufen oder Anzucht 6 Wochen vorher beginnen	bei Verzicht auch auf Paprika und Chili: Kartoffeln
2 Snackpaprika	'Flynn', 'Fritz', 'Tribelli Mini'	1 Jungpflanze kaufen oder Anzucht 10 Wochen vorher beginnen	Aubergine (Mini-Sorten für das Freiland)
3 Chili	'De Cayenne', 'Habano orange' (mittlere Schärfe)	1 Jungpflanze kaufen oder Anzucht 10 Wochen vorher beginnen	Ananaskirsche: kleine Physalisart, wird auch im Freiland reif
4 Petersilie	'Mooskrause', 'Grüne Perle', 'Gigante d'Italia'	2 Töpfe kaufen oder Anzucht 8 Wochen vorher beginnen	andere Kräuter
5 Basilikum	'Genoveser', 'African blue' und 'Wildes Purpur' (rot)	2 Töpfe kaufen oder Anzucht 6 Wochen vorher beginnen	andere Kräuter
6 Mangold	'Bright Lights', 'Rainbow'	4 Jungpflanzen kaufen oder Anzucht 6 Wochen vorher beginnen	Rote Bete (überwintern aber nicht)
7 Multileaf-Salat	'Salanova', 'Multired', 'Multigreen'	6 Jungpflanzen, Anzucht 6 Wochen vorher beginnen	Pflücksalat, Romanasalat, Kopfsalat (unbedingt Sommersorten wählen)
8 Buschbohnen	'Maxi', 'Purple Teepee' (schwarz)	Saatgut kaufen, Direktsaat oder Anzucht 4 Wochen vorher beginnen	Rote Bete oder Spinat



JEDER TAG IST EIN HOCHBEET-TAG!

Wer einmal auf einem Hochbeet Gemüse angebaut hat, der will die vielen Vorteile nicht mehr missen. Und schnell werden aus einem Hochbeet mehrere. In diesem Buch finden Anfänger genügend Hilfestellung für ihr erstes Gemüse-Jahr mit dem Hochbeet und erfahrene Gärtner bekommen vielfältige Anregungen und können ihr Wissen zum ganzjährigen Gemüseanbau vertiefen.

Neben Bauanleitungen von Hochbeeten und Frühbeetaufsätzen gibt es wertvolle Infos zu den Praxisarbeiten am Hochbeet sowie zu besonders gut geeigneten Obst-, Gemüse- und Kräuterarten. Das Herzstück dieses Ratgebers aber sind verschiedenste Anbaupläne, die anhand der phänologischen Jahreszeiten anschaulich zeigen, wie man das ganze Jahr über sein Hochbeet bepflanzen und von ihm ernten kann – sogar noch im Winter!

Für 365 Tage Freude am Hochbeet-Gärtnern!



Dieses Buch
ist auf PEFC-
zertifiziertem
Papier aus
nachhaltiger
Waldwirtschaft
gedruckt.

WG 421 Garten
ISBN 978-3-8338-8030-8



9 783833 880308

www.gu.de