

DOROTHEA BAUMJOHANN

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

MEIN HOCHBEET

33 PFLANZVORSCHLÄGE



Maximale Vielfalt
im ganzen Jahr:
Von Asia- bis
Sattmacher-Beet





MEIN HOCHBEET 33 PFLANZ- VORSCHLÄGE

Dorothea Baumjohann

INHALT

Vorwort: Gärtnern im Hochbeet ist
niemals langweilig 6

KAPITEL 1

**Lebendiges Grün in Zeiten des
Klimawandels 8**

Gute Gründe für mehr Grün in der Stadt 10

Gärtnern in Zeiten des Klimawandels 12

Gärtnern mit Hochbeeten: Ein Beitrag
zum Klimaschutz 14

KAPITEL 2

Hochbeet-Hardware 18

So bauen und befüllen Sie ein Hochbeet 20

Praxis: Ein Terrassenhochbeet aus Paletten
und Rahmen bauen 24

Keyhole-Beet: Das Klimabeet in
Schlüsselloch-Form 28

Praxis: Ein Keyhole-Beet im Garten
bauen 30

KAPITEL 3

Hochbeet-Software 34

Ein Hochbeet nachhaltig bewässern 36

Praxis: Eine Tropfschlauch-Bewässerung
verlegen 40

Praxis: Ollas selbst bauen 44

Wassersparende Bodenpflege: Hacken
und Mulchen 46

Das Hochbeet wieder auffüllen: Geeignete
Erden und Substrate 48

Geschlossen Kreisläufe: Organische
Abfälle aufbereiten 50

Praxis: Kompostieren im Schnellkomposter 52

Praxis: Bokashi herstellen Schritt für
Schritt 54

Praxis: So bauen und betreiben Sie eine
Wurmbox 56





KAPITEL 4

Pflanzen für das Hochbeet	60
Die Vielfalt der Kräuter	62
Porträts: Besondere Kräuter	64
Porträts: Salate und Blattgemüse	66
Porträts: Bittere Salate und bunte Blätter	68
Porträts: Hülsenfrüchte – proteinreich und sättigend	70
Porträts: Fruchtgemüse bringen Farbe auf den Teller	74
Porträts: Zwiebelgemüse – würzig von mild bis scharf	78

Porträts: Wurzel- und Knollengemüse – süß, mild, erdig und intensiv	80
Porträts: Kohlgemüse – von zart bis deftig	84

KAPITEL 5

Pflanzenschutz im Hochbeet	88
Nützlingen ein Zuhause geben	90
Schädlingen und Krankheiten das Leben schwer machen	92

KAPITEL 6

Gärtnern im Einklang mit der Natur	98
Die wichtigsten Arbeiten in den phänologischen Jahreszeiten	100

KAPITEL 7

Hochbeete im Jahreslauf	106
365-Tage-Pflanzpläne: Beete zum Nachmachen	108
Das 365-Tage-Hochbeet für die saisonale Suppenküche	110
Das 365-Tage-Hochbeet für die asiatische Küche	120
Das 365-Tage-Hochbeet für kreative Buddha-Bowls	130
Das 365-Tage-Hochbeet für Sattmacher-Pflanzen	140
Das 365-Tage-Hochbeet für Gemüse im Quadrat	150
Das 365-Tage-Hochbeet mit dekorativen Pflanzen	160
Service	170
Adressen, Zum Weiterlesen	170
Register	171
Impressum	176



HOCHBEET- HARDWARE



Altbewährtes und Neues: In diesem Kapitel geht es um Materialien für das Hochbeet sowie den Unterbau und die Füllung. Dazu gibt es neue Ideen: ein Terrassenhochbeet und ein Schlüsselloch-Beet – Schritt für Schritt selbst gebaut.

KEYHOLE-BEET: DAS KLIMABEET IN SCHLÜSSELLOCH-FORM

Ein Keyhole-Beet ist ein spezielles Hochbeet, in das eine Kompostsammelstelle integriert ist. Es ist nach den Prinzipien der Permakultur konzipiert und kann auch in heißen Perioden wassersparend bewirtschaftet werden.



Ein Keyhole-Beet ist im Grunde genommen eine Kombination aus einem Komposter mit einem Hochbeet. Es wurde bereits Anfang der 2000er-Jahre für den Einsatz in afrikanischen Entwicklungsprojekten konzipiert. Dort wird es besonders in trockenen Regionen eingesetzt, um knappe Ressourcen wie Wasser und Nährstoffe optimal zu nutzen. Seit die Auswirkungen des Klimawandels bei uns deutlicher werden, kommt es auch in unseren Gärten immer häufiger zum Einsatz.

AUFBAU EINES KEYHOLE-BEETS

Ein Keyhole-Beet kann man mit einem Durchmesser von bis zu 3 m anlegen. Es ist etwa 40–80 cm hoch und kann, wie ein Hochbeet, aus den unterschiedlichsten Materialien gebaut werden. Um die runde Form nachzubilden, kommen häufig Natursteine zum Einsatz, die trocken aufgeschichtet werden. Im Beetzentrum wird ein großer, säulenförmiger Kompostkorb integriert, der durchlässig sein

Damit die Kompoststelle gut erreichbar ist, wird ein tortenstückförmiges Segment vom Beetrand bis zur Beetmitte abgeteilt und seitlich befestigt. Aus der Vogelperspektive hat das Beet dadurch die Form eines Schlüssellochs.

muss. Als Zugang zum Kompostbehälter wird beim Bau des Beets ein »Tortenstück« ausgespart. Aus der Vogelperspektive erinnert die Beetform an das namensgebende Schlüsselloch. Das Keyhole-Beet wird mit den gleichen Substraten wie ein Hochbeet gefüllt: mit einer Drainageschicht im unteren Bereich, einer Kompostschicht in der Mitte und einer Pflanzschicht als Abdeckung.

BEWIRTSCHAFTUNG DES BEETS

Das Keyhole-Beet wird bepflanzt wie jedes andere Hochbeet. Es unterscheidet sich nur durch den integrierten Komposter. Hier werden organische Abfälle vom Beet oder aus der Küche gesammelt und umgesetzt. Mit dem Gießwasser, das nur über den Kompost und nicht über das ganze Beet gegeben wird, gelangen die Nährstoffe zurück zu den Pflanzen. Mit dem geschlossenen Nährstoffkreislauf und der wassersparenden Gießmethode knüpft ein Keyhole-Beet an die Prinzipien der Permakultur an und ist ein sich selbst erhaltendes System. Es ermöglicht auf kleiner Fläche den Anbau von Gemüse und Kräutern und bietet zugleich die Möglichkeit, organische Abfälle zu recyceln.

WAS BEDEUTET PERMAKULTUR?



»Permanent agriculture« oder kurz »Permakultur« heißt übersetzt »nachhaltige« oder »dauerhafte« Landwirtschaft. Das Konzept wurde in den 1970er-Jahren von den australischen Wissenschaftlern Bill Mollison und David Holmgren entwickelt. Es basiert auf Beobachtungen natürlicher Lebensräume mit dem Ziel, kleinräumige, sich selbst erhaltende Strukturen zu schaffen, mit deren Hilfe ressourcenschonend Nahrungsmittel produziert werden können, ohne dass negative Auswirkungen auf die Umwelt entstehen. Das Prinzip des Schlüsselloch-Beets erfüllt diese Anforderungen, denn durch die Kompostierung in der Beetmitte werden die durch die Pflanzen verbrauchten Nährstoffe wieder ersetzt.



Sobald die Jungpflanzen gut eingewurzelt sind, wird ein Keyhole-Beet ausschließlich über die Kompostsäule in der Beetmitte bewässert.



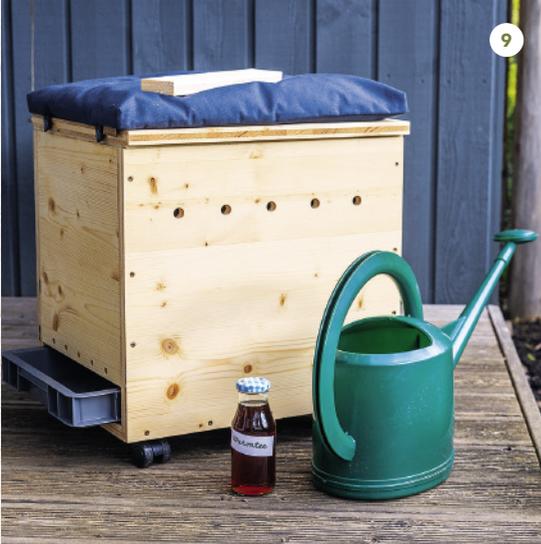
► Decken Sie die Würmer mit der Hanfmatte ab und gönnen Sie ihnen 3 Tage Ruhe. Dann steht die erste Fütterung an. Dafür schneiden Sie etwa 100 g Biomüll klein und geben diesen in die Kiste unter die Hanfmatte. Mischen Sie bei jeder Fütterung eine Handvoll saugfähige Kartonschnipsel unter das Futter. Sie sorgen für ein ausgewogenes Kohlenstoff-Stickstoff-Verhältnis und saugen überschüssige Feuchtigkeit auf. Steigern Sie die Futtermenge langsam. Nach 3–4 Monaten können Sie täglich bis zu 500 g organische Reste füttern.

► Nach etwa 6 Wochen, setzen Sie die mitgelieferte Erntekiste ein. Sie sollte bündig oben mit der Holzkiste abschließen. Ab sofort wird das Futter nur noch in die Kiste gegeben.



► Mit der Faustprobe testen Sie alle 2–3 Wochen die Feuchtigkeit in der Kiste. Drücken Sie eine Handvoll Substrat fest zusammen. Treten ein paar Wassertropfen aus, ist der Feuchtegrad optimal. Rinnt das Wasser heraus, ist es zu nass.

So bauen und betreiben Sie eine Wurmbox



➤ Schauen Sie hin und wieder nach, ob sich im Auffangbehälter unten in der Kiste Wurmtee angesammelt hat. Er kann 1:10 verdünnt als Flüssigdünger genutzt werden.

Nach ca. 6 Monaten können Sie den ersten Wurmhumus ernten. Nehmen Sie dazu die Erntekiste aus dem Wurmkomposter heraus. Die Würmer sollten sich jetzt in der grünen Erntekiste befinden. Der fertige Wurmhumus kann zum Düngen im Hochbeet eingearbeitet werden. In einer gut funktionierenden Wurmbox entstehen bis zu 10 kg Humus pro Jahr.



WAS MACHT MAN IM URLAUB MIT DEN WÜRMERN?



Würmer sind sehr pflegeleichte Haustiere, die Sie im Urlaub problemlos bis zu 3 Wochen allein lassen können. Allerdings sollten Sie ein paar Vorbereitungen treffen, damit die Wurmbox nicht zu feucht oder zu trocken wird und die Würmer genug zu fressen haben. Stellen Sie die Wurmbox an einen angenehm temperierten Platz. In den heißen Sommermona-

ten kann das z. B. im Keller oder im Bad sein. Leeren Sie den Auffangbehälter und kontrollieren Sie die Feuchtigkeit in der Wurmbox. Sind Sie länger als 1 Woche unterwegs, empfiehlt es sich, auf Vorrat zu füttern. Denken Sie auch daran, genügend zerrissene Kartonschnipsel und etwas von den mitgelieferten Mineralstoffen unter das Futter zu mischen.

FRUCHTGEMÜSE BRINGEN FARBE AUF DEN TELLER

Fruchtgemüse haben im Sommer Hochsaison. Sie sind kälteempfindlich, sodass man sie erst pflanzt, wenn kein Nachtfrost mehr zu erwarten ist. Jungpflanzen können Sie selbst vorziehen oder kaufen. Bei Paprika, Aubergine und Ananaskirsche

beginnt die Anzucht bereits Ende Februar. Um kräftige Jungpflanzen heranzuziehen, brauchen Sie eine Pflanzenlampe. Tomate, Kürbis, Gurke und Zucchini wachsen schneller. Ihre Anzucht ab Anfang April gelingt auch ohne Zusatzlicht.



Balkontomate

Solanum lycopersicum Nachtschattengewächse

Bleiben klein, wachsen buschig, müssen nicht ausgeizt werden. Eine Stütze brauchen sie trotzdem.



Ananaskirsche

Physalis pruinosa Nachtschattengewächse

Ähneln der Andenbeere, bleibt kleiner. Die Beeren sind reif, wenn die Hüllblätter trocken werden.

Mini-Aubergine

Solanum melongena Nachtschattengewächse

Brauchen viel Wärme, im Freiland reifen Mini-Sorten sicherer als die großfrüchtigen.



Chili

Capsicum annuum Nachtschattengewächse

Die Sorten unterscheiden sich in ihrem Schärfegrad, der in Scoville gemessen wird. Achten Sie bei der Auswahl der Sorte auf einen für Sie angenehmen Schärfegrad.

Spitzpaprika

Capsicum annuum Nachtschattengewächse

Spitzpaprika haben eine längliche Form und sind im Vergleich zu den Blockpaprikasorten dünnwandiger. Sie reifen früher und sind deshalb für den Freilandanbau besser geeignet. Geschmacklich werden Spitzpaprika als sehr aromatisch bezeichnet.



Snackpaprika

Capsicum annuum Nachtschattengewächse

Snackpaprika sind nur 5–10 cm lang. Die kegelförmigen Früchte reifen früh und haben nur wenige Samen, die an den Stielenden angeordnet sind. Snackpaprika schmecken mild und aromatisch

DAS 365-TAGE-HOCHBEET FÜR DIE ASIATISCHE KÜCHE

Gemüse und Kräuter spielen in der asiatischen Küche die Hauptrollen. Sie gilt daher als gesundheitsfördernd und erfreut sich auch bei uns großer Beliebtheit. Ernten Sie die Zutaten direkt aus dem Hochbeet.



In der asiatischen Küche steht frisches Gemüse oftmals im Mittelpunkt der Mahlzeit. Kräuter wie Koriander, Zitronengras, Knoblauch und Minze spielen für die aromatischen Gerichte eine große Rolle. Viele der typischen Gemüsearten wachsen auch bei uns. Die schnellwüchsigen Asia-Salate können roh verzehrt oder im Wok kurz gedünstet werden. Fruchtgemüse wie Aubergine und Gurke werden den ganzen Sommer über geerntet. Möhren, Rettich und Chinakohl stehen bis zum Winter auf dem Beet zur Verfügung. Sie können direkt aus dem Hochbeet ernten und lediglich die exotischen Zutaten aus dem Asia-Laden ergänzen.

VOR- UND ERSTFRÜHLING

Schon früh im Jahr kann das Asia-Beet mit Kräutern und Gemüse bepflanzt werden. Wenn Sie einen Frühbeetaufsatz einsetzen, können Sie bereits

Das Asia-Beet wird im Vor- oder Erstfrühling mit kältetolerantem Gemüse und mit Kräutern bepflanzt. Die meisten sind schnellwüchsig und können zum Ende des Vollfrühlings bereits geerntet werden. Die Minze bleibt das ganze Jahr über auf dem Beet.



Der Asia-Salat 'Rouge Metis' hat eine angenehm würzige Schärfe. Wie Erbsensprossen (im Bild rechts) können Sie junge Blätter einem Salat beimischen. Ältere Blätter gart man kurz im Wok.

im Vorfrühling starten. Ohne die schützende Haube reicht es, im Erstfrühling zu beginnen, denn solange es kalt ist, keimen die Aussaaten nur langsam und auch die vorgezogenen Gemüsepflanzen entwickeln sich kaum weiter.

Jungpflanzen für die frühe Bepflanzung

Für die Bepflanzung im Erst- oder Vorfrühling brauchen Sie vorgezogene Jungpflanzen vom Pak Choi und von den Lauchzwiebeln. Am besten kaufen Sie die Pflanzen, denn für die eigene Anzucht ist es noch zu dunkel. Die Tage sind zu kurz. Abhilfe kann nur eine spezielle Pflanzenlampe schaffen. In einer Reihe in einem 120 cm breiten Hochbeet können Sie sechs Pak-Choi-Pflanzen unterbringen. Lauchzwiebel-Jungpflanzen werden oft als Tuffs

BEPFLANZUNG IM VOR- UND ERSTFRÜHLING

Gemüse	Sorten	Bemerkung	Alternative
1 Gartenkresse	-	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet, Achtung: Lichtkeimer!	-
2 Thai-Minze	'Thai Bai Saranae'	2 Pflanzen kaufen, Vermehrung nur über Stecklinge oder durch Teilung	andere Minzen
3 Knoblauch	'Flavor', 'Cledor'	Steckzehen kaufen, beide Sorten sind speziell für den Frühjahrsanbau	Steckzwiebeln
4 Asia-Salat	'Mizuna'	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet	andere Asia-Salat-Sorte, Salattrauke
5 Pelerbsen	'Kleine Rheinländerin'	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet, Triebspitzen (Sprossen) ernten	-
6 Asia-Salat	'Rouge Metis'	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet	andere Asia-Salat-Sorte, Salattrauke
7 Blattkoriander	'Cilantro Marino'	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet, Cilantro verträgt leichten Frost	Zitronenkoriander 'Dwarf Lemon'
8 Pak Choi	'Joi Choi' (grün), 'Red Choi' (rot), 'Misome' (Mini)	6 Jungpflanzen kaufen, im Winter zu wenig Licht für eigene Anzucht	Asia-Salat
9 Lauchzwiebeln	'Ischikrona' (weiß), 'Red Toga' (rot)	Direktsaat möglich, guter Vorsprung durch vorherige Anzucht, Aussaat 8 Wochen vorher in tiefe Saatschale	Steckzwiebeln



1 HOCHBEET - MAXIMALE VIELFALT

Gärtnern mit dem Hochbeet hat viele Vorteile. Die Anbaufläche ist überschaubar, man muss sich nicht bücken und kann jede Menge gesunde Gemüse und Kräuter ernten.

Dorothea Baumjohann zeigt, welche neuen und innovativen Hochbeetformen es gibt – vom Terrassenhochbeet bis zum Keyhole-Beet, und wie man mit dem Gärtnern im Hochbeet sogar etwas fürs Klima tun kann.

Dazu gibt es wertvolle Tipps zur automatischen Bewässerung, damit die Pflanzen auch Hitze- und Trockenperioden gut überstehen, und jede Menge Pflanz- und Anbaupläne für unterschiedliche Themenbeete für den Anbau vom Frühjahr bis in den Winter.

**Ab ins Beet
für eine reiche Ernte!**



WG 421 Garten
ISBN 978-3-8338-9424-4



www.gu.de