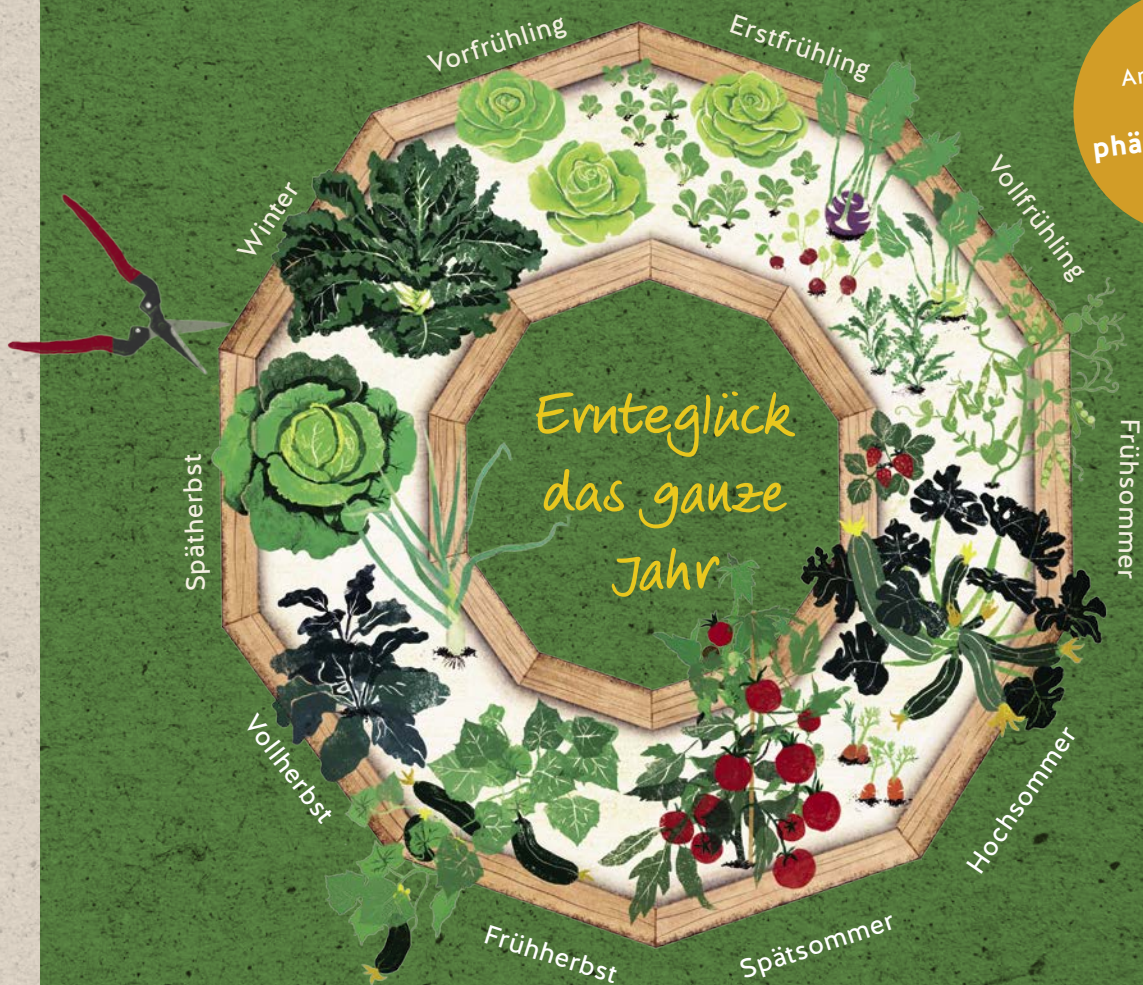


# 365 TAGE HOCHBEET

Mit  
Anbauplänen  
nach dem  
phänologischen  
Kalender





# INHALT

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| <b>Vorwort:</b> Ein Hoch auf das Hochbeet!    | 6  |
| <b>KAPITEL 1</b>                              |    |
| <b>Hochbeet-Basics</b>                        | 8  |
| Viele gute Gründe für ein Hochbeet            | 10 |
| Hochbeet-Fakten: Standort, Bauweise und Größe | 12 |
| Wie viel Arbeit macht ein Hochbeet?           | 16 |



|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| <b>KAPITEL 2</b>                                                      |    |
| <b>Hochbeet-Hardware</b>                                              | 18 |
| Kauf, Bau und die Wahl des Materials                                  | 20 |
| Den Untergrund für das Hochbeet vorbereiten                           | 26 |
| <b>Praxis:</b> Ein Hochbeet aus einem Bausatz zusammensetzen          | 28 |
| <b>Praxis:</b> Ein einfaches Hochbeet aus Europaletten bauen          | 32 |
| Das Hochbeet richtig füllen                                           | 36 |
| Frühbeetaufsätze für das Hochbeet                                     | 40 |
| <b>Praxis:</b> Einen Frühbeetaufsatz aus Holz und Plexiglas bauen     | 42 |
| <b>Praxis:</b> Einen Frühbeetaufsatz aus Haselzweigen und Folie bauen | 46 |
| <b>KAPITEL 3</b>                                                      |    |
| <b>Hochbeet-Software</b>                                              | 48 |
| Ausstattung und Grundwissen für die Arbeit am Hochbeet                | 50 |
| Basiswissen Saatgut                                                   | 56 |
| So gelingt die Jungpflanzenanzucht                                    | 62 |
| <b>Praxis:</b> Schritt für Schritt – Jungpflanzen anziehen            | 64 |
| <b>Praxis:</b> Schritt für Schritt – Sämlinge vereinzeln und pikieren | 66 |
| Das Hochbeet bestellen                                                | 68 |



|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>KAPITEL 4</b>                                                                          |    |
| <b>Pflanzen für das Hochbeet</b>                                                          | 70 |
| Welche Pflanzen eignen sich?                                                              | 72 |
| Kräuter: Duft 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 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| <b>KAPITEL 5</b>                                       |     |
| <b>Gärtnern im Rhythmus der Jahreszeiten</b>           | 88  |
| Der phänologische Frühling                             | 90  |
| Der phänologische Sommer                               | 92  |
| Der phänologische Herbst                               | 94  |
| Der phänologische Winter                               | 96  |
| <b>KAPITEL 6</b>                                       |     |
| <b>Hochbeete im Jahreslauf</b>                         | 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 |
| <b>Service</b>                                         | 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

**F**ertigbausätze 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



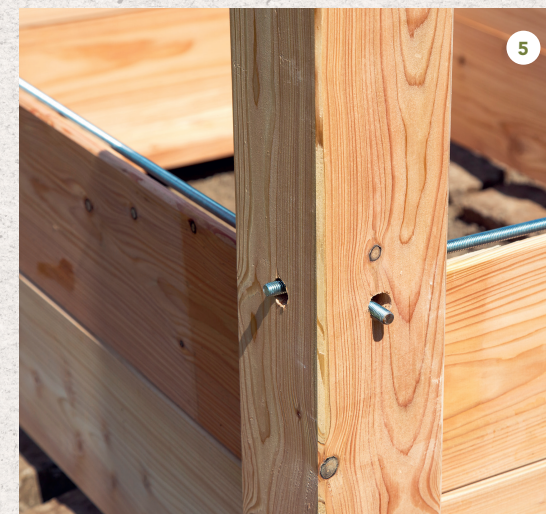
Sortieren Sie das Material dort, wo Sie das Beet aufbauen wollen. Es gibt kurze und lange Bretter, einige mit geraden, andere mit abgeschrägten Kanten, Bretter für den oberen Rand und Pfosten.

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.



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



## 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

## Knollenfenchel

*Foeniculum vulgare*  
Doldenblütler

**Anbau:** vorgezogene Jungpflanzen, 30 cm Pflanzabstand  
**Standdauer:** 3–4 Monate  
**Info:** sehr wärmebedürftig, schossfeste Sorten wählen, bilden sicherer eine Knolle



## 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

## 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



## Radischen

*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



## 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

## 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



## (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

## 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



## (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.



**R**egional 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 Zuckererbsen, 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   | ---                                                 |



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 Salatrauke, 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 Frühsommer wird ein großer Teil der Bepflanzung abgeerntet sein. Nach den Eisheiligen Mitte Mai werden die wärmeliebenden Fruchtgemüse, wie z. B. Tomate gepflanzt.



Die spiralförmigen Rankhilfen lassen sich fest im Hochbeet verankern. Sie haben den großen Vorteil, dass sie nicht kippen, sondern Pflanzen und Stützstäbe 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', 'Habanero 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



[www.gu.de](http://www.gu.de)