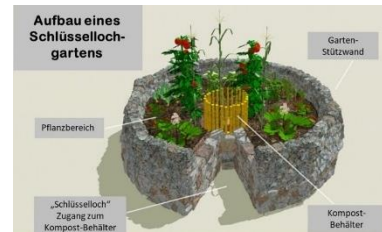


# „Pflücken ohne Bücken“ – Hochbeete anlegen

## Hochbeet auswählen

Bausatz, mit und ohne Bodenerhöhung, Flechtwerkrahmen, Steinrahmen, Schlüsselloch-Hochbeet oder Eigenkreation



## Standort auswählen

Geschützter sonniger Standort in der Nähe der Wasserversorgung, gute Durchlüftung und von allen Seiten zugänglich

## Aufbauen und auskleiden

Direkten Kontakt zur Erde vermeiden z.B. Eckpfosten auf Steine lagern oder Paletten unterbauen, zusätzlicher Maschendraht bei bodenständigen Beeten schützt vor Wühlmäusen, Innenseite mit Noppen- oder Teichfolie verlängert die Lebensdauer

## Schichtweise befüllen, von grob nach fein

Unterste Schicht: Holzscheite, Steine, Äste und Zweige, grobes Häckselgut

Mittlere Schicht: Blätter, Rasenbüschel, (Pferde-)Mist, grober Kompost, Pflanzenerde, organischer Dünger

Oberste Schicht (ca. 30 cm): torffreie humusreiche Pflanzenerde



## Bepflanzen

Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, von Radieschen über Kohlrabi, Zwiebeln, Salate, Kräuter bis zu Brokkoli, Kohl, Lauch und Kartoffeln gedeiht alles, was Sonne und humusreiche Erde benötigt. Hier ein paar Beispiele aus „Das unglaubliche Hochbeet“:

### Mach-dich-Fit-Hochbeet (Ende Februar/März)

Kresse  
Spinat  
Karotten/Dill  
Pflücksalat rot/grün  
Eisbergsalat  
Rucola  
Schnittlauch  
Wurzelpetersilie

### Kleine-Hände-Hochbeet (Ende März/April)

Erbsen  
Radieschen  
Pflücksalat  
Erdbeeren  
Zitronenmelisse  
Borretsch  
Ringelblumen  
Karotten  
Kohlrabi

### Winter-Hochbeet (Ende August/September)

Pflücksalat ‚Venezianer‘  
Eiszapfen-Radieschen  
Asia-Salat ‚Grün im Schnee‘  
Pflücksalat ‚Mesclun‘  
Asia-Salat ‚Tatsoi‘  
Spinat  
Feldsalat  
Asia-Salat ‚Rouge metis‘  
Radieschen ‚Cherry Belle‘

## Literaturempfehlung

„Das unglaubliche Hochbeet“ – Doris Kampas, ISBN 978-3-7066-2654-5

„Gärtnern im Quadrat“ – Anne-Marie Nageleisen, ISBN 978-3-8001-6937-5