DORIS KAMPAS

DAS GROSSE HOCHBEETBUCH

Mit mehr als **20** Beispiel- und Themenbeeten

ALLES, WAS DU WISSEN MUSST – FÜR ÜBER 1.000 TAGE PFLANZEN, ERNTEN, SELBSTVERSORGEN

Löwenzahn

BIS ZUM HOCHBEETRAND UND NOCH VIEL WEITER – DAS INHALTSVERZEICHNIS

IN DIE HÖHE, FERTIG, LOS – 1.000 TAGE HOCHBEET-ERNTE UND DARÜBER HINAUS

MEIN UNGLAUBLICHES HOCHBEET STEHT – UND JETZT?

ERSTMAL VON VORNE: OHNE BASICS KEIN HOCHBEET

Einmal Hochbeet bitte: Alles zu Aufbau, Material und Größe

Von sonnig bis windgeschützt: Die besten Standorte im Garten, auf Terrasse und Balkon

Lang lebe das Hochbeet: Tipps für eine fruchtbare Langzeitbeziehung

Immer rein damit: Mit der richtigen Befüllung zur Turbo-Ernte

Ein bisschen Komfort bitte: Nützliches und Praktisches rund ums Hochbeet-Gärtnern

DIE 11 GROSSEN FRAGEN DES HOCHBEET-GÄRTNERNS

DEN KASTEN AM LAUFEN HALTEN: HOCHBEET-GÄRTNERN ÜBER DAS 1. JAHR HINAUS

GUT GEPLANT IST FAST GEERNTET

Der 4-Jahres-Plan fürs Hochbeet: Mit Fruchtfolge zum Ernte-Erfolg

Gemüse im Hochbeet anbauen: 5 Basics, die du wissen solltest

Freiraum für dein Gemüse: Auf den richtigen Abstand kommt es an

Gute Stimmung im Hochbeet: Die richtigen Pflanzpartner finden

Winter im Hochbeet? Ab ins Erntevergnügen!

Jetzt aber raus ins Hochbeet: Die beste Zeit zum Anbauen

Hurra, jetzt wird geerntet: Der richtige Zeitpunkt für deine Ernte

Kräuter und Gewürze im Hochbeet

Blumen im Hochbeet

HOCHBEET EXTREM!

Hot, hotter, Hochbeet: Auch bei Hitze ein kühles Beet behalten

Under my umbrella: Lass dein Hochbeet nicht im Regen stehen

It's a stormy day: Damit dein Gemüse nicht vom Winde verweht wird

Who the hell is this? Neue Schädlinge – gekommen, um zu bleiben

IN AND OUT: WAS AN DEINE PFLANZEN DARF – UND WER BESSER NICHT

Ungebetene Gäste und Krankheiten adé!

Düngen im Hochbeet: Futter für die Pflanzen

Mulchen im Hochbeet

DAS HOCHBEET IST NICHT GENUG? ERNTEN VON OBEN BIS UNTEN UND RUND UMS HOCHBEET HERUM

Da geht noch mehr: Erweiterungen und Rankhilfen

ALLE JAHRE WIEDER: THEMEN-HOCHBEETE FÜR LANGZEIT-GÄRTNER*INNEN

Dein Ab-in-die-Bowl-Hochbeet

Dein Von-Evergreen-bis-abgefahren-Hochbeet

Das Tex-Mex-Hochbeet

Das Schattenplatz-Hochbeet

Das Hier-kreucht-und-fleucht-es-Hochbeet

Das One-Pot-Suppe-oder-Eintopf-Hochbeet

Das Rund-ums-Mittelmeer-Hochbeet

Das Süße-Früchtchen-Hitzesommer-Hochbeet

Dein Bunte-Frühlingsvitamine-Hochbeet

Das Ach-kann-nicht-immer-Winter-sein-Hochbeet

Das Super-flinke-Frühjahrs-Hochbeet

Dein Da-geht-noch-was-Hochbeet

DAMIT DU ÜBER DIE JAHRE DEN ÜBERBLICK BEHÄLTST – DER ANHANG

IN DIE HÖHE, FERTIG, LOS – 1.000 TAGE HOCHBEET-ERNTE UND DARÜBER HINAUS

Im 1. Hochbeet-Jahr klappt's immer. Du kannst dich kaum retten vor Ernteüberflüssen und bewundernden Blicken von Familie, Freund*innen oder Nachbar*innen. Doch wie geht's weiter? Welche Pflanzen dürfen im 2. Jahr ins Hochbeet? Und welche im 3., 4. oder 5. Hochbeet-Jahr? Und wie verändert sich das Hochbeet mitsamt Befüllung im Lauf der Jahre? Wie sorgst du dafür, dass es dauerhaft fruchtbar bleibt?

Doch erst mal von vorne: Du bist noch nicht so weit und legst gerade dein erstes Hochbeet an? Oder du möchtest deinen Hochbeet-Garten erweitern und diesmal Probleme von vornherein vermeiden? Dann erfährst du im **Kapitel „Erstmal von vorne: Ohne Basics kein Hochbeet“** alles über das passende Hochbeet-Material, Größe und Höhe, Form und Haltbarkeit, Aufbau, Befüllung und eine Extraportion Komfort im Hochbeet. Auch Balkon-Gärtner*innen kommen nicht zu kurz, denn mit ein paar Kniffen steht deinem Hochbeet-Glück sogar in luftiger Höhe nichts im Weg.

Im Kapitel „**Die 11 großen Fragen des Hochbeet-Gärtnerns“** findest du Antworten zu Themen, die viele Hochbeet-Gärtner*innen beschäftigen: vom Nitrat im Salat über die Neubefüllung des Beets oder die Reparatur beschädigter Noppenfolie bis hin zu Pflanzen, die besser draußen bleiben.

Und jetzt? Geht's ans Anpflanzen. Oder Säen. Auf jeden Fall **weit über das erste Hochbeet-Jahr hinaus.** Im Kapitel **„Den Kasten am Laufen halten“** erfährst du alles, was du brauchst, um über viele Jahre erfolgreich Gemüse, Kräuter und Co. anzubauen. Ein Fruchtfolgeplan für die ersten 4 Jahre führt dich zur abwechslungsreichen Rund-ums-Jahr-Ernte. Weiter geht's mit viel praktischem Wissen rund um Gemüse im Hochbeet. Welches Gemüse säst du direkt, welches setzt du doch besser als Jungpflanze? Was sind die Lieblingstemperaturen der einzelnen Gemüsearten? Wie lange „besetzt“ welches Gemüse dein Hochbeet? All das erfährst du genauso wie die richtigen Pflanzabstände und die idealen Pflanzpartner im Hochbeet.

Frühling, Sommer und Herbst sind dir nicht genug? Müssen sie auch nicht sein**. Im Kapitel „Winter im Hochbeet? Ab ins Erntevergnügen!“** kannst du nachlesen, wie vielfältig Wintergemüse ist und wie gut es im Hochbeet gedeiht.

Der große Anbaukalender gibt dir nochmal eine wunderbare Übersicht über die richtigen Anbauzeiträume von Gemüse und Kräutern. Und wer anbaut, erntet natürlich auch – doch **Ernte** ist nicht gleich Ernte. Die kleinen, aber feinen Unterschiede dürfen also ebenfalls nicht fehlen. Genau wie die Frage, wohin **Kräuter und Blumen im Hochbeet** passen – sollten sie lieber alleine stehen oder mittendrin im Gemüse?

Ein weiteres Thema, um das kein Weg herumführt, ist **der Klimawandel**. Auch wenn ein Hochbeet viel ausgleicht, stellen extreme Wetterereignisse deine Pflanzen dennoch vor so manche Herausforderung. **Im Kapitel „Hochbeet extrem“** findest du Rat, wie du Trockenheit, Dauerregen oder Sturm begegnest, zahlreiche Bewässerungs-Tipps inklusive.

Und dann wären da noch die vielen, kleinen Besucher in deinem Hochbeet. Manche davon sind nützlich, wie z. B. Regenwürmer oder Springschwänze, doch andere erfreuen weder dich noch deine Pflanzen. Damit fressende, saugende oder beißende Insekten und Co. draußen bleiben, beugst du besser rechtzeitig vor. Wie? Das erfährst du **im Kapitel „In and out: Was an deine Pflanzen darf – und wer besser nicht“**.

Hier erkläre ich dir auch gleich, was du unbedingt in dein Hochbeet lassen solltest: **Dünger und Mulch.** Erfahre, welchen Zweck sie erfüllen und welche die geeignetsten biologischen Mittel sind.

Du willst mehr? Dann blättere schnell zum Kapitel **„Das Hochbeet ist nicht genug?“** und erfahre einfach alles über Erweiterungen, Rankhilfen und zusätzliche Pflanzgefäße, um noch weit über deinen Hochbeetrand hinaus zu ernten.

Nach so viel Informationen bist du nicht mehr zu halten und möchtest endlich loslegen? Oder einfach sofort anbauen und dir das Wissen erst nach und nach aneignen – ganz nach Lust, Laune und Zeit? Dann raus mit dir zum Hochbeet und rein mit den Samen und Pflanzen. Mit den fertigen **Themenbeeten für dein Hochbeet** kann garantiert nichts schiefgehen. Und wenn doch? Dann blättere einfach wieder ein paar Seiten zurück. Mit diesem Buch gebe ich dir meine gesammelten Erfahrungen mit und lasse garantiert keine Fragen mehr offen.

Deine Doris

DIE 11 GROSSEN FRAGEN DES HOCHBEET-GÄRTNERNS*[1]

IST NITRAT IM HOCHBEET EINE GEFAHR FÜR DEN SALAT?

Die Frage Nummer 1 aller Hochbeet-Gärtner*innen lautet: „Darf ich in den ersten 1–2 Jahren Salat im Hochbeet anbauen?“ Hintergrund ist eine Aussage, die auf verschiedenen Internet-Seiten kursiert und immer wieder abgeschrieben wird: „Verzichte in den ersten 1–2 Jahren auf Salat aus dem Hochbeet, denn sein hoher Nitratgehalt ist gefährlich für deine Gesundheit. Nitrat kann im menschlichen Körper in Nitrosamine umgewandelt werden, Nitrosamine sind krebserregend.“

Musst du dich nun vor dem Salat-Essen fürchten? Ein Grund, einen tiefergehenden Blick auf das Thema Nitrat zu werfen.

[1] * ein kurzer Auszug

Wie Nitrat ins Hochbeet kommt

Nitrat entsteht mit Hilfe von Bakterien, die sich im Hochbeet tummeln. Diese binden einerseits Stickstoff aus der Luft, andererseits „lösen“ sie Stickstoff aus Pflanzenresten, die du ins Hochbeet gefüllt hast. Durch verschiedene chemische und biologische Prozesse entsteht aus Stickstoff zuerst Ammonium, anschließend Nitrit und schließlich Nitrat. Das ist jene chemische Verbindung, die deine Gemüsepflanzen mit ihren Wurzeln aufnehmen können. Nitrat ist für Pflanzen lebenswichtig. Am meisten Nitrat wird dabei in Blättern deponiert; entsprechend hoch ist der Gehalt in Gemüsearten wie Salat, Spinat, Mangold, Kohl, Chinakohl, Grünkohl und Rucola.

Nitrat: Gut oder böse?

Wir nehmen Nitrat vorwiegend aus drei Quellen zu uns: 70 % aus Gemüse, 20 % aus Trinkwasser und 5 % aus Fleisch(produkten). Der Rest kommt von verschiedenen Nahrungsmitteln wie Obst, Getreide oder Milcherzeugnissen.

Da pflanzliche Kost die Hauptquelle für Nitrat ist, sind die täglichen Aufnahmemengen bei Vegetarier*innen oder Veganern*innen meist höher. Die WHO (World Health Organisation) legte 2003 die empfohlene, maximale Aufnahmemenge mit 3,7 mg Nitrat/kg Körpergewicht/Tag fest. Der Grenzwert für einen Erwachsenen mit 70 kg Körpergewicht liegt also bei rund 260 mg Nitrat/Tag.

Gefährliches Nitrat....

Seit den 1970er Jahren steht Nitrat auf Basis von Tierversuchen in Verdacht, auch im menschlichen Körper Nitrosamine zu bilden. Es wird verschluckt, im Magen zu Nitrit reduziert und kann (!) dort bei Vorhandensein von Aminen (natürlich vorkommenden Stickstoffverbindungen) und bestimmten Bakterien Nitrosamine bilden. Diese sind (mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit) krebserregend. Besonders viel kommt davon in Tabakwaren vor, aber auch in Kosmetikprodukten, Gummi, stark erhitzten Fleischwaren (Wurst, Speck) o. Ä. kannst du auf Nitrosamine treffen.

...oder doch gesundes Gemüse-Nitrat?

Was bei der Festlegung der Nitratgrenzwerte nicht berücksichtig wurde: die Quelle, aus der Nitrat aufgenommen wird. Während Nitrat z. B. aus Trinkwasser „pur“ in den Körper kommt, ist es im Gemüse nie allein. Denn Gemüse enthält zahlreiche zusätzliche Stoffe, die sogar die Bildung von Nitrosaminen hemmen, u. a. Vitamin C, Vitamin E und Polyphenole. Außerdem ist bekannt, dass eine gemüsereiche Ernährung das Risiko von Krebserkrankungen senken kann.

Seit mehr als 15 Jahren wird intensiv an den positiven Wirkungen von Gemüse-Nitrat geforscht. Ausgangspunkt dafür ist eine Entdeckung, die 1998 sogar mit dem Medizin Nobelpreis ausgezeichnet wurde. Dabei geht es um die wichtige Rolle von Stickstoffmonoxid (chemisch NO) für das Herz-Kreislaufsystem. Eben dieses Stickstoffmonoxid produziert sich unser Körper im Magen aus Nitrat, das wir über die Nahrung aufgenommen haben, quasi selbst.

Was bedeutet das nun alles für den Salat aus deinem Hochbeet?

Zusammenfassend kann man sagen, dass noch nicht geklärt ist, ab welcher Nitrat-„Dosis“ positive oder negative Einflüsse auf die Gesundheit entstehen. Es gibt aber immer mehr Hinweise, dass vor allem Nitrat aus Gemüse gemeinsam mit anderen Inhaltstoffen (Vitamine, v. a. Vitamin C, Polyphenole, Mineralstoffe) viele positive Wirkungen hat und die Bildung von krebserregenden Nitrosaminen gehemmt ist.

Mein Fazit: Die Menge an Nitrat, die du über Blatt-Gemüse aus deinem Hochbeet aufnimmst, ist mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht gesundheitsgefährdend. Im Gegenteil, die Vorteile einer bunten Gemüseernährung überwiegen die Risiken bei Weitem. Ich persönlich baue Salat in Mischkultur auch in den ersten Hochbeet-Jahren an.

WER TUMMELT SICH IN MEINEM HOCHBEET? VON NÜTZLICHEN UND UNGEFÄHRLICHEN TIERCHEN

In deinem Hochbeet ist jede Menge Leben und nicht immer ist klar, ob es sich um nützliche, lästige oder gar unerwünschte Tiere handelt. Hier eine kleine Auswahl, welche Tierchen getrost in deinem Hochbeet bleiben dürfen:

Bakterien

Sie sind winzig klein und mit bloßem Auge nicht erkennbar. In deinem Hochbeet übernehmen sie eine wichtige Rolle. Sie zersetzen das eingefüllte Material, bauen Humus auf und stellen den Pflanzen Nährstoffe zur Verfügung. Außerdem sorgen sie für wohlige Wärme, darum wachsen deine Pflanzen im Hochbeet besonders gut.

Milben

Die winzig kleinen Spinnentierchen zerkleinern das organische Material und ernähren sich von abgestorbenen Mikroorganismen. Durch ihre „Arbeit“ versorgen sie die Pflanzen mit Nährstoffen.

Springschwänze

Die 1–2 mm großen, auch Collembolen genannten Tierchen spielen eine wichtige Rolle beim Aufbau von Humus. Sie ernähren sich von abgestorbenen Pflanzenteilen, Mikroorganismen, Pilzen, Algen und Aas.

Asseln

Entgegen ihrem schlechten Ruf sind Asseln im Hochbeet sehr nützlich. Denn sie fressen ausschließlich abgestorbene Pflanzenteile und durchmischen und lüften auf der Suche nach Nahrung die Hochbeet-Befüllung. Als Krebstiere, die zwar gerne in der Dunkelheit, aber nahe an der Oberfläche leben, sind sie die Tierchen, die du am häufigsten zu sehen bekommst.

Weitere nützliche Tierchen, denen du in deinem Hochbeet begegnest, sind Hundert- und Tausendfüßer, Spinnen, Weberknechte, verschiedene Käferarten und andere Insekten. Sie alle erfüllen wichtige Funktionen, damit dein Hochbeet fruchtbar bleibt.

WAS IST ANDERS, WENN MEIN HOCHBEET AUF DEM BALKON ODER DER TERRASSE STEHT?

Auf jeder befestigten Fläche, egal ob am Balkon, auf der Terrasse oder im Garten fehlt der direkte Bodenanschluss. Während ausreichend Mikroorganismen und Pilze im eingefüllten Substrat vorhanden sind, können andere nützliche Tiere nicht ins Hochbeet einwandern. Das hat Auswirkungen auf die Befüllung in deinem Balkon-Hochbeet. Der klassische Schichtaufbau mit Zweigen, Ästen und Laub ist nicht sinnvoll, da die Verrottung zu langsam ist.

Bei freischwebenden Balkonen und (Dach-)Terrassen oder befestigten Flächen, unter denen sich z. B. ein Keller befindet, musst du zudem unbedingt das Gewicht deines Hochbeetes beachten.

Ein Boden in deinem Terrassen- bzw. Balkonhochbeet verhindert, dass Erde oder anderes Füllmaterial direkt auf dem Untergrund landet und Flecken verursacht. Um Staunässe zu verhindern, braucht das Hochbeet Abflusslöcher. Überklebe die Löcher mit einem dünnen Vlies oder einem Fliesengitter. Dieses filtert das Wasser, der „Schmutz“ bleibt im Hochbeet.

Im niedrigeren bzw. weniger tiefen Balkonhochbeet sind die Nährstoffe rascher aufgebraucht. Zudem können sich die Wurzeln nicht so weit in die Tiefe strecken und dort an unerschlossene Nährstoffdepots gelangen. Damit dein Gemüse weiterhin gut gedeiht, braucht es Nahrung von außen, also Dünger.

DIE BEFÜLLUNG IN MEINEM HOCHBEET IST ABGESUNKEN. WOMIT FÜLLE ICH ES WIEDER AUF?

Vor allem in den ersten 2–3 Jahren sinkt die Befüllung deines Hochbeetes stark ab. Das lockere Befüllungsmaterial wird durch die darüber liegende Erdschicht zusammengepresst, manchmal bis auf die Hälfte. Die gute Nachricht: Den Pflanzen macht es nichts aus, wenn sie gemeinsam mit der Befüllung nach unten rutschen. Sie wachsen, geschützt von den Seitenwänden, sogar besser.

So füllst du nach der Ernte auf: Gras(schnitt), Laub, samenfreies Beikraut, organische Küchenreste oder anderes nicht holziges Material bringen wieder Schwung in dein Hochbeet. Wichtig ist, dass die Stoffe gut durchlüftet, also nicht zu dicht oder nass sind, sonst kommt es zu Fäulnis. Mit der Zugabe von Kompost, alter Erde (z. B. vom Umtopfen), Miscanthus oder Stroh erzielst du eine ausgewogene Mischung. Verwende für die oberste 10–15 cm starke Abschlussschicht gute, torffreie Bio-Erde.

MUSS ICH DAS HOCHBEET NACH EIN PAAR JAHREN KOMPLETT NEU AUFSETZEN?

Nach 7–10 Jahren ist ein Großteil der ursprünglichen Hochbeet-Befüllung verrottet und zu Erde bzw. Humus abgebaut. Im Laufe der Zeit haben deine Pflanzen die Nährstoffe verbraucht; die Befüllung sinkt kaum noch ab und kann manchmal durch Feuchtigkeit und Gewicht sogar verdichtet sein.

Für dein „altes“ Hochbeet hast du nun mehrere Möglichkeiten:

- **Alles ausschaufeln und neu aufsetzen**: Nach getaner Arbeit erreichst du den „Hochbeet-Effekt“ und freust dich erneut über eine Riesenernte. Wenn du dir die anstrengende Arbeit sparen willst, lies bei den nächsten Punkten weiter.
- **Die Hälfte ausschaufeln**: Ein 80 cm hohes Hochbeet nur halb auszuschaufeln, gelingt schon wesentlich leichter. Fülle die obere Hälfte mit frischem organischem Material wie Kompost, Laub, Grasschnitt und anderen Pflanzenrückständen auf. 1–2 Handvoll Urgesteinsmehl aktivieren das Bodenleben und versorgen deine Pflanzen mit wichtigen Spurenelementen. Ganz zum Abschluss kommt wieder gute Bio-Erde.
- **Dünge dein Gemüse**: Die ausgelaugten Nährstoffe kannst du auch durch Dünger ersetzen. Mische organischen Langezeitdünger unter die oberen 10–15 cm Erde. Versorge Starkzehrer zusätzlich und regelmäßig mit biologischem Langzeitdünger.
- **Mach aus deinem Hochbeet ein Kräuterbeet**: Die meisten Kräuter müssen kaum bis gar nicht gedüngt werden. Lockere vor dem Pflanzen die obersten 20–30 cm Erde, denn die Kräuter-Wurzeln brauchen ausreichend Sauerstoff, um sich wohlzufühlen. Setze ausdauernde Kräuter wie Thymian, Oregano, Salbei, Rosmarin, Bergbohnenkraut oder Schnittlauch ins Hochbeet.
- **Dein Hochbeet wird zum Insektenparadies**: Mach aus deinem Hochbeet ein Blütenmeer und locke damit fleißige Bienen, Hummeln und andere nützliche Tierchen in deinen Garten.

DIE NOPPENFOLIE IST AM OBEREN RAND ABGERISSEN. WAS SOLL ICH TUN?

Die Befüllung des Hochbeets übt eine große Zugkraft auf die Noppenfolie aus. Manchmal hält die Fixierung mit Nägeln oder Heftklammern nicht mehr stand, die Noppenfolie reißt ab und wird nach unten gezogen. Hebe darum schon bei der Hochbeet-Montage Reste von Noppenfolie auf, die du später zum Reparieren verwenden kannst.

Und so geht’s: Entferne den beschädigten Teil der Noppenfolie. Schneide einen neuen Streifen Folie zu, der etwa 10 cm breiter als die beschädigte Stelle ist. Befestige die neue Noppenfolie mit Nägeln mit sehr breitem Kopf am Hochbeet. Sie sollte etwa 10 cm über den intakten Teil im Hochbeet hinausragen und sich damit überlappen.

MUSS ICH IM HOCHBEET MEHR GIESSEN?

Hast du den Eindruck, dass dein Hochbeet schneller austrocknet? Damit liegst du ziemlich sicher richtig: Die lockere Befüllung wirkt wie eine Drainage. Regen oder Gießwasser rinnen schneller nach unten durch. Dazu kommt als Abschlussschicht gekaufte Erde, die Wasser weniger speichert als z. B. ein durchschnittlicher lehmiger Gartenboden.

Dennoch braucht dein Gemüse auch im Hochbeet ausreichend Feuchtigkeit. Regelmäßiges Gießen ist also wichtig, ideal ist eine Tröpfchenbewässerung. Diese gibt Wasser nur langsam ab, die Gemüsewurzeln nehmen es nach und nach auf und die Erde kann es besser speichern.

So hältst du Feuchtigkeit im Hochbeet:

- **Mische Perlit unter die Erde**. Das expandierte Vulkangestein hat ein großes Porenvolumen. Die kleinen, weißen Kügelchen speichern Wasser von bis zu 50 % ihres Volumens und geben es nach Pflanzenbedarf wieder ab.
- **Mulche das Hochbeet**. Mulch reduziert die Verdunstung und hält die Feuchtigkeit im Hochbeet.

ALLE JAHRE WIEDER: THEMENHOCHBEETE FÜR LANGZEIT-GÄRTNER*INNEN*[2]

DAS TEX-MEX-HOCHBEET

Willkommen in deiner Mexic-O-ase: Hier wächst jede Menge Lebensfreude, denn Jalapeños, Tomatillos und Co. feiern eine fröhliche Fiesta der Aromen. Hol dir den Geschmack Mexikos direkt ins Hochbeet – olé!

Das kommt ins Tex-Mex-Hochbeet:

Mitte April:

- **Als Steckgut:** Knoblauch
- **Als Steckgut oder Jungpflanzen:** 10 × rote Zwiebel

Mitte Mai

- **Als Samen:** schwarze Auskernbohnen oder rote Kidneybohnen (als Buschbohnen),
- **Als Jungpflanzen:** 1 × Jalapeño, 1 × Paprika rot, 2 × Tomatillo, 1 × Mais, 2 × Koriander[3]

STARTSCHUSS FÜR DAS TEX-MEX-HOCHBEET

Halte bereits im **April** eine ganze und eine halbe je 20 cm breite Reihe frei. Die Reihen sind jeweils am gegenüber liegenden Hochbeet-Ende – auf der Stirn- bzw. kurzen Seite, wie auf der Skizze dargestellt. Dazwischen ist jede Menge Platz für Vorkulturen wie z. B. Salat, Radieschen oder Spinat, die du bereits im März angebaut hast.

Stecke Mitte April 5–6 ***Knoblauch***zehen im Abstand von 8–10 cm in eine halbe Reihe. Die Zehen kommen ca. 5 cm tief in die Erde, mit dem Stielansatz – das ist die spitze Seite – nach oben. Nach unten zeigt der Wurzelansatz der Zehe, das ist der etwas abgeflachte Teil. Manchmal erkennst du sogar ganz kleine Würzelchen.

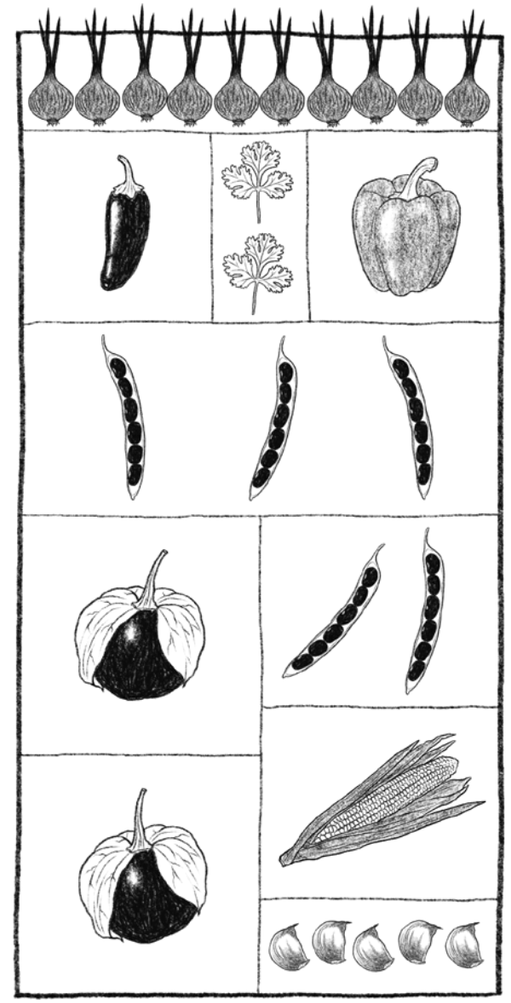
Baue auf der gegenüberliegenden Hochbeet-Seite 10 Stück ***rote Zwiebeln*** in regelmäßigen Abständen an – als Steckzwiebel oder Jungpflanzen. Setze Steckzwiebel so ein, dass der Stielansatz ein wenig aus der Erde lugt, der Zwiebelboden, also die Unterseite, zeigt nach unten.

Setze Jungpflanzen nicht zu tief ins Hochbeet, der grüne Teil und ein Teil des Zwiebelansatzes ist über der Erde. Nur die untere Zwiebelhälfte samt Wurzeln kommt in die Erde.

Steckgut oder Jungpflanzen bekommst du im gut sortierten Fachhandel (online und offline) – Jungpflanzen kannst du auch vorziehen. Säe dafür Zwiebelsamen bereits Anfang März im Haus in oder einem Frühbeet dünn aus und vereinzle sie nach dem Auflaufen.

[2] *ein kurzer Auszug

[3] Tipp: Du magst Koriander nicht? Baue an seiner Stelle einfach einige Zwiebeln an. Oder setze eine weitere Chili-/Paprika-Pflanze ins Hochbeet.



Mitte Mai dürfen die restlichen Pflanzen ins Tex-Mex-Hochbeet. Setze neben die Knoblauchreihe eine ***Tomatillo***-Jungpflanze, dahinter einen ***Mais***. Die zu Beginn zierlich wirkenden Pflänzchen brauchen später viel Platz. Die Reihe von Tomatillo ist daher 50 cm breit, jene von Mais 40 cm. Setze in die 3. Reihe eine weitere Tomatillo-Jungpflanze und zwar etwas tiefer in die Erde, dann entwickeln sich an ihrem Stängel weitere Seitenwurzeln.

Säe anschließend ***Auskern-Bohnen*** ins Hochbeet. Jede der beiden Bohnenreihen ist 40 cm breit. Lege in die erste halbe Reihe im Abstand von 25 cm je 6–8 Bohnensamen ca. 3–4 cm tief in der Erde. In die zweite Bohnenreihe kommen 6–8 Samen im Abstand von 30 cm ins Hochbeet, insgesamt also 5 sogenannte „Horste“. Das ist etwas enger als in einem Bodenbeet üblich, aber durch die besseren Bedingungen im Hochbeet trotzdem gut machbar.

Zwischen der 2. Bohnen- und der Zwiebelreihe ist noch Platz für 1 ***Jalapeño***, 2 ***Koriander***pflanzen und 1 ***Paprika***. Jalapeño und Paprika benötigen jeweils 40 cm Reihenbreite, Koriander kommt mit 20 cm aus.

ETWAS STARTDÜNGER GEFÄLLIG?

Tomatillo, Mais, Jalapeño und Paprika sind Starkzehrer, brauchen also viele Nährstoffe, um gut zu wachsen. In den ersten 2 Hochbeet-Jahren kommen sie gut mit den vorhandenen Nährstoffen aus – du brauchst weiter nichts zu machen.

Ab dem 3. Hochbeet-Jahr solltest du beim Anbau etwas Startdünger – am besten einen biologischen Langzeitdünger – ins Pflanzloch geben und ein wenig mit der Erde mischen. Pflanze einsetzen, gut angießen und fertig!

Zwiebel, Knoblauch, Bohnen und Koriander kommen ohne zusätzliche Düngung aus bzw. naschen sie bei ihren Nachbarn mit.

AUF DER ZIELGERADEN: LASS DEIN TEX-MEX-HOCHBEET WACHSEN UND GEDEIHEN

Die Pflanzen in deinem Tex-Mex-Hochbeet sind ziemlich unkompliziert und wachsen ohne viel Zutun. Mit etwas Zuwendung kannst du sie dennoch unterstützen.

Anlehnhilfe

Tomatillo, Jalapeño und Paprika sind dankbar für Unterstützung – im wahrsten Sinn des Wortes. Denn ihre Stängel neigen bei Wind zum Umkippen. Stelle ihnen daher von Anfang an 1–2 Pflöcke zur Verfügung, an die sie sich anlehnen können. Binde Stamm und Triebe

mit einer weichen Schnur, z. B. aus Jute, locker an den Pflöcken fest. Aufrechte Pflanzen werden stärker befruchtet, da Bienen besser zu den Blüten finden.

Kälteschutz

Mitte Mai kann es noch zu kalten Phasen kommen, vor allem in der Nacht. Solange es nicht friert, sterben deine Pflanzen zwar nicht, aber besonders Paprika und Jalapeño reagieren empfindlich auf schwankende und niedrige Temperaturen unter 10° C. Sie zeigen ihren Unmut mit Wachstumsverzögerungen, die sie später schwer nachholen. Decke das Hochbeet daher in der Nacht entweder mit einem Frühbeet-Aufsatz ab oder schütze vor allem die empfindlichen Pflanzen mit einem Vlies.

Tomatillos sind zwar weniger empfindlich, zu Beginn schlüpfen aber auch sie gerne unter ein schützendes Vlies.

Je wärmer der Boden ist, umso rascher keimen die Bohnen. Auch sie freuen sich an kühlen Maitagen über eine Abdeckung mit Vlies oder einem Frühbeet-Aufsatz.

Mulchen

Bedecke nach dem Einsetzen die Erde rund um die Jungpflanzen mit Mulch. Später, wenn die Bohnen gekeimt sind und Knoblauch und Zwiebeln ihre Schäfte zeigen, kommt auch um sie eine dicke Mulchschicht.

Gießen

Paprika und Jalapeño haben einen hohen Wasserbedarf, sonst werden die Fruchtwände dünn und rissig. Willst du jedoch Einfluss auf die Schärfe der Früchte nehmen, dann reduziere das Gießen, sobald erste Früchte erscheinen. Denn je trockner es ist, desto mehr reichern sie den „Scharfmacher“ Capsaicin in der Frucht an.

Mais braucht viel und regelmäßig Wasser, um ordentlich zu wachsen. Sobald du die ersten Blüten siehst, achte besonders darauf, dass die Erde immer feucht ist. Wassermangel verhindert den Kornansatz, sodass du später leere und spärlich besetzte Maiskolben bekommst.

Übergieße Bohnen nicht direkt, da Blätter und Hülsen anfällig gegen Pilzerkrankungen sind. Ideal wäre eine Tröpfchenbewässerung oder mit dem Schlauch unter den Pflanzen direkt auf die Erde zu gießen.

Koriander reagiert bei Wassermangel mit vorzeitiger Blüte, die Blätter sind dann nicht mehr genießbar. Halte auch ihn stets feucht.

Zwiebel und Knoblauch benötigen ausreichend Wasser, vor allem in der Phase der Knollenbildung. Richtung Sommer mögen es vor allem ihre Blätter heiß und trocken. Zu viel Regen oder zu hohe Luftfeuchtigkeit verursacht Schimmel und ruiniert die Ernte. Lasse diese Pflanzen daher gelegentlich beim Gießen aus oder decke die Reihen bei Starkregen mit einem wasserundurchlässigen Vlies ab.

Düngen

In den ersten beiden Hochbeet-Jahren sind alle Pflanzen ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Ab dem 3. Hochbeet-Jahr versorgst du das Gemüse schon bei der Pflanzung mit einer Gabe Langzeitdünger. Zusätzlich brauchen vor allem die Starkzehrer, also Tomatillo, Jalapeño, Paprika und Mais während der Fruchtbildung regelmäßigen Dünger. Versorge sie ab Juli bis Ende September alle 2–3 Wochen mit einer Gabe biologischen Flüssigdüngers.

Bohnen, Zwiebel, Knoblauch und Koriander kommen mit den im Boden vorhandenen Nährstoffen gut zurecht, vor allem, wenn du das (ältere) Hochbeet vor der Bepflanzung mit einer frischen Gabe Kompost versorgt hast.

Spezielle Zuwendung

Entferne von Paprika und Jalapeño die ersten Blüten, allen voran die als allererstes erscheinende Königsblüte. Die Pflanzen stecken so mehr Energie in Wachstum und Blätter und danken es dir später mit umso mehr Früchten.

Häufle Bohnen nach dem Auflaufen an, das erhöht ihre Standfestigkeit.

AM HOCHBEETRAND LEHNEN, SELBSTANGEBAUTES OBST UND GEMÜSE KNABBERN UND MEHR ALS 1.000 TAGE ERNTEN, ERNTEN, ERNTEN

Von den ersten zarten Pflänzchen bis in die Unendlichkeit des Hochbeet-Universums – im großen Hochbeet-Buch beantwortet Doris Kampas alle Fragen rund um Start und Aufbau, den richtigen Standort, erfolgreiche Mischkulturen, Bewässerungssysteme, Düngung, Mulch und Pflege sowie zur ertragreichen Ernte. Die Autorin begleitet dich aber auch durch alle Herausforderungen des hochgelegten Gärtnerlebens, erklärt, wie es nach dem ersten Honeymoon-Jahr erfolgreich weitergeht, zeigt, wie du dein Hochbeet vor Hitze, Kälte, Starkregen oder Stürmen schützt und lässt mit mehr als 20 Beispiel- und Themenbeeten wirklich jeden Pflanztraum wahr werden.

Und wenn die Basics erstmal im Kasten sind, schaffe noch mehr Platz, indem du dein Beet z. B. mit zusätzlichen Pflanzgefäßen erweiterst und die Erntesaison durch geschickte Planung zum Langzeitprojekt werden lässt. Entwirf einen 4-Jahres-Plan fürs Beet, säe deine knackige Winterernte aus und freu dich schon mal auf die nächste Reise. Wohin? Zum Rund-ums-Mittelmeer-Hochbeet natürlich!

Fotos: Daniel Zangerl
Gestaltung: Ruth Veres

Die Hardcover-Buchhandelsausgabe kannst du schon jetzt unter der
ISBN 978-3-7066-2995-9 vorbestellen.