

Das Spendenprojekt im Jahr 2023/24

# Gemeinsam nachhaltig in der Region

**Kinder- und Rolli-Hochbeete**  
für Einrichtungen in unserer Region!



VR-Gewinnssparverein Hessen-Thüringen e.V. | [www.vr-gewinnssparverein.de](http://www.vr-gewinnssparverein.de)



Immer ein Gewinn.

DAS BEGLEITHEFT ZUM

## HOCHBEET-PROJEKT









## INHALT

- 08 BEFÜLLUNG
- 10 PFLANZPLAN
- 12 PFLANZENFAMILIEN
  
- 16 AUSSAAT
- 18 AUSSAATKALENDER
- 20 DAS RADIESCHEN
- 21 DIE KAROTTE
- 22 DER SCHNITTSALAT
- 23 DIE RINGELBLUME
- 24 PFLEGE
- 25 HOCHBEET IM WINTER
  
- 28 REZEPTIDEEN
- 30 BASTELIDEEN



**06** VORBEREITUNG & AUFBAU



**14** AUFGZUCHT & PFLEGE



**26** REZEPT- & BASTELIDEEN



# VORBEREITUNG & AUFBAU

## AUF DEN RICHTIGEN STANDORT KOMMT ES AN

Der erste Spross, der im Frühjahr aus der Erde spitzt, ist eine schöne Entdeckung, die Sie mit Ihrem Hochbeet machen werden. Doch bevor es so weit ist und die ersten Samen gepflanzt bzw. die ersten Keimlinge gehegt und gepflegt werden, warten spannende Aufgaben auf Sie und Ihre Mitgärtner. Zunächst einmal muss der perfekte Standort ausgemacht werden, an dem das Beet nach der Lieferung aufgebaut wird. Ein Platz mit ausreichendem Lichtangebot ist die wichtigste Voraussetzung für eine ertragreiche Ernte. Je nachdem welche Pflanzen angebaut werden sollen, ist ein warmer, sonnenbeschienener Platz an der Hauswand oder ein halbschattiger Ort, zum Beispiel unter einer Terrassenüberdachung, am besten geeignet. Da Obst- und Gemüsepflanzen auf starken Wind meist mit weniger Ertrag reagieren, sollte der Standort außerdem etwas windgeschützt sein. Ein großer Vorteil ist ein Wasseranschluss in der Nähe des Hochbeets. Nachdem Hochbeete schneller austrocknen können, da sie im Gegensatz zu anderen Gemüsebeeten keinen direkten Kontakt zu den tieferen und feuchteren Bodenschichten haben, müssen sie regelmäßig gegossen werden.

Wenn Sie einen geeigneten Platz für das Hochbeet gefunden haben, geht es um die richtige Befüllung und die Planung der Bepflanzung. Die mitgelieferten Sämereien bieten Ihnen einen perfekten Start für das erste Jahr. Sollten Sie mit Ihrer Gruppe neben Radieschen, Karotten und Salat noch andere Setzlinge pflanzen wollen, können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Vielleicht mit einem kleinen Kartoffelacker oder einem Miniatur-Erdbeerfeld? Auch ein reines Blumenbeet ist möglich, welches dann als Insektenparadies beobachtet werden kann.

Legen Sie gleich los und schaffen Sie mit dem passenden Standort und der richtigen Befüllung die Grundlage für eine erfolgreiche Ernte!

- 12 BEFÜLLUNG
- 14 PFLANZPLAN
- 16 PFLANZENFAMILIEN





## BEFÜLLUNG

Nach erfolgreicher Standortsuche und gelungenem Aufbau des Hochbeets geht es nun an die Befüllung. Dafür gibt es verschiedene Herangehensweisen: Eine weitverbreitete Variante ist die Befüllung mit verschiedenen Schichten aus unterschiedlichen Gartenabfällen. Ebenso besteht die Möglichkeit, das Hochbeet ausschließlich mit sandigem Oberboden zu befüllen, die sogenannte homogene Befüllung. Bei der Befüllung des unterfahrbaren Hochbeets können Sie genauso vorgehen wie bei der Kinder-Hochbeet-Variante und den tiefen Teil ganz normal befüllen. Der flache Tischbereich besteht dann lediglich aus der mitgelieferten Hochbeeterde.

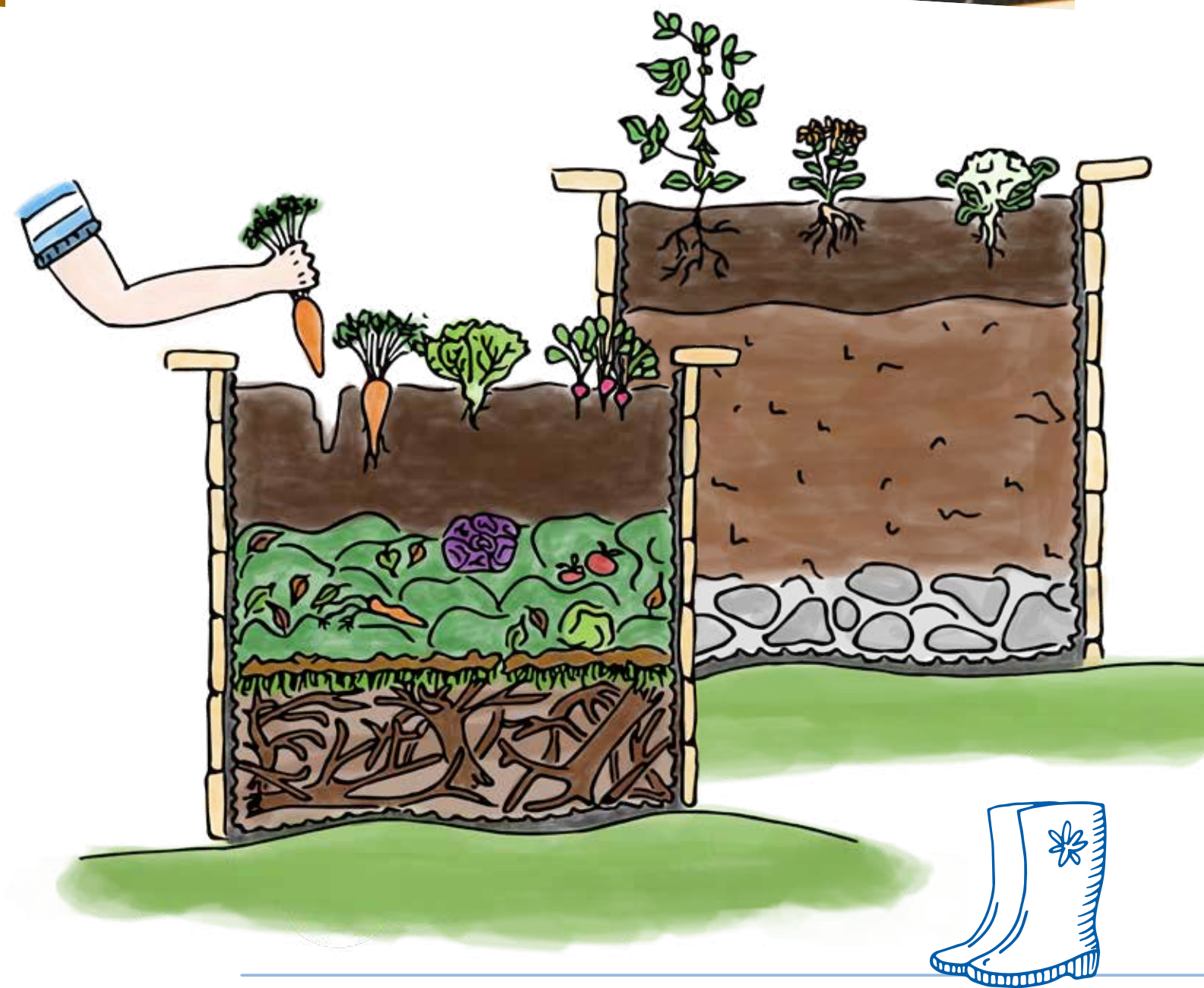
### BEFÜLLUNG IN SCHICHTEN

Ungefähr bis zur Hälfte kann das Hochbeet mit groben Ästen und Zweigen aufgefüllt werden, um eine Durchlüftung zu ermöglichen und Staunässe zu verhindern. Eine herausgestochene Grasnarbe eignet sich gut, um das grobe Geäst abzudecken. Auch Laub oder andere Pflanzenreste können diese Aufgabe übernehmen. Danach werden die ersten beiden Schichten durch Festtreten und Wässern verdichtet. Darüber schichten Sie groben Kompost. Hier können Sie auch bereits verrottetes Laub oder anderen organischen Abfall verwenden. Die letzte Schicht besteht aus einer Mischung aus reifem Kompost und frischer Gartenerde bzw. aus der im Paket enthaltenen Hochbeeterde. Durch die Verrottung des organischen Schichtmaterials entsteht Wärme, wodurch viele Pflanzen deutlich früher gesetzt werden können. Außerdem liefert diese Befüllung besonders viele Nährstoffe, sodass öfter geerntet werden kann. Bei dieser Art der Schichtung kommt es jedoch zu einer sehr hohen Stickstoffanreicherung durch den Gärprozess, was mit dem im modernen Gartenbau praktizierten Prinzip

der Stickstoffminimierung nur schwer vereinbar ist. Da das Material im Inneren verrottet und an Volumen verliert, sinkt die Füllung mit der Zeit auch deutlich ab (bis zu einem Drittel im ersten Jahr). Dadurch wird ein jährliches Nachfüllen notwendig und der Anbau mehrjähriger Kulturen ist nicht möglich.

### HOMOGENE BEFÜLLUNG

Um die starke Anreicherung mit Stickstoff sowie das starke Absinken des Inhalts zu verhindern, ist auch eine andere Art der Befüllung möglich. Dabei wird das Hochbeet bis 30 Zentimeter unter der Oberkante mit sandigem Oberboden befüllt. Wenn Sie nicht das ganze Hochbeet mit sandiger Erde auffüllen möchten, können Sie im unteren Bereich auch noch mineralische Stoffe (Steine) dazugeben. Die oberste Schicht besteht aus Hochbeeterde. Die wenigen Zentimeter, die diese Befüllung in den ersten Jahren absinkt, können jeweils ganz einfach mit frischer Hochbeeterde oder komposthaltiger Gartenerde aufgefüllt werden.







# PFLANZPLAN



Ist das Hochbeet entsprechend befüllt, kann es endlich bepflanzt werden. Mit einem durchdachten Pflanzplan können Sie über die ganze Gartensaison effizient und ertragreich gärtnern. Dieser Plan gibt an, welche Pflanzen wann und wo angebaut werden, damit diese optimal gedeihen.

## PFLANZABSTÄNDE

Einer der entscheidendsten Punkte, den es zu beachten gilt, ist der richtige Pflanzabstand. Dieser darf nicht zu gering ausfallen, da sich die einzelnen Pflanzen sonst mit ihren Blättern gegenseitig das Licht nehmen und nur bei ausreichendem Platzangebot sichergestellt ist, dass sich die Wurzeln gut entfalten können und jede Pflanze ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird. Auch die Wuchshöhe sollte mit eingeplant werden. Pflanzen, die vor allem in die Höhe wachsen, bauen Sie am besten entweder in der Mitte an oder – wenn das Hochbeet an einer Mauer steht – nach hinten. Rankende Pflanzen wie Gurken können Sie entweder an den Rand oder an eine Rankhilfe setzen. Sorten, die länger zum Reifen brauchen, haben in der Mitte Platz. Schnell wachsendes Gemüse wie Radieschen oder verschiedene Salate fühlen sich am Rand wohl, da sie so gut gepflegt und leicht geerntet werden können.

## MISCHKULTUREN

Durch den begrenzten Platzbedarf im Hochbeet kann es sinnvoll sein, Mischkulturen anzulegen. Dabei werden Pflanzen, die zu einander passen und sich vertragen, in einer Pflanzreihe gemischt. Manche Pflanzen schützen sich gegenseitig vor Fressfeinden, da bestimmte Schädlinge die jeweils andere Pflanze meiden. Bekannte Beispiele hierfür sind Zwiebeln und Karotten, aber auch viele mediterrane Kräuter schützen vor Fraßschäden, da Schädlinge durch die ätherischen Öle ferngehalten werden. Die verschiedenen Pflanzen müssen immer genug Platz haben (Pflanzabstände einhalten). Als Hilfestellung dienen Mischkultur-Tabellen, in denen die einzelnen Gemüsesorten mit ihren bevorzugten Nachbarn gelistet sind.

## STARK- UND SCHWACHZEHRER

Pflanzen haben unterschiedliche Ansprüche an die Bodenqualität. Dabei unterscheidet man grob zwischen Schwach-, Mittel- und Starkzehrern. Wie der Name bereits verrät, haben Letztere einen hohen Nährstoffbedarf, allen voran Stickstoff. Die Schwachzehrer wiederum geben sich mit dem zufrieden, was die Stark- und Mittelzehrer im Boden übrig lassen. Durch den Einsatz von Dünger spielt der unterschiedliche Nährstoffbedarf aber keine allzu große Rolle mehr. Dennoch ist ein Bewusstsein dafür sehr hilfreich, um einen nachhaltigen und durchdachten Pflanzplan zu erstellen.



## FRUCHTFOLGE UND FRUCHTWECHSEL

Um lange gesundes und hochwertiges Gemüse zu ernten, sollten Sie die Fruchtfolge – also die Anbauabfolge innerhalb einer Saison – und den Fruchtwechsel – die Fruchtfolge von einer Saison zur nächsten – beachten. Durch eine abgestimmte Bepflanzung kann die Ertragskraft des Bodens optimal genutzt werden, ohne ihn zu stark auszulaugen. Auch kann dies den Befall von Schädlingen verhindern, die sich auf eine Pflanze spezialisiert haben.

## MÖGLICHE FRUCHTFOLGE IM ERSTEN JAHR

	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER
AUSSAAT	RADIESCHEN			BOHNEN				
	KAROTTEN			KOHLRABI				
	SCHNITTSALAT			BLUMENKOHL				
				oder:				
	→ ÜBERSICHT SAAT- UND PFLANZTERMINE AUF SEITE 22			TOMATEN				
				GURKE				
				PAPRIKA				



# PFLANZENFAMILIEN

Es gibt fast 400.000 verschiedene Pflanzenarten auf der Welt und jedes Jahr werden neue entdeckt. Um die Pflanzen unterscheiden zu können, wurden sie in Familien unterteilt. Wir stellen Ihnen fünf davon vor, deren Arten auch bei uns in Deutschland auf dem Teller landen.



Schmetterlingsblütler

z. B. Erbsen, Bohnen, Klee, Lupine, Soja, Luzerne

- × Liefern wertvolle Eiweiße für die menschliche Ernährung
- × Verbessern die Bodenqualität durch Zusammenleben mit stickstoffbindenden Bodenbakterien
- × Lockern den Boden



Kreuzblütler

z. B. Radieschen, Raps, Kohlrabi, Weißkohl, Brokkoli

- × Auch Gewürze wie Senf gehören zu dieser Gruppe
- × Raps ist eine wichtige Nutzpflanze für die Ölgewinnung
- × Enthalten Senfölglykoside, die für die typische Schärfe verantwortlich sind und als besonders gesund gelten



Kürbisgewächse

z. B. Kürbis, Gurke, Melone, Zucchini

- × Die meisten Arten bilden lange Ranken
- × Kürbisse sind die größten Beeren im gesamten Pflanzenreich
- × Sind auch wegen des schnellen Wachstums und außergewöhnlichen Fruchtformen beliebt



Korbblütler

z. B. Ringelblume, Tagetes, Löwenzahn, Kopfsalat

- × Zur Familie gehören viele Heil- und Gewürzpflanzen wie Estragon oder Kamille mit hohem Gehalt an ätherischen Ölen
- × Auch die Sonnenblume – ein wichtiger Lieferant für Speiseöl – gehört dazu
- × Verbessern die Bodenqualität durch Zusammenleben mit stickstoffbindenden Bodenbakterien
- × Lockern den Boden



Doldenblütler

z. B. Karotte, Sellerie, Fenchel, Petersilie, Dill, Kümmel

- × Viele Arten enthalten ätherische Öle und werden als Gewürz-, Gemüse- oder Heilpflanzen verwendet
- × Typische Blütenform ist die Dolde
- × Die Wuchshöhe reicht von wenigen Zentimetern bis zu mehreren Metern



# AUFZUCHT & PFLEGE

## SÄEN, GIESSEN UND BEOBACHTEN

Samen aussäen, Jungpflanzen großziehen, den ersten Keimlingen beim Wachsen zuschauen, das Beet vor ungebetenen Gästen schützen...

Sobald das Hochbeet steht, gibt es viel zu tun. Das Beet will kultiviert und die Pflanzen wollen kennengelernt werden. Darüber hinaus gibt es natürlich auch viel zu beobachten. Welche Insekten besuchen das Hochbeet? Mögen sie lieber das Orange von Ringelblumen oder das knackige Grün des Salats? Was wächst schneller und wieso gedeihen manche Pflanzen vielleicht nicht so gut wie andere? Egal, ob Jung oder Alt – durch das Hochbeet wächst das Verständnis für die Entstehung und Herkunft von Obst und Gemüse. Der Wert der Lebensmittel wird neu bewertet.

Gerade die Biologie und der Aufbau der Pflanzen sind spannende Aspekte, die Sie Ihren kleinen und großen Mitgärtnern mit bestimmten Pflanzenfamilien verständlich erklären können. Anhand von Hülsenfrüchten wie Bohnen und Erbsen ist beispielsweise die Entwicklung vom Samen bis zum Keimling und zur Pflanze verfolgbar. Auch Kürbisgewächse bieten die Möglichkeit, das Gemüse vom Samen bis zur Frucht zu begleiten. Die Samen der Frucht können anschließend geerntet, getrocknet und in der nächsten Saison erneut ausgesät werden. Korbblütler sind passende Exemplare, um die Bestäubung durch Bienen zu beobachten und durch Doldenblütler lernt man die verschiedenen Charakteristika von Pflanzenfamilien zu unterscheiden.

Den Kreislauf der Natur zu verfolgen und dabei das eigene Gemüse großziehen, macht richtig viel Spaß und bedeutet eine Menge neues Wissen. Besonders Kinder sammeln wichtige Erfahrungen und können es meistens kaum erwarten, die ersten Früchte zu ernten.

- 20 AUSSAAT
- 22 AUSSAATKALENDER
- 24 DAS RADIESCHEN
- 25 DIE KAROTTE
- 26 DER SCHNITTSALAT
- 27 DIE RINGELBLUME
- 28 PFLEGE
- 29 HOCHBEET IM WINTER





# AUSSAAT

Damit die Pflanzen optimal gedeihen können, ist es wichtig zu klären, was sie für ein gesundes Wachstum benötigen. Neben dem richtigen Standort und der ausreichenden Gießmenge ist auch die Samenart ein entscheidender Faktor.

## LICHT- UND DUNKELKEIMER

Je nach Art benötigen die Samen entweder Licht zum Keimen oder sie werden tief in der Erde ausgesät. Kleine, leichte Saaten sind meistens Lichtkeimer. Diese werden beim Säen nur leicht mit Erde bedeckt und eventuell angedrückt. Dadurch bekommen sie genügend Sonne, um zu wachsen. Dunkelkeimer hingegen haben größere, schwere Samen, die mit ausreichend Energiereserven ausgestattet sind, um den Keimling in der ersten Wachstumsphase zu ernähren. Deshalb können diese auch einige Zentimeter unter der Erde gepflanzt werden. Dadurch wurzelt die Pflanze besser ein und fällt später nicht um.



## INTERESSANT!

Wenn der Samen bei guten Bedingungen keimt, bricht als Erstes eine Wurzel durch die Samenschale nach unten. Währenddessen entfaltet sich auch der Stängel bzw. der Spross und bildet Blätter, über die die Pflanze die Photosynthese betreibt. Die Pflanze wächst nun rasch nach oben, immer Richtung Sonne. Sie bildet Blüten, die nach der Bestäubung durch Wind oder Tiere zu Früchten heranwachsen. In den Früchten bilden sich neue Samen, die nach dem Absterben der Pflanze wiederum durch Wind oder Tiere an einen neuen Ort getragen werden, wo eine neue Pflanze heranwächst.



## HINWEIS

Pflanzen Sie im Tischbereich des unterfahrbaren Hochbeets ausschließlich flach wurzelnde Gewächse, wie zum Beispiel Salat und Radieschen.



## SETZLINGE VORZIEHEN

Für bestimmte Pflanzen ist es vorteilhaft, die Samen am Fensterbrett vorzuziehen. Dazu gehören wärmebedürftige Arten und Pflanzen mit einer langen Entwicklungsdauer, wie zum Beispiel Gurken, Tomaten und Kohlgemüse. Die Pflanzen sind so vor Fressfeinden wie Schnecken und Vögeln geschützt und eine frühere Ernte wird möglich.

### 1. Ein sonniges Plätzchen

Suchen Sie sich für das Vorziehen der jungen Pflanzen das sonnigste Fenster aus. Am besten dafür geeignet sind Süd- oder Ostfenster. Durch die direkte Sonneneinstrahlung können die Keimlinge starke Triebe bilden, die nach dem Auspflanzen ins Beet mit den rauerer Freilandbedingungen zurechtkommen.

### 2. Konstante Temperaturen

Damit die Samen besser und früher keimen, brauchen sie höhere und konstante Temperaturen. Salate und anderes Frühgemüse kommen schon mit Temperaturen unter 16 °C zurecht, während Fruchtgemüse ca. 18–20 °C benötigt. Da sie drinnen vor Minusgraden geschützt sind, gedeihen dadurch auch empfindlichere Sorten. Jedoch sind im Haus herangezogene Pflänzchen weniger robust und müssen vor dem Auspflanzen oft noch abgehärtet werden. Das bedeutet, die Setzlinge ein paar Wochen zuvor tagsüber an einen halbschattigen Ort ins Freie zu stellen, sie nachts aber durch das Hereinholen vor den tiefen Temperaturen zu schützen.

### 3. Feuchte Erde und frische Luft

Genauso wie draußen brauchen die Samen zum Keimen auf der Fensterbank ausreichend Feuchtigkeit. Um die Erde mit Wasser zu benetzen, eignet sich eine kleine Sprühflasche. Jedoch darf es nicht zu feucht werden, um die kleinen Pflanzen vor Pilzkrankheiten zu schützen. Dazu sollte man ein- bis zweimal täglich durchlüften. Das reduziert die Luftfeuchtigkeit im Raum.

### 4. Ausreichend Platz

Damit die Jungpflanzen später auch ausreichend Platz zum Heranwachsen haben, können Sie die Samen gleich von Beginn an einzeln in Gefäßen ansäen. So erhält jedes Pflänzchen genug Sonne, Wasser und Nährstoffe. Leere Eierkartons eignen sich dafür besonders gut, da sie später direkt mit dem Karton ins Beet gesetzt werden können, vorausgesetzt, der Abstand stimmt. Der Karton zersetzt sich einfach in der Erde. Alternativ können die Sämlinge auch pikiert oder vereinzelt werden, sollten sie zu dicht beieinander wachsen. Dabei setzt man die Sämlinge, sobald sie Keimblätter bilden oder sich bereits das zweite Blattpaar zu öffnen beginnt, auseinander und pflanzt sie einzeln um.

## AUSPFLANZEN UND AUSSAAT

Wurzelgemüse wie Karotten, Radieschen und Rote Bete, genauso wie Erbsen und Bohnen gedeihen besser, wenn sie direkt ins Beet gesät werden. Vor der Aussaat muss jedoch erst einmal die Erde mit einem Rechen geglättet werden, das lockert auch gleich den Boden. Zum Aussäen kann man mithilfe eines Stiels eine Saattrille ziehen. Dort wird das mitgelieferte Saatband oder auch einzelnes Saatgut hineingelegt, leicht angedrückt und mit Erde bedeckt. Darüber gespannte Schnüre helfen, die Reihenabstände einzuhalten und später zu wissen, wo etwas gesät wurde.

## SCHUTZ VOR FROST

Pflanzen, die schon im März ausgesät werden, vertragen normalerweise die kalten Temperaturen. Sollte das Thermometer aber in die Minusgrade wandern, können Sie der Saat mit Reisig oder Gartenvlies beim Keimen helfen. Beides schützt den Boden durch die isolierende Wirkung vor Frost. Besonders vorsichtig sollten Sie im Tischbereich des unterfahrbaren Hochbeets sein, da hier die Kälte durch das begrenzte Erdvolumen nicht so gut abgehalten wird. Gerade Mitte Mai sollte der Wetterbericht genau beobachtet werden. Denn etwa vom 11. bis 15. Mai kommen die Eiseiligen und bringen möglicherweise den letzten Frost des Jahres.



# AUSSAATKALENDER

	Reihen-/Pflanz- abstand in cm		JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
KOPFSALAT	25	25												
EISSALAT	30	30												
SPINAT	20	10												
MANGOLD	30	30												
FELDSALAT	10	–												
BLUMENKOHLE	50	50												
BROKKOLI	50	50												
ROSENKOHLE	60	60												
KOHLRABI	25	20												
ROTKOHL	60	50												
WIRSING	40	40												
GURKEN	–	30												
ZUCCHINI	80	80												
TOMATEN	80	50												
PAPRIKA	60	40												
RADIESCHEN	15	4												
RETTICH	20	15												
KAROTTEN	25	–												
SELLERIE	40	40												
ROTE BETE	25	8												
FRÜHKARTOFFELN	60	30												
KARTOFFELN	60	30												
ZUCKERERBSEN	50	4												
SCHALERBSEN	50	4												
BUSCHBOHNEN	40	6												
STANGENBOHNEN	100	50												
FRÜHLINGSZWIEBELN	15	–												
STECKZWIEBELN	25	5												
SÄZWIEBELN	25	5												
LAUCH	30	15												
<div> Saat ins Freiland</div> <div> Saat ins Frühbeet</div> <div> Pflanzung</div> <div> Pflanzung unter Folie</div> <div> vereinzeln</div> <div> Ernte</div> <div> Erntebeginn bei Folieneinsatz</div>														



Radieschen gehören wie auch Karotten, Rote Bete oder Kohlrabi zum Knollengemüse, da sich diese in Form von „Knöllchen“ zwischen Wurzel- und Blattansatz bilden. Einige Arten (Radieschen, Rettich) weisen Senföle auf, die für die charakteristische Schärfe verantwortlich sind. Sie wirken antibakteriell und regen den Stoffwechsel an. Radieschen enthalten daneben auch viele wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Ursprünglich kommen sie aus dem östlichen Asien; den Weg nach Europa haben sie erst im 16. Jahrhundert gefunden. Das Wurzelgemüse wurde aufgrund seiner kurzen Vegetationszeit schnell sehr beliebt und ist auch mit weißem oder gelbem Fruchtkörper erhältlich. Zudem können Radieschen als eines der ersten Gemüse im Jahr gepflanzt werden und eröffnen so die Gartensaison im Beet. Nach drei bis vier Wochen sind sie schon erntereif. Man sollte sie aber nicht zu groß wachsen lassen, da ihr Geschmack dann weniger intensiv und der Fruchtkörper holzig werden kann. Die Blätter von jungen Radieschen kann man als Salat essen.

## STÄRKEN

- + Enthalten antibakterielle Senföle, viel Vitamin C, Folsäure und Kalium
- + Stärken das Immunsystem
- + Die Blätter junger Radieschen lassen sich als Salat- oder Suppenkraut verwenden

## VERRÜCKT!

In Oaxaca, Mexiko, findet jährlich am 23. Dezember die Nacht der Radieschen statt. An dem Tag gibt es einen Wettbewerb im Schnitzen von Figuren aus übergroßen Radieschen.

## DAS RADIESCHEN

**FAMILIE:** Kreuzblütler

**STANDORT:** humose, gut gelockerte Erde in sonniger Lage

**SAAT:** Tiefe 1 cm, Reihenabstand 15 cm, in der Reihe 4 cm

**KEIMDAUER:** 6–12 Tage

**GUTE PARTNER:** Salat, Spinat, Feldsalat, Kresse, Bohnen, Erbsen, Tomaten, Karotten u. a.

**SCHLECHTE PARTNER:** Gurken, Chinakohl

**PFLEGE:** gleichmäßig feucht halten und hacken, bei Bedarf Gemüsefliegennetz zur Schädlingsabwehr



## DIE KAROTTE

**FAMILIE:** Doldenblütler

**STANDORT:** humoser, tiefgründig lockerer Boden, sonnig und windoffen

**SAAT:** Tiefe 2 cm, Reihenabstand 25 cm, in der Reihe 5 cm

**KEIMDAUER:** 8–24 Tage

**GUTE PARTNER:** Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Radieschen, Erbsen

**SCHLECHTE PARTNER:** Kartoffeln

**PFLEGE:** hacken, gießen, Anhäufeln verhindert grüne Köpfe

Die bei uns beliebteste und am meisten angebaute Karotte oder Möhre stammt von der Wilden Möhre ab, die in Europa, Nordafrika und dem westlichen Asien heimisch ist. Karotten gibt es nicht nur in der üblichen orangen Farbe, sondern auch in Weiß, Gelb, Rosa und Violett bis fast Schwarz. Das Wurzelgemüse wurde erst seit dem 17. Jahrhundert in den Niederlanden gezüchtet und verbreitete sich von dort schnell bei uns. Nicht nur nach Sorte und Farbe kann man die Karotte unterscheiden, sondern auch nach der Anbauzeit. Frühe Sorten kann man am schnellsten ernten; sie werden im Frühjahr ausgesät. Sommerkarotten und spätere Sorten haben eine längere Wuchszeit, man kann sie dafür aber bis in den Winter hinein essen, da sie gut lagerfähig sind. Karotten sind generell immer erntereif. Junge Exemplare sind zwar klein, dafür aber sehr zart und fein im Geschmack. Bei der Karottenernte wird die Pflanze einfach ganz unten am Wurzelbeginn gepackt und mit Gefühl herausgezogen.

## STÄRKEN

- + Hoher Gehalt an  $\beta$ -Carotin, das unser Körper in Vitamin A umwandelt
- + Gut für die Augen und die Haut sowie für Knochen und Zähne
- + Werden die Karotten gegart, brechen die Zellwände auf, wodurch das  $\beta$ -Carotin besser verfügbar ist

## SCHON GEWUSST?

Die normale Farbe von Karotten ist eigentlich Lila. Erst ab dem 16./17. Jahrhundert wurde vermehrt die orange Karotte gezüchtet, die wir heute kennen und essen.



## DER SCHNITTSALAT

**FAMILIE:** Korbblütler

**STANDORT:** lockerer, humoser Boden, möglichst sonnige Lage

**SAAT:** Tiefe 2 cm, Reihenabstand 25 cm, dünn säen,

bei zu dichtem Stand vereinzeln

**KEIMDAUER:** 6–15 Tage, keimt ungleichmäßig

**GUTE PARTNER:** Karotten, Radieschen, Dill, Fenchel, Zwiebeln

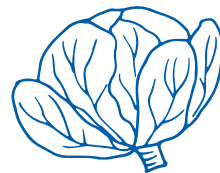
**SCHLECHTE PARTNER:** Petersilie, Sellerie

**PFLEGE:** nur sehr vorsichtig düngen, Salat ist salzempfindlich

## INTERESSANT!

Salat wird schon seit der Antike in vielen verschiedenen Sorten kultiviert. Es existieren etwa 4.500 Jahre alte Steinreliefs, die eine Pflanze zeigen, die dem Römersalat ähnelt. Von Ägypten ausgehend, verbreitete sich der Salat über die ganze antike griechische und römische Welt und ab dem frühen Mittelalter auch in Mitteleuropa.

Schnittsalat stammt aus der Familie der Korbblütler. Der auch Lattich genannte Salat wird bei uns eher selten angebaut, dabei kann er früher geerntet werden als herkömmliche Sorten wie Kopf- und Eisbergsalat und schmeckt genauso gut. Die milchige Flüssigkeit in den Blättern sorgt für den typischen, leicht bitteren Geschmack. Löwenzahn ist ein ferner Verwandter, den man ebenfalls als Salat zubereiten kann. Das Besondere am Schnittsalat ist seine Ernte. Da er keinen Kopf ausbildet, wird der Salat nicht als Ganzes geerntet, sondern man schneidet oder pflückt fortwährend einzelne Blätter ab. Man nennt ihn deshalb auch Pflücksalat. Der mittlere Austrieb bleibt stehen und wächst weiter. Dadurch kann er bis zu drei Mal abgeerntet werden. Salat besteht zu über 90 % aus Wasser. Der Rest sind Ballaststoffe, Vitamine und ein paar Mineralien. Trotzdem ist Salat sehr gesund. Vor allem dann, wenn man den grünen Salat als Basis nimmt und mit verschiedenen bunten Gemüsesorten mischt.



Ringelblumen gehören schon seit dem 12. Jahrhundert zu den wichtigsten Heilpflanzen. Sie wirken als Salbe, Tinktur, Komresse oder Öl entzündungshemmend, wundheilend und desinfizierend. In der Küche werden die Blüten als farbige Dekoration und die Blätter als würziger Salat eingesetzt. Und schon im Beet leisten sie Erstaunliches als Bodenlockerer und Schneckenschreck. Ringelblumen sind eben richtige Allrounder und ein guter Partner für fast alle Gemüsesorten.

## HEILENDE EIGENSCHAFTEN

- × Fördert den Wundverschluss und die Gewebeneubildung
- × Wirkt antibakteriell sowie viren- und pilztötend
- × Lindert Entzündungen im Mund- und Rachenraum
- × Hilft bei leichten Verbrennungen wie Sonnenbrand

## VOLKSTÜMLICHES ORAKEL

- × Wetterprophet: Öffnen sich die Ringelblumenblüten früh am Morgen, wird das Wetter schön
- × Liebesprophet: Das Tragen der Wurzel im Schuh soll Erfolg in der Liebe bringen
- × „Er liebt mich, er liebt mich nicht ...“

## GUTER NACHBAR

- × Nektarquelle für Insekten
- × Lockert den Boden im Beet
- × Hält Schnecken und Fadenwürmer fern
- × Bindet Restnährstoffe aus dem Boden
- × Anspruchslos bei Aussaat und Pflege

## FARBIGER GENUSS

- × Blüten als Farbkick in Speisen
- × Früher wurden Käse und Butter damit gefärbt
- × Pikant-würzige Blätter als Salat
- × Teurer Safran wurde im Mittelalter mit getrockneten Ringelblumenblüten gestreckt

## DIE RINGELBLUME

**FAMILIE:** Korbblütler

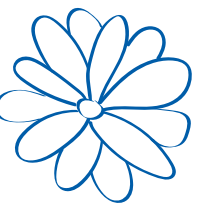
**STANDORT:** vollsonnig bis halbschattig, in lockerer Erde, bevorzugt mit Lehnteil

**SAAT:** Tiefe 1 cm, Reihenabstand 30 cm, in der Reihe 25 cm

**KEIMDAUER:** 8–14 Tage

**GUTE PARTNER:** fast alle Gemüsesorten, wachstumsfördernd v. a. für Kohl, Karotten und Tomaten

**PFLEGE:** mäßiges Gießen genügt





## GIESSEN UND BEWÄSSERUNG AM WOCHENENDE

Regelmäßiges Gießen ist das A und O beim Gärtnern. Vor allem in heißen Trockenperioden muss jeden Tag gegossen werden – auch am Wochenende. Am besten legen Sie Personen fest, die den Gießdienst und somit die Verantwortung übernehmen. Passen Sie auf, dass nicht zu viel gegossen wird, denn das spült wertvolle Mineralstoffe aus der Erde. Außerdem können die Wurzeln der Pflanzen verkümmern und nützliche Bodentiere absterben. Gegossen wird direkt auf die Bodenoberfläche, da die Pflanze das Wasser durch die Wurzeln aufnimmt. Vorsicht bei Wassertropfen auf den Blättern. Diese wirken wie ein Brennglas und Gemüse wie etwa Tomaten könnten regelrecht platzen.

Konsequent dosiertes Gießen ist auch im Tischbereich des unterfahrbaren Hochbeets wichtig, da die Pflänzchen hier anfälliger für extreme Witterungsverhältnisse sind. Ein leichtes Gefälle des Tischchens unterstützt zudem das Abfließen von überschüssigem Wasser in Richtung der tiefen Hochbeetseite.

## PFLEGE

### PFLANZEN DÜNGEN

Nachdem Sie das Hochbeet in Schichten angelegt haben, braucht es im ersten Jahr keinen Dünger. Das sich zersetzende Pflanzenmaterial liefert genügend Nährstoffe. Im nächsten Jahr kann das Beet mit frischem Kompost aufgefüllt werden. Sollten Sie keinen Kompost zur Verfügung haben, eignet sich auch ein Sud aus Brennnesseln. Ein weiterer natürlicher Dünger ist Hornspäne oder -mehl. Diese haben den großen Vorteil, dass sie nicht überdosiert werden können. Bei Mittel- und Schwachzehrern reicht auch das Mulchen mit Rasenschnitt, gehäckselten Pflanzenteilen oder Kompost. Je kleiner das Material, desto schneller wird es zersetzt.

### SCHÄDLINGSBEFALL VORBEUGEN

#### Fliegennetz

Engmaschiges Vlies oder Netze bieten guten Schutz gegen Gemüsefliegen und anderes Ungeziefer. Eingegraben in die Erde, hemmen sie auch den Unkrautwuchs.

#### Schützende Pflanzen

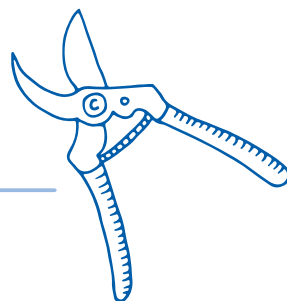
Stark riechende Kräuter wie Thymian und Rosmarin sind nicht nur gegen bestimmte Fliegen hilfreich, auch Schnecken meiden Beete mit diesen Gewächsen. Farne, Gräser und pelzige Blattpflanzen sind weitere ungenießbare Pflanzen für die schleimigen Gesellen.

#### Schneckenzaun

Um Schnecken fernzuhalten, gibt es am Hochbeet einen Fräsrand. Sollten trotzdem ein paar Exemplare das Gemüse erreichen, halten Schneckenzäune aus Kupfer am unteren Rand des Hochbeets die Tiere ab. Auch austrocknende Bodenbeläge wie Asche, Sand oder Algenkalk werden von ihnen gemieden.

#### Tierische Verbündete

Marienkäfer und Ohrwürmer finden Blattläuse zum Anbeißen und halten diese auf natürliche Weise von den Pflanzen fern. Um den Nützlingen ein gemütliches Zuhause zu bieten, können Sie einen mit Stroh gefüllten Tontopf in der Nähe kopfüber aufhängen. Eine Anleitung dazu finden Sie auf Seite 35.



## HOCHBEET IM WINTER



### ÜBERWINTERN

Im Winter herrscht Ruhezeit für Natur und Garten. Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen allmählich sinken, können Sie überlegen, was Sie im Winter mit dem Hochbeet machen möchten. Haben Sie nur einjährige Pflanzen gesetzt und möchten im Winter nichts Neues anbauen, sollten Sie nach der letzten Ernte auch alle Pflanzenreste aus dem Beet entfernen. Danach lockern Sie die Erdschicht mit einer Gartenhacke auf und bringen eine leichte Mulchabdeckung auf das Hochbeet. Diese kann aus Stroh, Schnittrass oder halbreifem Kompost bestehen. Darüber legen Sie noch Vlies, unbedruckten Pappkarton oder eine Folie. Diese Materialien schützen das Beet vor Wärmeverlust.

### WINTERHARTE GEMÜSESORTEN

Sie können das Hochbeet aber auch mit winterharten Gemüsesorten bepflanzen. Die meisten davon müssen bereits im späten Frühjahr bis in den Herbst angepflanzt werden, können jedoch im Vergleich zu nicht winterharten Sorten im Winter noch geerntet werden. Bei starkem Frost oder Schneefall sollten Sie dennoch eine Vliesabdeckung über die Pflanzen legen. So schützen Sie das Gemüse vor zu starkem Temperaturabfall und müssen im Winter nicht nach Ihrer Ernte graben.

#### Feldsalat

Feldsalat ist das ideale Beispiel einer winterharten Sorte, weshalb er mancherorts auch als Wintersalat bezeichnet wird. Frostige Temperaturen sorgen sogar für einen noch intensiveren Geschmack. Er sollte aber bereits im Herbst vorgezogen werden, damit er in der kalten, dunklen Jahreszeit noch üppig wachsen kann.

#### Grünkohl

Auch Grünkohl wird besser erst nach dem ersten Frost geerntet, denn nur dann erhält er sein charakteristisches Aroma. Selbst Temperaturen bis  $-10^{\circ}\text{C}$  können ihm nichts anhaben. Jedoch sollte Kohl schon im späten Frühjahr, ungefähr im Mai, in Anzuchtkisten gezogen oder direkt ausgesät werden.

#### Pastinaken

Auch Pastinaken werden zu dieser Zeit ausgesät. Geerntet werden können sie bereits im späten Herbst, sie sind aber auch den gesamten Winter erntefrisch. Frost macht den verdickten Wurzeln nichts aus.

### KALT- ODER FROSTKEIMER

Es gibt noch eine weitere Möglichkeit, das Hochbeet im Winter zu nutzen. Sogenannte Kalt- oder Frostkeimer brauchen einen Kältereiz, um im Frühjahr keimen zu können. Möchten Sie solche Pflanzen im nächsten Jahr anbauen, müssen diese im Herbst oder Winter ausgesät werden. Dazu gehören Arnika, Bärlauch, Engelwurz und Waldmeister, aber auch viele Blumen wie Christrose, Narzisse, Fetthenne, Kornblume, Lupine und Schlüsselblume. Vielleicht wollen Sie nächstes Jahr lieber ein buntes Blumenbeet und Insektenparadies statt einem Gemüsebeet? Auf jeden Fall können auch dort viele neue Entdeckungen gemacht werden.

### TIPP

Bevor Sie die Gartensaison beenden und alle Pflanzen herausnehmen, sammeln Sie das Saatgut für das nächste Jahr. Dazu nehmen Sie die Samen aus der reifen Frucht oder Blüte, waschen und trocknen sie und lagern diese an einem dunklen, trockenen Ort. Auf Seite 34 finden Sie eine Anleitung, wie Sie Ihr eigenes Saatband herstellen können.





# REZEPT- & BASTELIDEEN

## DAS LANGE WARTEN ZAHLT SICH AUS

Lange haben Sie mit Ihren Gartenhelfern darauf hingearbeitet, sich gefreut und geduldig darauf gewartet, dass das Gemüse groß und reif wird. Jetzt ist es endlich so weit: Die investierte Zeit und Arbeit zahlen sich aus, es kann geerntet, gekocht und gebastelt werden.

Alle Beteiligten werden erleben, wie viel besser von Hand geerntetes Gemüse im Vergleich zu dem aus dem Supermarkt schmeckt. Regionale, saisonale Küche bekommt eine ganz neue Bedeutung. Ist das Gemüse leider doch nicht so groß ausgefallen oder schon überreif, weil beispielsweise in der Ferien- oder Urlaubszeit der Einrichtung keine Zeit war, das Gemüse zu ernten, ist das kein Beinbruch. Selbst mit kleinen Mengen ist eine schmackhafte Blindverkostung möglich. Und aus einem Beet voller riesiger Karotten lässt sich leicht eine leckere Suppe zaubern. Trotz großer Ernte kann es natürlich sein, dass Sie mit einem Hochbeet nicht Ihre ganze Gruppe versorgen können. Ergänzen Sie einfach die Ernte mit einigen Zutaten aus dem Biomarkt oder frischem Gemüse aus dem heimischen Garten – und schon lassen sich einige tolle Rezepte nachkochen.

Macht das Kochen so viel Spaß, dass Ihre Küchenhelfer gar nicht mehr aufhören möchten, können Sie weitere Personen zu einem großen Buffet in Ihre Einrichtung einladen. Auch eine Spende für das Erntedankfest einer örtlichen Einrichtung wäre eine Idee.

Ist das letzte Gemüse gepflückt und die letzte Suppe gekocht, gibt es für alle Gartenbegeisterten weitere Aufgaben zu erledigen. Der Garten muss umgegraben und mehrjährige Pflanzen vor dem Winter geschützt werden. Aber nicht nur draußen gibt es etwas zu erleben. Nachdem Sie mit Ihrer Einrichtung das ganze Jahr viel Zeit am Beet verbracht haben, können Sie sich in der kälteren Jahreszeit nun drinnen näher mit dem geernteten Gemüse beschäftigen. Egal, ob Sie Experimente mit der intensiven Farbe von Rotkohl durchführen, Stempel aus Kartoffeln basteln oder aus geernteten Samen ein Saatband fertigen, Bastelideen für Jung und Alt gibt es zahlreiche.

Ein Hochbeet bietet das ganze Jahr über Spaß und neue Entdeckungen. Und wenn das eine Gartenjahr endet, startet auch schon das nächste.

32 REZEPTIDEEN

34 BASTELIDEEN





1. Eier, Zucker, Öl und Zimt mit einem Handmixer oder Schneebesen verrühren. Die geriebenen Karotten und die gemahlenden Mandeln hinzugeben. Anschließend Mehl und Backpulver vermischen und ebenfalls unterrühren.
2. Den Teig in eine gefettete Springform füllen, bei 180°C Ober-/Unterhitze 40–50 Minuten backen.
3. Für das Frosting Frischkäse und Zitronensaft glatt rühren, Puderzucker und Vanillezucker einrieseln lassen und vermischen.
4. Nach dem Backen den Kuchen abkühlen lassen. Zu guter Letzt das Frosting rundherum auftragen.

### Karottenkuchen mit Frischkäse-Frosting

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| × 375 g geriebene Karotten | × 300 g Frischkäse     |
| × 250 g Mehl               | × 100 g Puderzucker    |
| × 2 TL Backpulver          | × 1 Pck. Vanillezucker |
| × 250 g Zucker             | × etwas Zitronensaft   |
| × 1 TL Zimt                |                        |
| × 250 ml Öl                |                        |
| × 4 Eier                   |                        |
| × 200 g gemahlene Mandeln  |                        |



### Rote-Bete-Apfelsuppe

- × 500 g frische Rote Bete
- × 2 Zwiebeln
- × 2 Äpfel
- × 1 EL Butter
- × 500 ml Gemüsebrühe
- × 150 g Crème Fraîche
- × ein paar Kräuter
- × Saft ½ Zitrone
- × Salz, Pfeffer

1. Zwiebeln und Rote Bete schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Beides zusammen mit der Butter für 5 Minuten in einem Topf dünsten.
3. Anschließend die Gemüsebrühe und den Zitronensaft dazugeben und für 20 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln.
4. Wenn zu viel Gemüsebrühe verkocht, einfach etwas Wasser nachgießen.
5. In der Zwischenzeit die Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden.
6. Nach 20 Minuten die Äpfel dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles mit dem Stabmixer zu einer Suppe verarbeiten.
8. Die Suppe in Schüsseln füllen, mit Kräutern und Crème Fraîche servieren.

## REZEPTIDEEN



Nach der Rohverkostung ist ein Salat sicher das einfachste und schnellste Rezept, das Sie aus der Ernte zubereiten können. Wenige Gemüsesorten und ein Dressing reichen aus, um ein leckeres Ergebnis zu erzielen. Auch Ofengemüse ist schnell gemacht und sorgt für ein wunderbares Geschmackserlebnis. Geschnittenes Gemüse (dieses kann nach Belieben variieren), Gewürze und etwas Öl ist alles, was Sie dazu brauchen. Viel Spaß beim Ausprobieren!



### DRESSING-TIPPS

#### Himbeerdressing

- × wenige zerdrückte Himbeeren
- × ½ TL Agavendicksaft
- × 1 EL Wasser
- × ½ TL Essig
- × 3 EL Olivenöl

#### Schmanddressing

- × 2 gehäufte EL Schmand
- × 1 EL Essig
- × 2 EL Zitronensaft
- × 1 EL Öl
- × Salz und Pfeffer

#### Orangendressing

- × 2 EL Orangensaft
- × 1 EL Zitronensaft
- × ½ EL Honig
- × 2 EL Olivenöl
- × Salz und Pfeffer

#### Kokosdressing

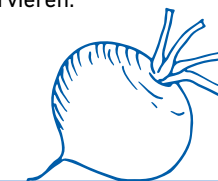
- × 100 ml Kokosmilch
- × 1 EL Essig
- × 1 TL Senf
- × 1 EL Wasser
- × Salz und Pfeffer

### KLEINER SNACK

#### Radieschen-Ufos

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| × Radieschen | × Frischkäse    |
| × Salatgurke | × runde Cracker |

1. Radieschen putzen, waschen und halbieren. Mit einem Messer die Hälften am unteren Ende gerade schneiden, sodass die „Ufos“ stehen können. Das Gurkenstück schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Alle Radieschenhälften mit Frischkäse bestreichen. Auf die Radieschenhälften je 1 Cracker oder eine Gurkenscheibe setzen, die jeweils passenden Hälften darauflegen und leicht andrücken.
3. Radieschen-Ufos mit den gerade geschnittenen Enden auf einem Teller anrichten und servieren.



### BROTAUFSTRICH

#### Bunte Blumenbutter

- × 250 g weiche Butter
- × 2 EL Schnittlauch
- × ½ rote Paprika
- × 1 Handvoll Ringelblumen-Blütenblätter

1. Paprika, Schnittlauch und Blütenblätter sehr fein schneiden.
2. Alles gründlich vermischen, am besten mit einer Gabel.
3. Nach Belieben würzen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und fein gehackten frischen Kräutern wie z. B. Petersilie oder Sauerampfer.
4. Zum Servieren mit weiteren Ringelblumen-Blütenblättern dekorieren und wenn möglich mit anderen essbaren Blumen verzieren, z. B. Gänseblümchen, Nachtkerzenblüten und Kapuzinerkresse.



# BASTELIDEEN

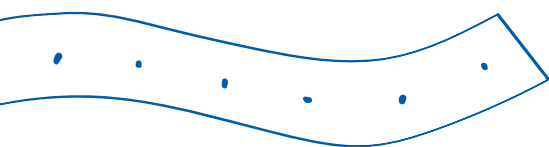


## FÜRS NEUE JAHR

### Saatbänder

- × Zeitung oder Toilettenpapier
- × Wasser
- × Mehl
- × Schere
- × Pinsel
- × Samen nach Wahl

1. Schneiden Sie von der Zeitung oder dem Toilettenpapier einige 2 cm breite Streifen herunter. Die Länge können Sie individuell auf die Breite des Beets anpassen. Benutzen Sie hauptsächlich die unbedruckten Teile der Zeitung oder Seiten ohne Bilder, damit später keine Druckerfarbe in das Beet gelangt.
2. Aus Mehl und Wasser wird ein natürlicher Klebstoff angerührt. Dieser sollte eine zähe Konsistenz haben und nicht zu flüssig sein. Mit dem Pinsel können dann Tropfen in geeignetem Abstand auf den Papierstreifen getupft werden.
3. Darauf wird je ein Samen verteilt. Achten Sie dabei auf die vorgegebenen Reihenabstände auf den Samenpackungen! Die Zwischenräume lassen sich zusätzlich mit später keimenden Samen bestücken.
4. Sobald das Saatband fertig ist, muss es gründlich trocknen. Anschließend sollten die Saatbänder trocken in beschrifteten Saatgut-Tütchen oder in Schachteln lagern.



## FÜR FARBENFROHE KLEIDER

### Stoffe färben mit Pflanzen

1. Schneiden Sie die gewünschte Pflanze klein und kochen Sie diese auf, um einen Sud herzustellen.
2. Danach wird der Sud abgesiebt und der Stoff darin noch einmal aufgekocht.
3. Lassen Sie den Stoff anschließend mindestens 24 Stunden lang einwirken. Gelegentlich umrühren!
4. Gewebe zum Abschluss mit klarem Wasser spülen und trocknen lassen.

## FÜR HOBBY-WISSENSCHAFTLER

### Rotkohl-Experiment

- × einige Rotkohlblätter
- × Küchenmesser
- × Schneidebrett
- × Schüssel
- × 3 Wassergläser
- × Löffel
- × Essig oder Zitronensaft
- × Natronpulver

1. Schneiden Sie einige Rotkohlblätter klein, geben Sie diese in eine Schüssel und übergießen Sie die Blätter mit kochendem Wasser. Lassen Sie das Ganze über Nacht stehen.
2. Am nächsten Tag füllen Sie drei Gläser zur Hälfte mit Wasser. Mischen Sie in eines der Gläser eine Löffelspitze Natron. In ein anderes kommt ein Esslöffel Essig oder Zitronensaft. Das dritte Glas bleibt unberührt.
3. Wenn Sie nun den Sud aus Rotkohlblättern in die Gläser gießen, können Sie beobachten, wie sich die Flüssigkeiten verfärben. Das liegt daran, dass Natron eine Lauge ist, wohingegen Essig und Zitronensaft Säuren sind. Der Rotkohlsaft wirkt hier als Indikator.

### FARBEN

- Kurkuma - Maisgelb
- Zwiebelschalen - Goldbraun
- Rote Bete - Rosa bis Rot
- Petersilie - Hellgrün
- Rotkohl - Violett
- Blaubeeren - Violett bis Blau
- Avocadoschalen - Altrosa
- Schafgarbe - Olivgrün

### Zuhause für Ohrwürmer

- × Stroh
- × Tontopf
- × grobes Drahtnetz
- × Schnur

1. Den Tontopf locker mit Holzwolle oder Stroh befüllen.
2. Damit die Holzwolle/das Stroh nicht herausfällt, das Ganze mit einem Drahtgeflecht verschließen oder festbinden.
3. Dann verkehrt herum in der Nähe des Hochbeets mit einer Schnur an einem Ast aufhängen. Der Kontakt zu einem Ast oder Zweig ist wichtig, damit die Ohrwürmer problemlos hineinkriechen können.

### Pflanzenschilder

- × Papier
- × Holzstäbchen
- × Schere
- × Buntstifte
- × Laminierfolie

Damit jeder später noch weiß, wo was wächst, basteln Sie doch in Ihrer Einrichtung kleine Schilder fürs Hochbeet: Beschriften oder bemalen Sie dazu einfach karteikartengroße Blätter mit den jeweiligen Gemüsesorten. Anschließendes Laminieren verhindert, dass die kleinen Kunstwerke unter den Witterungsverhältnissen leiden. Kleben Sie die individuellen Pflanzenschilder auf kleine Holzstäbchen, um sie zusammen mit der Aussaat ins Hochbeet zu stecken.

### Tellergarten

- × Karotte, Kohlrabi und Radieschen
- × Küchenmesser
- × Schneidebrett
- × Teller
- × Wasser

Schneiden Sie von dem Teil des Gemüses, aus dem auch die Blätter wachsen, ein 1–2 cm breites Stück ab. Dieses legen Sie auf einen Teller und füllen ihn mit Wasser, bis nur noch das Grün herauschaut. Stellen Sie den Teller an ein helles Fenster und beobachten Sie, was die nächsten Tage passiert. Das Experiment zeigt anschaulich, was Wurzelgemüse ist.







VR-Gewinnsparverein Hessen-Thüringen e.V. | [www.vr-gewinnsparverein.de](http://www.vr-gewinnsparverein.de)

