



# DEN NÄHRSTOFF- KREISLAUF ERLEBEN



**HOCHBEETE SELBER BAUEN**

• VON DER IDEE BIS ZUR ERNTE •



BEWIRTSCHAFTUNG  
**WACHSTUM,**  
**ERNTE &**  
**VERARBEITUNG**



## Wachstum + Ernte + Verarbeitung



„Geschossener“ Kopfsalat und Kapuzinerkresse in einem unserer Hochbeete. Er wurde vielleicht etwas zu früh herangezogen.



„Geschossene“ Salate kann man oft noch essen, sollte sie dann aber besser vorher probieren. Sie werden irgendwann bitter.



Mangold & Kapuzinerkresse  
Sie sind nicht nur lecker, sondern haben auch leuchtende Farben und sehen toll aus.



Wenn man Mangold nicht komplett herauszieht, sondern die Stängel abbricht, wächst er weiter und kommt im nächsten Jahr wieder.



## Wachstum + Ernte + Verarbeitung



Die Mischung mit Bohne, Kürbis/Zucchini und Mais nennt sich auch die „Drei Schwestern“, weil alle drei Pflanzen einander auf vielerlei Art begünstigen.



In dieser Symbiose kann die Bohne den Mais als natürliche Rankhilfe nutzen.



Gurke, Kohl und Fenchel unterstützen sich in ihrem Wachstum wechselseitig.



Sollte der Kohl versehentlich blühen, kann man sehr gut die Samen ernten.



## Wachstum + Ernte + Verarbeitung



Wenn das Kartoffelkraut verwelkt, ist das ein Zeichen, dass geerntet werden kann.



Schlangengurken gedeihen sehr gut neben Dill. Wie die Zucchiniplanzen sind sie Starkzehrer und benötigen somit viel Wasser und Nährstoffe.



Die Zucchini entwickelt sich aus der weiblichen Blüte (ohne Stängel).



Zucchiniplanzen sind in der Regel sehr ertragreich und tragen viele Früchte.



## Wachstum + Ernte + Verarbeitung



Unsere Pflücksalate können wir laufend beernten. Heute werden sie zu einer schönen Beilage!



Die Kopfsalate können nur einmal geerntet werden. Braucht man regelmäßig Nachschub, muss man nachsäen.



Auch eine Schlangengurke ist passend pflückbereit.



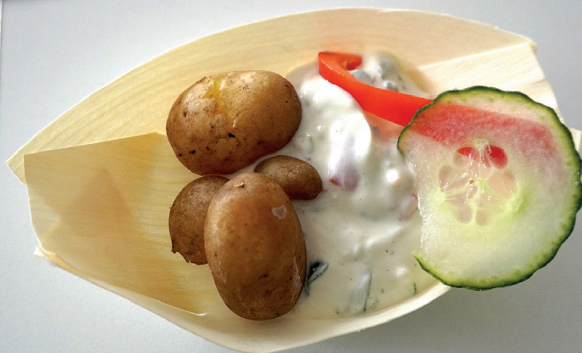
Die Blüten der Kapuzinerkresse sind eine leuchtende Tellerdekoration und schmecken scharf.



## Wachstum + Ernte + Verarbeitung



Mangold und Zucchini aus unserem Anbau werden zu leckerer Quiche. Alle können mal probieren (und sind begeistert).



Unsere Kartoffeln werden am Gesundheitsmittwoch mit selbstgemachtem Kräuterquark serviert. Wer schmeckt Unterschiede zwischen unserer und der gekauften Kartoffel?



Zur Quiche gibt es unseren Salat mit Kapuzinerkressenblüten.



Fast zu hübsch zum Wegessen :-)



