

V8 Hochbeet Anleitung

Gesunde Ernährung ist vor allem für Sportler wichtig, denn hohe Ansprüche an den Körper bedeuten auch einen hohen Energiebedarf des Körpers.

Hier gilt: Qualität vor Quantität!

Wir empfehlen Euch regional und saisonal zu kaufen. Noch besser sind natürlich Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten

Was Ihr hierzu benötigt:

- Holzlatten in der gewünschten Länge und Höhe
- Winkel
- Schrauben
- eventuell ein Gitter (gegen Wühlmäuse)
- wasserdichte Folie, um das Holz zu schützen

Und zum Befüllen:

- grober Gehölzschnitt
- Holzschnitzel
- Komposterde
- Hochbeeterde
- Anzuchterde

Wenn Ihr Eure Hochbeete fertig zusammengebaut habt, grabt Ihr die Erde in den Beeten etwas um, legt das Wühlmausgitter auf den Boden und legt die Innenwände Eurer Kästen mit Folie aus. Dies kann eine einfache Teichfolie oder Noppenfolie aus dem Baumarkt sein. Sie dient lediglich dazu, das



Holz länger vor Wasser zu schützen, um es somit haltbarer zu machen.



Nun könnt Ihr mit dem Befüllen Eures Hochbeetes beginnen:

Grober Gehölzschnitt; zum Beispiel Äste und Strauchabfälle. Sie sorgen für eine gute Durchlüftung und verhindern Staunässe.

Holzsplitzel; die Schicht bildet eine Art Barriere und verhindert das Durchrutschen der oberen Schichten.



Komposterde sorgt für viel Verrottungswärme und Nährstoffe.



Hochbeeterde, damit die Pflanzen Wurzeln schlagen können.



Anzuchterde, für diese Schicht reicht eine Höhe von etwa 10 cm, sie liefert viele Nährstoffe.



Nun lasst die Erde noch ein paar Tage ruhen, ggf. noch etwas Anzuchterde nachfüllen.

Dann könnt Ihr Euer selbstgebautes Hochbeet bepflanzen und bald eigenes Gemüse ernten.

Viel Spaß dabei!

Kleiner Tipp: Entweder ihr züchtet in der Wohnung in einem kleinen Anzuchtkasten und setzt die Setzlinge in das Hochbeet oder Ihr wartet die Eiseiligen ab und sät eure Saat frisch an. (Die Temperaturen bei Nacht sollten nicht mehr unter dem Gefrierpunkt liegen.)

Viel Spaß beim Pflanzen und eine gute Ernte.

Lasst es euch schmecken - Euer V8 Trainer Johannes