

# Inhalt

## Einführung

12

## Erst probieren

Seien Sie zunächst vorsichtig, wenn Sie etwas Neues ausprobieren: Sie könnten allergisch reagieren - oder etwas schmeckt Ihnen ganz einfach nicht. Schwangere oder Menschen mit Erkrankungen sollten im Zweifelsfall einen Arzt konsultieren.

# 1

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <b>Indoor-Gärten planen</b>    |    |
| Mögliche Standorte             | 16 |
| Zonen mit viel Sonnenlicht     | 18 |
| Zonen mit mäßigem Sonnenlicht  | 20 |
| Kühle Zonen                    | 22 |
| Die besten Indoor-Nutzpflanzen | 24 |
| Pflanzgefäße: die Basics       | 28 |
| Gefäßtypen                     | 30 |

# 2

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Kräuter und essbare Blüten</b>          | <b>32</b> |
| Kräuter und essbare Blüten: Basics         | 34        |
| Kräuter und Blüten für die Fensterbank     | 36        |
| Thymian                                    | 40        |
| Duftpelargonien und Kräuter im Kasten      | 42        |
| Basilikum                                  | 46        |
| Ihr Teekräutergarten                       | 48        |
| Essbare Orchideen auf Borkenstücken        | 52        |
| Essbare Blüten                             | 56        |
| Blumenleiter für Gourmets                  | 58        |
| Zitronengras aus gekauften Stängeln ziehen | 60        |
| Cocktailkräuter und -früchte               | 62        |
| Minze                                      | 66        |
| Hängende Kräutergärten                     | 68        |
| Oregano & Petersilie                       | 72        |
| Salbei & Rosmarin                          | 74        |

# 3

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Sprossen-, Blatt- und Wurzelgemüse</b>  | <b>76</b> |
| Sprossen-, Blatt- und Wurzelgemüse: Basics | 78        |
| Sprossen im Glas                           | 80        |
| Sprossen                                   | 82        |
| Keimlingsgemüse in Muffinformchen          | 84        |
| Keimlingsgemüse                            | 88        |
| Minigewächshaus auf dem Regal              | 90        |
| Blattsalate                                | 96        |
| Würziges Tischdekor                        | 98        |
| Scharfe Sprossen                           | 102       |
| Schnittlauch & Frühlingszwiebeln           | 104       |
| Leckere Knollen                            | 106       |
| Rettiche & Co.                             | 110       |
| Knackige Möhren                            | 112       |
| Möhren                                     | 116       |
| Austernpilze in 14 Tagen                   | 118       |
| Pilze                                      | 120       |

# 4

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>Fruchtgemüse</b>            | <b>122</b> |
| Fruchtgemüse: Basics           | 124        |
| Chili- & Kräuterkugel          | 126        |
| Chilis                         | 130        |
| Mittelmeermix                  | 132        |
| Auberginen                     | 136        |
| Minitomaten im Sieb            | 138        |
| Tomaten                        | 142        |
| Tomatentürme                   | 144        |
| Tamarillo: die Baumtomate      | 146        |
| Gurken auf Rädern              | 148        |
| Gurken                         | 154        |
| Minigurken in Hängekisten      | 156        |
| Paprika in farbenfrohen Töpfen | 160        |
| Paprika                        | 162        |

# 5

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Obst</b>                   |  |
| Obst: Basics                  |  |
| Monatserdbeeren auf dem Regal |  |
| Erdbeeren                     |  |
| Obst- und Blütenkasten        |  |
| Currygewürz, selbst gezogen   |  |
| Zitronen & Limetten           |  |
| Topforangen für sonnige Räume |  |
| Orangen                       |  |
| Feigenbaum                    |  |
| Pfirsiche & Nektarinen        |  |
| Ananas-Guaven                 |  |
| Kapstachelbeeren              |  |

# 6

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| <b>164</b> | <b>Expertentipps</b>                       | <b>196</b> |
| 166        | Planung des Indoor-Gartenjahres            | 198        |
| 168        | Substrate                                  | 200        |
| 172        | Wässern und Düngen von Indoor-Nutzpflanzen | 202        |
| 174        | Aussaat                                    | 204        |
| 176        | Schnitt, Erziehung und Bestäubung          | 206        |
| 178        | Häufige Probleme                           | 208        |
| 180        | Die Ernte haltbar machen                   | 210        |
| 184        | Bezugsquellen                              | 212        |
| 186        | Register                                   | 213        |
| 190        | Dank                                       | 221        |
| 192        |  |            |
| 194        |  |            |