

Inhalt

Einführung

12

1

Indoor-Gärten planen

14

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

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.

2

Kräuter und essbare Blüten

32

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

Sprossen-, Blatt- und Wurzelgemüse 76

Sprossen-, Blatt- und Wurzelgemüse: Basics	78
Sprossen im Glas	80
Sprossen	82
Keimlingsgemüse in Muffinförmchen	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

Fruchtgemüse 122

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 Hängекisten	156
Paprika in farbenfrohen Töpfen	160
Paprika	162

5

Obst	164
Obst: Basics	166
Monatserdbeeren auf dem Regal	168
Erdbeeren	172
Obst- und Blütenkasten	174
Currygewürz, selbst gezogen	176
Zitronen & Limetten	178
Topforangen für sonnige Räume	180
Orangen	184
Feigenbaum	186
Pfirsiche & Nektarinen	190
Ananas-Guaven	192
Kapstachelbeeren	194

6

Expertentipps	196
Planung des Indoor-Gartenjahres	198
Substrate	200
Wässern und Düngen von Indoor-Nutzpflanzen	202
Aussaat	204
Schnitt, Erziehung und Bestäubung	206
Häufige Probleme	208
Die Ernte haltbar machen	210
Bezugsquellen	212
Register	213
Dank	221