

#### **4 Praxis Winterbalkon**

- 6 Willkommen zur zweiten Ernte!
- 10 Gut gerüstet für den Winter
- 11 **DIY:** Frühbeetkasten selber bauen
- 14 Ab in die Kiste!
- 15 **DIY:** Pflanzen selber vorziehen
- 18 Von der Pflege bis zur Ernte

#### **22 Wintergemüse**

- 24 Winterkombinationen für Kisten und Kästen
- 28 Feldsalat
- 30 Asia-Salate
- 32 Winterpostelein, Winterportulak
- 34 Winterkresse, Barbarakraut
- 36 Wintersalate
- 38 Hirschhornwegerich
- 40 Spinat
- 42 Mangold
- 44 Möhre, Karotte
- 46 Mai- und Herbstrübe
- 48 Radieschen
- 50 Grünkohl
- 52 Lauch- und Winterheckenzwiebel
- 54 Dicke Bohne
- 56 Erbsen

## **58 Kräuter für die kalten Tage**

- 60 Winterkräuter –  
würzig und wohltuend
- 62 Petersilie
- 64 Blatt-, Schnittsellerie
- 66 Vogelmiere
- 68 Sauerampfer
- 70 Mediterrane Kräuter

## **72 Indoor Gardening**

- 74 Gärtnern in der Wohnung
- 76 Microgreens und Keimspussen:  
Schnelles Superfood
- 79 **DIY:** Sprossenglas
- 80 Regrow: Frisches Grün  
aus Gemüseresten

## **82 Blumen & Deko**

- 84 Im Herbst den Frühling pflanzen
- 86 Blütenpracht in der dunklen  
Jahreszeit
- 88 Winterlicher Balkonschmuck
- 89 **DIY:** Eislaternen selber machen
- 90 Service