

Inhalt

4 Basics

- 6 Mach deinen Balkon (zur) Pflückbar!
- 8 Lage, Licht und Mikroklima
- 10 Essentials für deine Pflückbar
- 14 *Extra*: Vertical Gardening
- 16 Jetzt wird's grün!
- 18 *Extra*: Aussäen und pikieren
- 20 Hegen und pflegen
- 24 Ungebetene Gäste: Krankheiten und Schädlinge
- 26 *Extra*: Grundrezept für pflanzliche Stärkungsmittel

28 Pflückbar im Frühling

- 30 Die Pflückbar ist eröffnet
- 32 Fit in den Frühling
- 34 Eine Salatbar für die ganze Saison
- 36 Pflücksalate
- 38 Salate für deine Pflückbar
- 40 Radieschen
- 42 Rucola/Rauke
- 44 Spinat
- 46 Frühlingsfrischer Kräutergenuss
- 50 *Extra*: Frisches Pesto

52 Sommerernte

- 54 Voller Genuss
- 56 Minziger Cocktailkasten
- 58 Tomatenglück
- 60 Mehr als ein Augenschmaus
- 62 Gurke
- 64 Hirschhornwegerich
- 66 Karotte/Möhre
- 68 Mexikanische Minigurke
- 70 Gemüsepaprika
- 72 Tomate
- 74 Tomaten für deine Pflückbar
- 76 Zucchini
- 78 Zuckerkerbse
- 80 Basilikum
- 82 *Extra*: Kräuter trocknen
- 84 Minze
- 86 *Extra*: Aroma-Lounge
- 88 Essbare Blüten
- 90 Kapuzinerkresse
- 92 Borretsch
- 93 Speise-Chrysantheme
- 94 Hornveilchen, Kornblume
- 95 Parakresse, Ringelblume
- 96 Blaubeere/Heidelbeere
- 98 Brombeere
- 100 Erdbeere
- 102 Himbeere
- 104 Johannisbeere
- 106 Stachelbeere
- 108 *Extra*: Vegane Nicecreme
- 110 Aprikose
- 111 Mirabelle, Pflaume, Zwetschge
- 112 Kirsche
- 114 Feige

116 **Ab Herbst genießen**

- 118 Die Saison verlängern
- 120 Gesundes Obst
- 122 Herbst- und Winterschmaus
- 124 Apfel
- 126 Physalis/Andenbeere
- 128 Wein- und Tafeltraube
- 130 Asia-Salate
- 132 Feldsalat
- 134 Winterpostelein/Winterportulak
- 136 *Extra*: Drinnen gärtnern

138 **Service**

- 138 Bezugsquellen, Zum Weiterlesen
- 139 Register
- 142 Bildnachweis
- 143 Impressum