

Inhalt

Vorwort	7	Anleitung: Anzuchttöpfe selber machen – So geht's mit Pappprollen	42
Mein Weg in ein nachhaltigeres Leben	8		
DAS GARTENJAHR IN DER WOHNUNG	11	Anleitung: Anzuchttöpfe selber machen – So geht's mit Zeitungspapier	44
Es geht auch indoor	12	Aussäen und Pikieren – So geht's	46
Special: Indoortaugliches Gemüse, Kräuter & Co.	14	Special: Problembehebung	48
GÄRTNERN OHNE GARTEN: DIE BASICS	17	ERFOLGREICH GÄRTNERN AUF KLEINSTEM RAUM	51
Große Ernte auf kleinem Raum	18	How-to für Gemüse	52
Ganz wichtig: Erde und Wasser	20	Special: Wer passt zu wem?	54
Gut genährt	24	Tipps für Tomaten	56
Special: DIY-Dünger Brennnesseljauche	25	Die Gurken-Bande	60
Saatgut & Jungpflanzen	26	Bunter Paprika-Mix	64
Wer knabbert da an meinem Gemüse?	28	Salatissimo	68
Nachhaltig ausgestattet	32	Steckbriefe: Da geht noch mehr	72
		Anleitung: Ran an die Knoten – Blumenampel Makramee	76
DIE ANZUCHT	35	DIE WELT DER PILZE	79
Wir ernten, was wir säen	36	Pilzwissen für Beginner	80
Gefäße und Erde für die Anzucht	38	Champignons züchten leicht gemacht	82
Special: DIY-Anzuchterde	41		

Toller Sattmacher: Austernseitling	84	Anleitung: Kleines Grün – viele Inhaltsstoffe	122
Mit viel Aroma: Kräuterseitling	86	Special: Tipps & Tricks	124
Special: Tipps und Tricks rund um die Pilzzucht	90	LASS ES WACHSEN – REGROWING	129
INDOOR-KRÄUTERGARTEN	93	Regrow your veggies	130
Best of – Kräuter für jeden Tag	94	Regrowing: Salat	132
Steckbriefe: Die Sonnenfans	96	Regrowing: Von Frühlings- zwiebeln bis Lauch	134
Steckbriefe: Die Schatten- liebenden	100	Anleitung: Basilikum bewurzeln	137
Steckbriefe: Die Besonderen	102	Anleitung: Zwiebeln regrown	138
Kräuter ernten und haltbar machen	104	Regrowing: Karottengrün und Rote Bete	140
Minigewächshaus & Co.	108	Regrowing: Süßkartoffel	142
MICROGREENS, SPROSSEN, KEIMLINGE	111	Special: Tipps & Tricks zum Regrown	144
Die kleinen Kraftpakete	112	Da geht noch mehr	146
Special: Checkliste für den Anbau von Keimsprossen und Microgreens	116	HYDROPONIK	149
Anleitung: Klein, aber oho! Keimlinge selber ziehen	118	Wachsen lassen nur mit Wasser	150
Anleitung: Leckere Sprossen einfach gezogen	120	Register	156
		Bezugsquellen	158
		Dank und Vita	159
		Impressum	160