

Inhalt

Vorwort	7	Anleitung: Anzuchttöpfe selber machen – So geht's mit Papprollen	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 Brennesseljauche	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
DIE ANZUCHT	35	Anleitung: Ran an die Knoten – Blumenampel Makramee	76
Wir ernten, was wir säen	36	DIE WELT DER PILZE	79
Gefäße und Erde für die Anzucht	38	Pilzwissen für Beginner	80
Special: DIY-Anzuchterde	41	Champignons züchten leicht gemacht	82

Toller Sattmacher: Austernseitling 84

Mit viel Aroma: Kräuterseitling 86

Special: Tipps und Tricks
rund um die Pilzzucht 90

INDOOR-KRÄUTERGARTEN 93

Best of – Kräuter für jeden Tag 94

Steckbriefe: Die Sonnenfans 96

Steckbriefe: Die Schatten-
liebenden 100

Steckbriefe: Die Besonderen 102

Kräuter ernten und haltbar machen 104

Minigewächshaus & Co. 108

MICROGREENS, SPROSSEN, KEIMLINGE 111

Die kleinen Kraftpakete 112

Special: Checkliste für
den Anbau von Keimspossen
und Microgreens 116

Anleitung: Klein, aber oho!
Keimlinge selber ziehen 118

Anleitung: Leckere Sprossen
einfach gezogen 120

Anleitung: Kleines Grün – viele
Inhaltsstoffe 122

Special: Tipps & Tricks 124

LASS ES WACHSEN – REGROWING 129

Regrow your veggies 130

Regrowing: Salat 132

Regrowing: Von Frühlings-
zwiebeln bis Lauch 134

Anleitung: Basilikum bewurzeln 137

Anleitung: Zwiebeln regrowen 138

Regrowing: Karottengrün
und Rote Bete 140

Regrowing: Süßkartoffel 142

Special: Tipps & Tricks
zum Regrowen 144

Da geht noch mehr 146

HYDROPONIK 149

Wachsen lassen nur mit Wasser 150

Register 156

Bezugsquellen 158

Dank und Vita 159

Impressum 160