

ANNEMARIE IMGRUND

DEINE FENSTERBANK KANN GARTEN!

*Jetzt gedeihen Gemüse, Kräuter, Pilze,
Sprossen und Co. auch bei dir zu Hause*



G|U



Inhalt

Vorwort	7	Anleitung: Anzuchttöpfe selber machen – So geht's mit Papprollen	42
Mein Weg in ein nachhaltigeres Leben	8	Anleitung: Anzuchttöpfe selber machen – So geht's mit Zeitungspapier	44
DAS GARTENJAHR IN DER WOHNUNG	11	Aussäen und Pikieren – So geht's	46
Es geht auch indoor	12	Special: Problembeseitigung	48
Special: Indoortaugliches Gemüse, Kräuter & Co.	14	ERFOLGREICH GÄRTNERN AUF KLEINSTEM RAUM	51
GÄRTNERN OHNE GARTEN: DIE BASICS	17	How-to für Gemüse	52
Große Ernte auf kleinem Raum	18	Special: Wer passt zu wem?	54
Ganz wichtig: Erde und Wasser	20	Tipps für Tomaten	56
Gut genährt	24	Die Gurken-Bande	60
Special: DIY-Dünger Brennnesseljauche	25	Bunter Paprika-Mix	64
Saatgut & Jungpflanzen	26	Salatissimo	68
Wer knabbert da an meinem Gemüse?	28	Steckbriefe: Da geht noch mehr	72
Nachhaltig ausgestattet	32	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-Anzucherde	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 Frühlingszwiebeln bis Lauch	134
Steckbriefe: Die Schattenliebenden	100	Anleitung: Basilikum bewurzeln	137
Steckbriefe: Die Besonderen	102	Anleitung: Zwiebeln regrowen	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 Regrowen	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



VORWORT

Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung wird immer größer und vermehrt steht Qualität vor Quantität. Bio-Gemüse ist gefragter denn je und ebenso steigt das Interesse am Gärtnern und Selbstversorgen als nächster logischer Schritt.

Für mich ist dieses grüne Hobby ein schöner Ausgleich zum oft stressigen und wilden Alltag. Im Garten an der frischen Luft in der Erde zu wühlen, Pflanzen zu pflegen und mich an ihnen zu erfreuen erdet mich und baut Stress ab. In unserem großen Garten kann ich mich nach Belieben austoben und probieren. Wer in der Stadt wohnt, weiß allerdings, wie rar die Wohnungen mit eigenem Garten und wie lang die Wartelisten für Mietgärten sind. Aber wer sagt eigentlich, dass es einen Garten braucht, um Gemüse anzubauen?

Für den Anbau von frischem, saisonalem und regionalem Gemüse und Kräutern reicht schon eure Fensterbank, die Kücheninsel und auch der kleinste Balkon aus. Ihr braucht keine großzügige Freiluftfläche außerhalb des Stadtkerns. Viele Gemüsesorten finden in den eigenen vier Wänden Idealbedingungen vor, da sie ohnehin lieber in einem Gewächshaus stehen. Ein weiterer Vorteil ist, dass sogar zwei- oder gar dreimal im Jahr geerntet werden kann. Wer selbst anbaut, weiß außerdem, was drinsteckt, und verkürzt die Wege zum Kochtopf. Außerdem: Das viele Grün und die duftenden Kräuter verwandeln eure Wohnung in eine grüne Wohlfühloase. Der Indoor-Gemüsegarten ist also auch noch mehr als eine Notlösung für diejenigen unter uns ohne Garten.

Wer auf Nachhaltigkeit setzt, kommt vor allem in der Stadt schnell an seine Grenzen und sucht möglichst umweltschonende Alternativen, um den eigenen CO₂-Fußabdruck zu senken und Ressourcen zu schonen. Und die gibt es. Beim Gärtnern in der Wohnung ist es leichter, auf Plastik und Müll zu verzichten, als man annimmt. Und: Nachhaltigkeit kann auch beim Indoor-Hobbygärtnern gelebt werden.

Was wie und wo geht, nachhaltige Tipps und Tricks sowie cleverere und einfache DIY Ideen findet ihr in diesem Buch.

GROSSE ERNTE AUF KLEINEM RAUM

Gärtnereien und Pflanzenabteilungen haben eine magische Anziehung auf mich. Auf euch auch? Worauf wartet ihr? Mit ein wenig Wissen, Tipps und Tricks erweckt auch ihr euren grünen Daumen.



Über Jahrhunderte haben sich Pflanzen an die unterschiedlichsten Bedingungen in der Natur angepasst und wachsen selbst an entlegensten Orten. Der Mensch hat zu dieser Veränderung und Anpassung beigetragen. Das heißt allerdings nicht, dass wir Pflanzen einfach irgendwo parken und darauf hoffen können, es passiert etwas.

Gute Bedingungen oder Überall und Nirgendwo

Bevor mit dem Anbau begonnen wird, ist es unabdingbar, dass ihr euch einmal die Gegebenheiten in der Wohnung und auf dem Balkon anschaut. Zwar kann auf dem kleinsten Balkon ein kompletter Garten gedeihen und Tomaten auch auf dem Fenster-

brett leuchtend rot heranwachsen, doch gibt es für den Ernteerfolg ein bisschen was zu beachten. Die Bedingungen sind nämlich ein wenig anders als die im Garten, wo das Wachsen und Gedeihen mit ein wenig Pflege fast von allein geschieht. Was wir brauchen, ist dennoch erstaunlich wenig.

Von Sonnenanbetern und Schattenkünstlern

Um zu wachsen und die Früchte reifen zu lassen, benötigen die meisten Pflanzen viel Sonnenlicht. Die Sonne ist neben der Pflege das Wichtigste für eine erfolgreiche Ernte. Helle Plätze, vor allem Fenster, die nach Süden, Südost oder -west ausgerichtet sind, eignen sich für viele Gewächse am besten. Pflanzen aus warmen Gefilden wie Rosma-



Chilis wachsen auf einer sonnigen Fensterbank und geben Gerichten rund ums Jahr die gewisse Schärfe. Ernten könnt ihr sie von grün über orange bis rot.

rin, Oregano, Lavendel und Thymian können gar nicht genug von der heißen Sonne bekommen. Im Mittelmeer beheimatet schützen ihre dicken, mitunter nadelartigen Blätter sie vor Verdunstung und der intensiven UV-Strahlung. In der Natur werden schattige und halbschattige Plätze z. B. von Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch, Bohnen und Salat bevorzugt. Ihre Blätter sind dünner und größer, sie haben also mehr Fläche, um selbst das wenige Sonnenlicht, das auch im Schatten größerer Gewächse noch durchscheint, aufzufangen.

Um den jeweiligen Gemüse- und Kräuterpflanzen gerecht zu werden, sollte hier vorab also gut überlegt und geplant werden, was wo am besten wachsen könnte. In den Porträts und Pflanzensteckbriefen beim Gemüse und den Kräutern findet ihr viele Informationen über geeignete Standorte, den Lichtbedarf und das Substrat.

Hoch hinaus will auch untergebracht werden

Neben dem Standort ist es wichtig, die Größe der Pflanzen zu berücksichtigen. So manche Sorte kann im Laufe ihres Wachstums ausladend werden, auch Gurken nehmen unter Umständen viel Platz ein. Deshalb muss ein Anbauplan her. Wie viel Platz steht überhaupt zur Verfügung und welche Pflanze bevorzugt welchen Standort?

Wind und Wetter selber machen

Was draußen Wind und Wetter leisten, müssen wir indoor selbst in die Hand nehmen. Die Wohnung ist für Pflanzen wie eine Art Gewächshaus. Täglich zwei- bis dreimal lüften ist daher wichtig, um beispielsweise der Verbreitung von Schimmelsporen vorzubeugen.

ANZUCHTTÖPFE SELBER MACHEN - SO GEHT'S MIT PAPPROLLEN

Wenn die Anzuchtsaison ab Februar/März startet, heißt es vorher: Papprollen sammeln. Die verrotten nach dem Auspflanzen nämlich gut. Es braucht bloß noch eine Schere und schon kann es losgehen.

1. Papprolle falten Nehmt euch eine Papprolle und drückt sie platt. Je nachdem, wie lange Wurzeln sich aus den Samen entwickeln, halbiere ich die Toilettenpapierrollen oder lasse sie ganz. Tomaten und Bohnen benötigen nämlich etwas mehr Tiefe.

1



2



2. Teilen und noch einmal falten Als Nächstes schneidet ihr die Papprolle einmal in der Mitte quer durch, sodass zwei Hälften entstehen. Jede Hälfte wird nun um ein Viertel gedreht und dann noch einmal gefaltet. So entstehen vier Faltlinien, die die Rolle in vier gleiche Teile unterteilen.

3



3. Papprolle einschneiden Jetzt schneidet ihr mit einer scharfen und sauberen Schere die vier Knicke an einer Seite jeweils ungefähr 1,5 cm tief ein, um im nächsten Schritt den Boden zu formen.

5



5. Boden bilden Die Laschen müssen nun so ineinandergelegt gelegt werden, wie man das bei Umzugskartons macht. Habt ihr das geschafft, ist das Pflanztöpfchen fertig. Falls ihr ein Tablett oder einen anderen Untersatz zur Hand habt, könnt ihr die Rollen, auch ohne sie zu falten, daraufstellen und direkt mit Erde befüllen.

4



4. Laschen einknicken Nun kommt der etwas knifflige Teil: Faltet die Laschen einmal nach innen. Am besten streicht ihr mit dem Daumen die Knicke noch mal nach. Das ist die beste Vorbereitung für den letzten Schritt.

HOW-TO FÜR GEMÜSE

Mit ein bisschen Grundwissen in der Gartenschürze könnt ihr gleich mit dem Gärtnern im Haus und auf dem Balkon beginnen.



Für eine erfolgreiche Ernte braucht ihr keinen Garten oder eigenen Acker.

Macht euren Balkon einfach zum Minigarten. Ihr habt keinen Balkon? Dann macht eure Fensterbank zu einem. Ein bunter Gemüsemix ist auf jeden Fall möglich. Zu eurer Verfügung steht eine große Auswahl an Sorten und auch speziellen niedrig wachsenden Züchtungen. Jungpflanzen solcher Sorten finden sich in Gartencentern und Baumärkten eher selten. Bei einer Anzucht aus Samen könnt ihr dagegen kräftig aus dem Saatgutangebot schöpfen.

Es werde Licht

Die größte Herausforderung beim Gärtnern auf der Fensterbank und dem Balkon sind die Lichtverhältnisse. Und die sind fix. Sind alle Fenster nach Norden ausgerichtet, wird es ein bisschen tricky. Umziehen müsst ihr deshalb aber noch lange nicht. Eine Pflan-

zenlampe kann Licht ins Dunkel bringen. Ihr entscheidet selbst, ob euch ein Indoor-Garten die Energie wert ist.

Südlich ausgerichtete Fenster und Balkone bieten die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Ernte. Da die Sonne aber nicht senkrecht von oben scheint, sollten vor allem Balkone nicht grad mit einem blickdichten Sichtschutz versehen sein. Dicke Vorhänge am Fenster sind ebenso ungünstig für die Lichteinstrahlung.

Auf die Größe kommt es an

Große Pflanzen wie Tomaten, Gurken und Bohnen benötigen Gefäße von mindestens 40 cm Durchmesser und ein Fassungsvermögen zwischen 10 und 40 l. Für Tomaten reichen allerdings schon 10 l Fassungsvermögen, denn ein etwas kleinerer Topf verhindert möglicherweise, dass durch zu viel Gießen viel Feuchtigkeit in der Erde ist und dadurch Staunässe entsteht. Gurken brau-



Für euren Minigarten benötigt ihr nicht viel. Im Haushalt finden sich bestimmt einige nützliche Helfer. Jutegarn ist praktisch und wird im Nu zur Aufhängung für Tomaten oder Gurken.

chen aber doppelt so viel Platz, Chilis genügt ein kleiner Topf. Radieschen, Salate und Kohlrabi sind mit herkömmlichen Balkonkästen zufrieden.

Ein Kübel mit Erde, Pflanze und Wasser kann einiges auf die Waage bringen. Achtet auf dem Balkon deshalb unbedingt auf dessen maximale Traglast! Better be safe than sorry!

Platz da

Ist die Fläche bei euch sehr klein, dann müssen clevere Lösungen her. Ihr könnt euch mit Regalen, Blumenampeln und Aufhängungen mehr Raum verschaffen. Pflanzentreppen und angeschrägte Regale nutzen die dritte Dimension aus. Ihr könnt die Pflanzen übereinanderstellen, sie stehen sich nicht im Weg und bekommen alle gleich viel Licht ab.

Blumenampeln sind perfekt geeignet für hängende Sorten. Die gibt es z. B. bei den Erdbeeren und auch bei Kräutern. Sie sparen Platz am Boden und sehen chic aus. Balkonkästen sind ebenfalls praktisch und sorgen für zusätzliche Fläche.

In einen Topf werfen

Ihr könnt euch auch die unterschiedlichen Wuchsarten der Pflanzen zunutze machen, um Platz zu sparen. Hoch wachsende Tomaten können mit Basilikum unterpflanzt werden. Sie sind sich nämlich richtig grün, also echt gute Nachbarn und passen auch auf dem Teller perfekt zueinander. Gurken wollen hoch hinaus und bieten unter sich Roter Bete, Koriander, Dill und Lauch ausreichend Platz. Chili und Bohnen vertragen sich gut mit Salaten.



Die Sonnenfans



Rosmarin

Salvia rosmarinus

ANBAU Aussaat ab Januar möglich, Saattiefe 1 cm, sehr langsame Entwicklung, besser vorgezogene Pflanze oder Stecklinge kultivieren, vollsonniger Standort am Südfenster oder Südbalkon

PFLEGE Regelmäßig gießen, Erde darf ruhig mal austrocknen, im Sommer zweibis dreimal düngen, Ende März Rückschnitt

ERNTE Ganze Triebe oder einzelne Nadeln

VERWENDUNG Bratkartoffeln, Aufläufe, selbst gemachte Öle und Essige

Basilikum

Ocimum basilicum

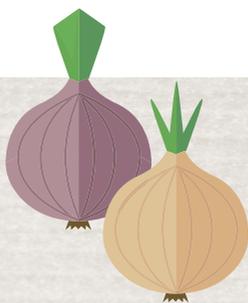
ANBAU Aussaat ab Anfang April, Lichtkeimer, alle paar Wochen nachsäen, lockeres Substrat, Gemüse- oder Blumen-erde, zuoberst eine Schicht Anzuchterde, vollsonniger Platz, Südfenster oder Südbalkon

PFLEGE Täglich den Topf wenige Minuten in eine Schale Wasser stellen, Stau-nässe und feuchte Blätter vermeiden, regelmäßig alle 4-6 Wochen z. B. mit Tomatendünger düngen

ERNTE Stiele oberhalb eines Blattpaares abschneiden

VERWENDUNG Salate, Pesto, als Garnierung





Thymian

Thymus vulgaris

ANBAU Ab März auf der Fensterbank, Lichtkeimer, Keimdauer 10–15 Tage, mager, durchlässige Blumenerde 1 : 1 mit Sand gemischt, vollsonnig, warm, Südfenster

PFLEGE Regelmäßig, aber nicht übermäßig gießen, Staunässe unbedingt vermeiden, bildet lange Wurzeln, daher hohes Gefäß verwenden, nur wenig düngen

ERNTE Ganze Triebe abschneiden, Ernte kann gleich mit einem Rückschnitt verbunden werden

VERWENDUNG Kräutersalz, Gemüse und Fleischgerichte, Soßen, lässt sich gut trocknen

Salbei

Salvia officinalis

ANBAU Aussaat ab März, Lichtkeimer, Keimdauer ca. 2 Wochen, Kräuterverde mit etwas Sand gemischt, sonniger Platz, Südbalkon oder Südfenster

PFLEGE Mäßig gießen, nicht austrocknen lassen, regelmäßig Spitzen schneiden, alle 2 Wochen düngen z. B. mit Kaffeesatz, jährlich umtopfen oder teilen

ERNTE Ganze Stiele oberhalb eines Blatt-paares abschneiden

VERWENDUNG Saltimbocca, Salbeibutter, Pasta, Tee





LECKERE SPROSSEN EINFACH GEZOGEN

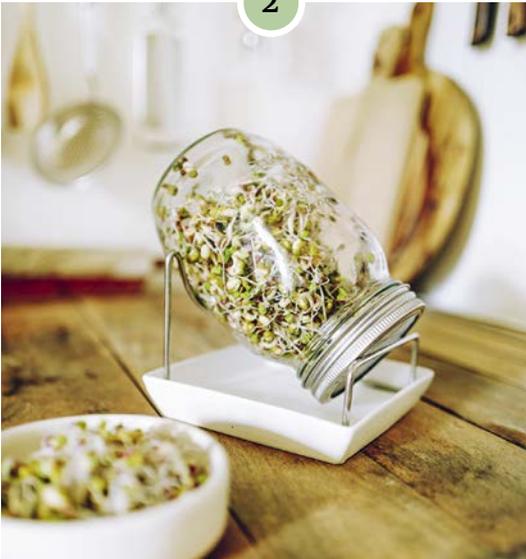
Bevor es losgeht, müsst ihr das Glas für die Sprossenzucht unbedingt sorgfältig reinigen. Auch die Samen müssen vorher gut gespült werden.

1



1. Samen nach Anleitung auf der Tüte 8–12 Stunden in Wasser einweichen und danach noch einmal abspülen. Es reicht ein Teelöffel oder so viel, dass der Boden bedeckt ist. Gebt die Samen danach in das saubere Glas. Wenn ihr die Geduld habt, dann sortiert die nicht aufgequollenen aus und schraubt den Deckel drauf oder befestigt die Gaze mit einem Gummi.

2



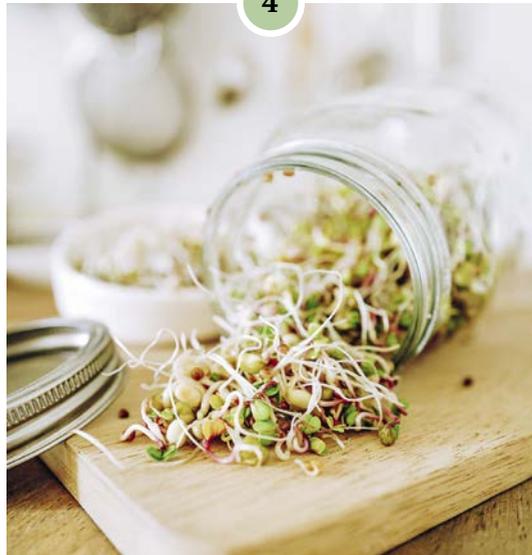
2. Stellt das Glas, wenn vorhanden, auf das Gestell oder abgeschrägt in ein Trinkglas und an einen warmen, hellen Ort.

3



3. Ab jetzt wird das Keimglas mindestens zweimal pro Tag mit frischem Wasser gespült. Gießt das Spülwasser immer einfach durch das Sieb aus und stellt das Glas zum Abtropfen zurück auf das Gestell.

4



4. Ihr könnt nach ca. 7 Tagen die Sprossen verzehren. Spült sie vorher aber noch einmal ab.



ZUHAUSE IST, WO DEIN GEMÜSE WÄCHST!

Erfülle dir deinen Traum vom eigenen Mini-Gemüsegarten: Dieses Buch zeigt, wie Gemüse, Kräuter, Pilze und Sprossen ganz einfach bei dir zu Hause gedeihen. Hobbygärtnerin und Nachhaltigkeitsbloggerin Annemarie Imgrund erklärt von der Ausstattung über den Standort bis zur Sortenwahl, worauf es beim Indoor- und Balkongärtnern ankommt. Sie zeigt, welche Gemüsesorten und Kräuter erfolgversprechend sind und wie du deine Pflänzchen hegst und pflegst. On top gibt's haufenweise DIY-Ideen und Tipps und Tricks für üppige Ernte das ganze Jahr. Und wenn alles verputzt ist, landet natürlich nichts im Müll. Durch Regrowing – der Nachzucht von Gemüse – heißt es: Bühne frei für nachwachsenden Romana-Salat, Frühlingszwiebel und Co. So sprießen deine Gemüse- und Kräuterfreunde schon bald um die Wette!



MIX
Papier | Fördert
gute Waldnutzung
FSC® C004592

WG 421 Garten
ISBN 978-3-8338-8800-7



9 783833 888007

www.gu.de