

ANNEMARIE IMGRUND

DEINE FENSTERBANK KANN GARTEN!

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



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Lisa Seibel

Lektorat: Christine Weidenweber

Korrektur: Andrea Lazarovici

Bildredaktion: Christine Weidenweber, Lisa Seibel, Natascha Klebl (Cover)

Covergestaltung: ki 36 Bettina Stickel Editorial Design, München

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-8834-2

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Adobe Stock: Tomaten, Basilikum. Getty Images: Paprika. iStock: Salat, Minze. Stocksy: Model, Fenster. The Noun Project/lastspark: Icon Button.

Illustrationen: Shutterstock. Illustrationen Kapitelaufmacher: Creative Market. Papier-Hintergrund Cover, Kapitelaufmacher, Sonderseiten: Pexels.

Fotos: Adobe Stock, Annemarie Imgrund, Flora Press, Julia Carola Pohle, Mauritius Images

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8834 02_2023_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft. Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG Grillparzerstraße 12 81675
München www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Die Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Weder Autorin noch Verlag können jedoch für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



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.

MEIN WEG IN EIN NACHHALTIGERES LEBEN

Von der Ernährung übers Bad und die Kleidung bis hin zu einem Verein gegen Lebensmittelverschwendung – ich habe mein Leben umgekrempelt.



Seit 2014 ist nachhaltiges Leben mein Alltag. Angefangen hat es im Badezimmer, als ich meine Kosmetik- und Pflegeprodukte aussortiert habe. Mir sind immer wieder nicht aussprechbare Inhaltsstoffe ins Auge gefallen. Nach kurzer Recherche stellte sich heraus, dass all meine Produkte voller Plastik, Silikone, Erdöl und weiteren schädlichen Ingredienzien für mich und die Umwelt steckten.

Und weil ich auch nichts esse, was mir schadet, wollte ich mir nicht länger Cremes und Kosmetik auf die Haut geben, die womöglich nicht gut für mich sind. So stieg ich vom einen auf den anderen Tag auf Naturkosmetik um und das Thema Nachhaltigkeit fand immer weiter Einzug in mein Leben. Nachdem ich im Bad fertig war, folgte fair und nachhaltig produzierte Kleidung, eine plastik- und chemiefreie Küche sowie eine regionale, saisonale und biobasierte Ernährung. Ich wechselte zu Ökostrom, einer nachhaltigen Bank und lasse das Auto immer öfter stehen.

Gegen Lebensmittelverschwendung

Vor ein paar Jahren gründete ich mit einer Gruppe engagierter Menschen zudem einen Verein, um gegen Lebensmittelverschwendung in unserer Stadt zu kämpfen. Denn jährlich landen allein in Deutschland fast die Hälfte aller produzierten Lebensmittel in der Tonne. Und das Schlimmste daran: Die meisten davon sind noch genießbar. Während hier jede Menge wichtige Ressourcen verschwendet werden, sind diese in anderen Ländern dringend nötig. Nachhaltig leben heißt deshalb für mich auch, Lebensmittel zu verbrauchen, nicht sie wegzuschmeißen.

Es gibt noch immer Bereiche, in denen mir manches leichter gelingt als in anderen. Außerdem probiere ich gerne neue Dinge aus. Und natürlich spielt Nachhaltigkeit auch in meinem Garten eine große Rolle. Die Umstellung auf ein nachhaltiges Leben ist ein Prozess, der dauert.



So ein Rosmarin macht auch im Topf echt was her und duftet so wunderbar. Und bei guter Pflege kann er bald in einen größeren Topf umziehen.

Warum nachhaltig Gärtnern?

Das Gärtnern ist ein grünes, abwechslungsreiches und erfüllendes Hobby. Wir sind nah an der Natur, arbeiten in und mit ihr und können reichlich ernten, was wir säen. Auf den ersten Blick. Denn hinter dem, was so schön grün aussieht, können sich zahlreiche Umweltbelastungen

verbergen. Die Folgen für die Natur, den Menschen und das Klima sind enorm.

Es gibt eine ganze Liste von No-Gos beim Gärtnern: Anfangen bei torfhaltiger Blumenerde, für die die ökologisch so wichtigen Moore zerstört werden. Dazu kommen noch Unmengen an Plastikmüll für Töpfe und Utensilien, die beim Gärtnern benötigt werden. Und dann gibt es ja auch noch die chemischen Pflanzenschutzmittel und Dünger, die die Böden, Gewässer, die Artenvielfalt und unsere Gesundheit belasten können und die nicht nur Schädlinge, sondern auch Nützlinge töten. Nachhaltiges Gärtnern in den eigenen vier Wänden ist daher so viel mehr als nur das Bio-Gemüse, das wir ernten. Denn wir leisten damit aktiv einen kleinen, aber feinen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz.

Muss das sein?

Allein in Deutschland landen jährlich ca. 11 Millionen Tonnen genießbarer Lebensmittel im Müll. Das sind 275.000 LKW voll. Und das ist beinahe die Hälfte der produzierten Menge.



DAS GARTENJAHR IN DER WOHNUNG

Gemüse und Kräuter aus eigenem Indoor-Anbau schmecken fantastisch und kommen von der Fensterbank gleich auf den Tisch. Frischer, saisonaler und regionaler geht es nicht.

ES GEHT AUCH INDOOR

Welche Vorteile habe ich beim Gärtnern im Haus und auf dem Balkon? Welche Arten und Sorten eignen sich? Was gilt es zu beachten?



Eine erfolgreiche Ernte kann sowohl auf dem Balkon als auch in der Wohnung erzielt werden. Hier ist die Saison sogar wesentlich länger als die im Outdoor-Garten, denn die beinahe konstanten Temperaturen und der Schutz vor übermäßigem Regen, Wind und Frost bieten optimale Bedingungen für viele Kräuter und Gemüsesorten. Ihr könnt mit der Pflanzenanzucht bereits früh im Jahr beginnen und die jungen Pflanzen dann bald umtopfen. Kräuter könnt ihr unabhängig von der Jahreszeit das ganze Jahr ernten und auch die Erntezeit bei manchen Gemüsepflanzen dauert länger an.

Grüner geht's nicht - so viel wie möglich selbst anbauen

Neben einer Menge Spaß und Aha-Momenten bietet euch die Kultivierung von Gemüse und Kräutern viele Vorteile: Frischer, regionaler und saisonaler könnt ihr euer Grünzeug nämlich gar nicht auf den Teller bekommen. Gesünder auch nicht. Nachhaltig gärtnern heißt, auf synthetische Dünger und torfhaltige Erde zu verzichten und biologisches Saatgut und Jungpflanzen zu verwenden. Der Impact auf die Umwelt

ist dabei größer, als ihr denkt. Ihr spart eine Menge wertvoller Ressourcen ein und schont nicht nur die Natur, sondern auch euren Geldbeutel. Regelmäßig einen neuen Pott Basilikum aus dem Supermarkt zu kaufen, das geht ins Geld und ist Verschwendung pur.

Außerdem vermittelt das Hegen und Pflegen eine ganz besondere Wertschätzung der Nahrungsmittel. Die fehlt mir im Alltag viel zu oft, wenn ich sehe, wie viele Lebensmittel täglich in der Tonne statt auf dem Teller landen.



Indoor-Gärtnern hat Suchtpotenzial: Salat, Gemüse und Kräuter auf der Fensterbank gedeihen zu lassen ist nicht schwer und macht unglaublich viel Spaß.

Was geht und was nicht geht

Klar ist, dass sich nicht jedes Gemüse oder Kraut für den Anbau in den eigenen vier Wänden eignet. Manche Pflanzen, z. B. Zucchini, brauchen mehr Platz und Sonne, als die Wohnung hergibt. Auf einem sonnigen Balkon und in einem ausreichend großen Topf wachsen Zucchini aber ganz gut. Außerdem gibt es von vielen Gemüsearten auch klein bleibende Sorten, die besonders gut für den Anbau im Topf

geeignet sind. Dann gibt es Gemüse, das sehr tief wurzelt. Schwarzwurzeln sind ein gutes Beispiel dafür. Man bräuchte extrem tiefe Gefäße, um sie anbauen zu können, außerdem lieben sie Kälte und die könnt ihr den Schwarzwurzeln im Haus nicht bieten. Auch Mais ist eher was für den Garten, er wächst sehr hoch und wurzelt gleichzeitig tief. Im Topf würde er nur kümmern.

Logisch ist auch, dass der Platz in eurer Wohnung vermutlich nicht ausreicht für eine Selbstversorgung. Darum soll es in diesem Buch aber auch gar nicht gehen. Dennoch lassen sich z. B. auch Tomaten, Paprika, Salatgurken und eine Vielzahl Kräuter auf der Fensterbank und dem Balkon kultivieren. Wie bei Zucchini beschrieben gibt es von vielen Gemüsearten Sorten, die klein und kompakt wachsen. Für die Kultivierung im Haus oder im Garten sind die genau richtig.

Aller Anfang ist leicht

Dass noch keine Profis vom Himmel gefallen sind, brauche ich euch nicht zu erzählen. Fangt einfach an und tastet euch mithilfe der Anleitungen langsam ran. Ich garantiere euch, ihr habt alle einen grünen Daumen und werdet mehr Erfolg haben, als ihr denkt. Überstürzt es aber nicht und fangt erst mit ein paar Pflanzen an, vielleicht einem Lieblingsgemüse und ein paar Kräutern.

SPECIAL



Indoortaugliches Gemüse, Kräuter & Co.



Gemüse

Bohnen
Chili
Erbsen
Gurken

Karotten
Kohlrabi
Lauch
Paprika
Pilze
Radieschen
Rote Bete
Salat
Zucchini

Kräuter

Basilikum
Currykraut
Dill
Duftpelargonie
Kerbel
Koriander
Liebstöckel
Majoran
Minze
Oregano
Petersilie
Rosmarin
Salbei
Schnittlauch
Thymian
Zitronenverbene



Microgreens

Amarant
Bohnen
Brokkoli
Buchweizen
Erbsen
Karotten
Kresse
Mangold
Pak Choi
Quinoa
Radieschen
Rotkohl

Rucola
Senf



Sprossen

Alfalfa
Bockshornklee
Brokkolisprossen
Kresse
Linsen
Mungbohnen
Sonnenblumensprossen



GÄRTNERN OHNE GARTEN: DIE BASICS

Zum Wachsen benötigen Pflanzen Licht, Wasser, Erde – zumindest meistens – und Nährstoffe. Stellt man die ausreichend zur Verfügung, steht dem Indoor-Garten nichts mehr im Wege.

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 Fensterbrett 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.



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.

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 Rosmarin, 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 Kräuter 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.

Biosaatgut, Pflanzgut und Pilzbrut könnt ihr z. B. bei biogartenversand.de bekommen

Biosaatgut, Anzuchtsets, Erden und Dünger bietet shop.plantura.garden

Biosaatgut, alte Sorten und Raritäten gibt es auch bei bingenheimersaatgut.de
magicgardenseeds.de

Kräutersaatgut bietet z. B. didaseeds.com an

Pilze

Alles für die Pilzzucht bekommt ihr z. B. bei pilzmaennchen.de
pilzbrut.de
pilzzuchtshop.eu

Dank

Kaum zu glauben, aber es ist tatsächlich einfacher, ein ganzes Buch zu schreiben, als diese kurze, so wichtige Danksagung. Die Lorbeeren für dieses Werk möchte ich allerdings nicht allein einstreichen. Um ein Buch wie dieses zu veröffentlichen, bedarf es vieler Menschen. Und denen möchte ich Danke sagen.

Zunächst richtet sich mein Dank an Verena. Ohne dich hätte sich die Möglichkeit, ein zweites Buch zu schreiben, wohl nicht ergeben.

Eine Veröffentlichung ohne den Verlag wäre erst recht unmöglich. Dafür einen großen Dank an alle Mitwirkenden. Vor allem an Lisa. Für deine Struktur, Anregungen, Ideen und die wunderbare, entspannte und gute Zusammenarbeit. Es hat unglaublich viel Spaß gemacht, dieses Projekt mit euch zu verwirklichen.

Was da tagsüber oder auch in der einen oder anderen Nacht auf dem Papier gelandet ist, wäre ohne meine Lektorin Christine nicht vorzeigbar gewesen. Du hast aus meinem Wortchaos Grandioses gezaubert und ich bin mir sicher, das war nicht immer ganz einfach. 1000 Dank für deine Mühe. Ein riesiges Dankeschön an meinen Mann. Du lässt mich einfach machen. Sogar im Dolomitenurlaub, den ich dieses Mal größtenteils vor dem Laptop verbracht habe, um zu schreiben. Danke auch dafür, dass du meine schlechte Laune und den Stress zwischendurch immer mit Ruhe und Gelassenheit genommen hast. Und auch das Chaos, das meine Schwester und ich während der Shootings im Haus verursacht haben. Die Fotos können sich dafür sehen lassen. Daher gilt mein Dank auch meiner Schwester Julia. Dieses Buch wäre ohne deine Fotos nur halb so schön geworden. Danke an meine Muddi. Du hast mich täglich daran erinnert, zu schreiben und fertig zu werden.