



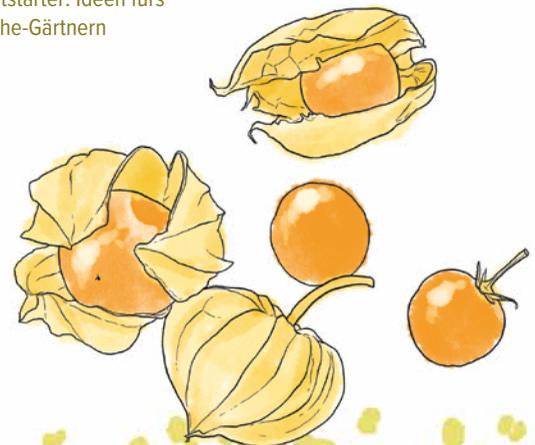
# Das steckt in mir drin: Inhaltsverzeichnis

## PLANEN, ANPACKEN ... ERNTESPASS!

- 7 **Gärtnern am Balkon? 10 Gründe, warum du damit anfangen solltest**
- 9 **Balkontür auf! Lieblingsgemüse, Früchtchen und Kräuter ernten: in 7 Schritten**
- 10 **Mein Balkon? Mein kleines Outdoor-Paradies!**
- 11 Gärtnern ohne Garten – hurra! Lagecheck: Größe, Tragfähigkeit, Ausrichtung, Sonnen- und Windverhältnisse, Lebensdauer
- 13 Schattengemüse und Sonnenfrüchtchen: Wer wo am liebsten wächst
- 14 Plantastisch!
- 15 Das benötigst du für dein Balkon-Projekt
- 18 Plastik? Brauchst du nicht!
- 20 Einfach immer ernten: Dein Balkon Monat für Monat
- 24 **Von klein auf dabei: Wie du deine Pflänzchen selber aufziehst. Und am besten flügge werden lässt**
- 24 Das brauchst du für die Jungpflanzenanzucht
- 25 Wie aus deinem Samenkorn ein Keimling wird
- 26 Wie aus deinem Keimling eine Jungpflanze wird
- 27 Wie aus deiner Jungpflanze eine Balkonpflanze wird
- 27 Die Besten ins ... Samentöpfchen
- 29 **Hier gefällt's mir! So machst du es deinen Pflanzen am Balkon unglaublich gemütlich**
- 29 Richtig geerdet: Wie deine Pflanzen bodenständig werden
- 30 Nährstoffexpress: Düngen für Fortgeschrittene
- 31 Mulchen: Die beste Decke für dein Pflanzenbett
- 32 Die zukünftige Ernte: Begießen!
- 33 Lupe raus! Was Flecken und kleine Löcher auf deinen Pflanzen bedeuten könnten
- 35 Mix & Match: Wer mit wem in eine Gemüse-WG einziehen darf

## WAS WÄCHST DENN DA? MEIN ABENDESSEN, COCKTAIL- KRÄUTER, PILZDELIKATESSEN, WINTERRADIESCHEN ...

- 41 **Sundowner-Balkon: Happy Hour mit frischen Kräutern**
- 42 Ene, mene, Fensterbank: Kleine Kräuterpflanz-Entscheidungshilfe
- 43 Basilikum
- 44 Thymian
- 45 Minze
- 46 Auf ein Teet-a-teet mit deinen Kräutern
- 47 Rosmarin
- 48 Zupf dir doch ein Blättchen ab: Kräuter ernten ...
- 49 Zitronenmelisse
- 50 Hochstapler gesucht: Kräuterpyramide
- 51 Salbei
- 52 Für jeden Cocktail ist ein Kraut gewachsen
- 55 **Knack & Snack: Euch nasch ich in der Hängematte**
- 56 Andenbeere
- 57 Cocktailtomate
- 58 Erdbeere
- 60 Erdmandel
- 61 Kohlrabi
- 62 Radieschen
- 63 Cocktailgurke
- 64 Senkrechtstarter: Ideen fürs In-die-Höhe-Gärtnern



**69 Immer schön hereingeflogen: Rosige Zeiten für wilde Nützlinge**

- 70 Wilder Meter
- 76 Bee good: Greife Bienen mit einer Tränke und Nisthilfen ein bisschen unter die Flügel
- 77 Gelbe Skabiose
- 78 Lavendel
- 79 Färberkamille
- 80 Natternkopf
- 81 Klatschmohn
- 82 Kornblume
- 83 Dill

**85 Keine Zeit? Pflegeleichtes Grünzeug für Vielbeschäftigte**

- 86 Alles fließt: Bewässerungssysteme
- 88 Bärlauch
- 89 Gartenkresse
- 90 Gartenmelde
- 91 Guter Heinrich
- 92 Rucola
- 93 Zitronengras
- 94 Save water, drink wine! Or tea. Or cocktails.

**97 Hier sprießt doch was: Pilz-Challenge auf 2 m<sup>2</sup>**

- 98 Pilz-Basics: Glückspilze auf dem Balkon
- 99 Aller guten Dinge sind drei: Lass deine Pilze auf Stroh, Kaffeesatz oder Holz wachsen
- 100 Strohpellets-Pilzkit für Selbstermacher
- 102 Magic mushrooms: Verwandle deinen Kaffeesatz in Speisepilze
- 105 Alle Jahre wieder: Fertig beimpfte Baumstämme für deinen Balkongarten

**109 Willkommen im Dschungel: Gemüse, das in den Himmel wächst**

- 110 Erbse
- 112 Gartenbohne
- 113 Gurke
- 114 Kürbis
- 116 Melone
- 118 Tomate
- 120 Special Guest: Prachtwinde
- 121 Für Hochhinauswoller: Rankhilfen

**123 Ab in die Gemüsebox! Und dann in den Kochtopf! Yummy!**

- 124 Aubergine
- 126 Karotte
- 128 Rote Bete
- 129 Kartoffel
- 130 Salat
- 131 Zucchini
- 132 Paprika
- 134 Gemüse Fun Facts!

**137 Winter, Gemüse & Balkon: Eine knackfrische Dreiecksgeschichte**

- 138 5 heiße Tipps, damit sich dein Wintergrau in Grün verwandelt
- 139 Asia-Salate
- 140 Feldsalat
- 141 Mangold
- 142 Palmkohl und Grünkohl
- 143 Alles Grün in Deckung: Wie du dein junges Gemüse vor zu viel Kälte schützt
- 144 Spinat
- 145 12 Monate ernten: Dein Plan für den Winter!

**149 Der Tomatillo so nah: Urlaubsgemüse auf Balkonien**

- 150 Eiskraut
- 151 Goji-Beere
- 152 Artischocke
- 153 Malabarspinat (Indischer Spinat)
- 154 Oka
- 155 Tomatillo

**156 Alles Drum und Dran**

- 157 Balkonsimpeln: Wichtige Begriffe für Gespräche unter Balkongärtnern
- 159 Von A wie abhärten bis Z wie Zucchini: Alphabetisches Stichwortregister
- 162 Bezugsquellen: Allerhand für deinen Balkongarten
- 163 Quellen und noch viel mehr zum Nachschlagen
- 164 Fühl dich Löwenzahn und ein großes Danke!

