

Präsentiert vom Garten Fräulein

# INDOOR *Gardening*

Kreativ gärtnern und ernten

das ganze Jahr



EIN BUCH DER  
EDITION MICHAEL FISCHER

# INHALT

## *Die Basics zum Loslegen*

Es werde Licht	10
Ein laues Lüftchen	12
Räume für den Indoor-Garten	14
Fensterbretter & Regale	16
Schwebendes Fensterbrett	18
Grüne Pflanzenleiter	21
Beleuchtetes Pflanzenregal	22
Erden-Einmaleins	24
Das Saatgut macht den Unterschied	27
Das macht das Gartnern leichter	28

## *Die Pflanzen*

Die Pflanzenpflege	32
Sprossen	34
Sprossengläser	35
Kresse	36
Kresseherz	37
Microgreens	38
Weizengras	39
Basilikum	40
Schnittlauch	41
Pfefferminze	42
Petersilie	43
Koriander	44
Zitronenmelisse	45
Spinat	46
Mangold	47
Pflucksalat	48
Radieschen	49
Tomate	50

Chili	51
Knoblauch	52
Ingwer	53
Pilze	54
Zitronenbaumchen	55
Mini-Kompostgarten	56

## *Kreative Pflanzgefäße*

Shabby-Chic-Palettenbeet	60
Mediterranes Tischbeet	63
Grün im Einmachglas	64
Kühlschrank-Magnet-Topfe	67
Balkonkasten im Stoffkleid	68
Kokedama - Grüße aus Fernost	70
Garten unter Glas	72
Übertopf aus Kork	74
Blumentopf mit Tafelfarbe	75
Makramee-Blumenampel	76
Pflanzenampel aus Konservendosen	78
Pflanzen in Plastikflaschen	79
Garten in Omas Porzellan	80
Samenbomben aus dem Topf	81
Innovatives für den Indoor-Garten	82

## *Rezepte für die Indoor-Ernte*

Weizenkeim-Früchtejoghurt	86
Green Smoothie	88
Avocado-Sprossen-Ciabatta	89
Sprossen-Kresse-Burger	90
Ziegenkäse-Birnen-Salatteller	92
Über die Autorin	94