

CAROLIN ENGWERT

# INDOOR- ERNT

ES GEHT AUCH  
EINFACH!

KOSMOS



MIT KOSMOS MEHR ENTDECKEN  
**Mit Pflanzen**  
— die wirklich  
funktionieren  
SEIT 1822





— **CAROLIN ENGWERT**

ist Grafik-Designerin, Hobby-Fotografin, Autorin, Mutter und Gärtnerin. Seit einigen Jahren ist sie stolze Besitzerin eines Schrebergartens in Berlin.

Auf [hauptstadtgarten.de](http://hauptstadtgarten.de), bei Instagram und in ihrem Buch „Abenteuer Garten“ hält sie für die Leser\*innen Gartentipps zum natürlichen und ökologischen Gärtnern bereit. Es gibt Rezepte, DIY-Ideen, Tipps zum Gärtnern mit Kindern und jede Menge Begeisterung für alles, was Grün ist.

2020 hat sie in ihrer Berliner Stadtwohnung den erfolgreichen Versuch gestartet, indoor Gemüse und Kräuter anzubauen und zu ernten. Für alle, die keinen eigenen Garten oder Balkon haben und sich dennoch ins grüne Abenteuer stürzen möchten!

Auszeichnungen als "Bester Gartenblog"

Deutscher Gartenbuchpreis 2019

Garden and Home Blog Award 2019

CAROLIN ENGWERT

# INDOOR- ERNTTE

---

ES GEHT AUCH  
EINFACH!

KOSMOS

# INHALT



4 Es wächst auch drinnen

## 6 Indoor-Basics

8 Gute Ausstattung

11 **DIY:** Mini-Gießkanne

12 Erden und Substrate

16 **DIY:** Aussäen und pikieren

18 Licht und LED-Leuchten

22 **DIY:** Indoor-Garten

24 Temperatur und Luftfeuchte

26 Probleme: Schädlinge und Schimmel

## 30 Keimspussen & Microgreens

32 Keimspussen selber ziehen

35 **DIY:** Sprossenglas für Keimlinge

36 **Pflanzensteckbriefe:** Keimspussen

38 Grünsprossen und Microgreens aussäen

42 **Pflanzensteckbriefe:** Micorgreens & Grünsprossen

## 44 Salate & Gemüse

47 Lust auf Gemüse

48 Einfach, schnell und appetitlich

53 **DIY:** Balkonkasten verschönern und bepflanzen

54 **Pflanzensteckbriefe:** Einfaches Gemüse

56 Für Experimentierfreudige

58 **Indoor-Spezial:** Nachwachsendes Gemüse



## 60 **Speisepilze**

- 62 Anbauen und pflegen
- 66 **DIY:** Champignon-Set: vorbereiten, pflegen und ernten
- 68 **Pflanzensteckbriefe:** Pilz-Klassiker
- 70 **Indoor-Spezial:** Kombucha und Kefir

## 72 **Kräuter**

- 74 Kräuter pflegen
- 77 **DIY:** Kräutergarten ohne gießen
- 78 **Pflanzensteckbriefe:** Kräuter-Klassiker
- 80 **Pflanzensteckbriefe:** Kräuter-Exoten
- 83 **DIY:** Stecklinge vermehren
- 84 Viele leckere Minzen
- 86 Vielfältiges Basilikum
- 88 **Indoor-Spezial:** Wie gekaufte Pflanzen überleben
- 90 **DIY:** Ampel fürs Küchenfenster
- 92 Essbare Blüten

## 94 **Essbare Zimmerpflanzen**

- 97 Besondere Gewächse
- 98 Ingwer und Kurkuma anpflanzen
- 100 Aloe Vera
- 102 Avocado-Bäumchen
- 104 Zitruspflanzen
- 106 **Pflanzensteckbriefe:** Weitere Exoten
- 108 Service
- 109 Register

# Es wächst auch drinnen

---

Von Carolin Engwert

Im Frühling 2020 war ich – wie wahrscheinlich viele von uns – deutlich mehr zuhause als in normalen Jahren und so hat es sich ergeben, dass ich in meinem Homeoffice-Arbeitszimmer viele verschiedene grüne Experimente gestartet habe. Im Schrebergarten baue ich ja seit einigen Jahren eine bunte Vielfalt von Obst, Gemüse und Blumen an und ziehe auch fast alle meine Jungpflanzen dafür selbst im Haus vor. Insofern hatte ich für's Indoor-Gärtnern schon eine sehr gute Ausstattung zuhause. Aber kann man Pflanzen auch komplett in der Wohnung kultivieren? Vielleicht sogar ohne Balkon oder Terrasse? Spannende Fragen, denen ich gerne nachgehen wollte und die ich Euch hier mit vielen einfachen Tipps zum Nachmachen beantworten möchte. Selbst, wenn Ihr bisher vielleicht noch keine Gartenerfahrung gesammelt habt.



## WAS GEHT, WAS GEHT NICHT?

Auch im Zimmer kann man erfolgreich Salate, Kräuter und pflegeleichte Gemüsesorten anbauen. Für eine komplette Selbstversorgung reicht der Platz in einer Stadtwohnung logischerweise nicht, das ist aber auch nicht das Ziel dieses Buches. Theoretisch kann man mit entsprechender Ausstattung sogar Tomaten oder Paprika im Zimmer kultivieren, „Indoor-Ernte“ soll Euch jedoch vorrangig helfen, Euch mit einfachen und realistischen Projekten ans Thema heranzutasten, um erste Erfolge zu genießen. Ich serviere Euch daher unkomplizierte Ideen, von denen Ihr je nach Geschmack einige rauspicken und mit denen Ihr den Indoor-Garten ohne großen zeitlichen oder finanziellen Aufwand Stück für Stück erweitern könnt. Falls Gärtnern für Euch noch neu ist, empfehle ich, mit maximal drei bis vier Projekten zu beginnen. Wenn Ihr schon etwas Erfahrung habt, könnt Ihr natürlich gleich mehrere unterschiedliche Pflanzen ausprobieren und Euch auch an anspruchsvollere Kulturen wagen.

## ICH SEH' GRÜN

Ganz wichtig: Selbst gezogene Salate, Kräuter und Gemüse sehen oft nicht so aus, wie agrar-industriell hergestellte Produkte und das ist total in Ordnung. Wenn das Buch nur diese Erkenntnis in Euer Leben bringt, freue ich mich schon sehr!

Da ich am Schreiben vor allem den Austausch mit den Lesern liebe, hier noch eine Idee für alle, die bei Instagram sind: postet passende Fotos mit dem Hashtag #indoorernte. Ich bin total gespannt, was Ihr am liebsten ausprobiert!

Und jetzt viel Spaß beim Lesen, Aussäen, Pflanzen und natürlich beim Ernten ...





# INDOOR- BASICS



# Gute Ausstattung

---

Pflanzen benötigen zum Wachsen Wasser, Licht und Nährstoffe. Wenn wir diese ausreichend zur Verfügung stellen, können wir essbare Pflanzen sogar in der Wohnung anbauen und ernten.

## **BEDINGUNGEN FÜR GUTES WACHSTUM**

Bei der Photosynthese wird mit Hilfe des Pflanzenfarbstoffs Chlorophyll Lichtenergie in chemische Energie umgewandelt. Wenn wir Gemüse und Salat im Garten an eine sonnige Stelle pflanzen und gelegentlich gießen, laufen die biologischen Vorgänge mehr oder weniger von alleine ab. In der Wohnung müsst Ihr allerdings an einigen Punkten etwas nachhelfen und entweder den Platz mit den besten Bedingungen finden oder diese herstellen. Wählt für Euren Indoor-Garten einen möglichst hellen, eher kühlen Platz. Das kann ein sonniges Fensterbrett (aber nicht direkt über einer Heizung) sein oder Ihr montiert ein Zwischenbrett vor einem Fenster, das Ihr nicht regelmäßig öffnen müsst. Unsere Wohnung ist relativ dunkel, den idealen Ort gibt es deshalb leider nicht. Ich helfe der Photosynthese also mit geeigneten Pflanzenlampen auf die Sprünge. Mehr dazu auf S. 18.

## **UTENSILIEN UND WERKZEUG**

Neben einem hellen Standort braucht Ihr flache Aussaatschalen oder einige Töpfe, am besten in verschiedenen Größen, und idealerweise ein paar ausgediente Obstverpackungen oder ein kleines Zimmergewächshaus, in das Ihr frisch Gesätes bis zur Keimung stellen könnt. Bei warmer Heizungsluft

trocknen die Samen sonst aus und keimen entweder nicht oder aber die feinen Setzlinge verdorren gleich wieder. Ich nehme gerne ein leeres Einmachglas und stülpe es über einen Blumentopf. Sobald die Pflänzchen etwas gewachsen sind, entferne ich es und nutze es später erneut. Neben der Funktionalität spielt bei den Utensilien auch die Optik eine Rolle, schließlich stehen sie bald dauerhaft in Eurer Wohnung – glücklicherweise gibt es mittlerweile eine große Auswahl an gut gestalteten Produkten.

## **WELCHE TÖPFE SIND AM BESTEN?**

Aussaen könnt Ihr entweder direkt in Kokos-Quelltabs, in kleine Ton- oder Plastiktöpfchen oder in mit Erde gefüllte Obstverpackungen. Obwohl ich mich um Plastikvermeidung bemühe, habe ich mir vor einigen Jahren einige eckige Kunststofföpfe besorgt, die ich immer wieder verwende. Sie sind leicht zu reinigen, von der Größe genormt, dadurch platzsparend stapelbar und halten die Feuchtigkeit besser als Tontöpfe, was Euch gerade am Anfang das Gießen erleichtert. Von gepressten Papiertöpfchen, wie sie oft in Gartencentern angeboten werden, rate ich Euch ab. Sie wirken zwar nachhaltig, weichen aber schnell durch und sind deshalb ein Biotop für Schimmel. Achtet darauf, dass Eure Pflanzgefäße unten ein Loch haben, damit überschüssiges Wasser



Nützliche Utensilien sind Töpfchen mit Erde, Quelltöpfe, handliches Werkzeug, mobile Pflanzenlampen, Sprühflasche und eine kleine Gießkanne.

ablaufen kann. Stellt die Töpfe auf Untersetzer oder zusammen in eine flache Schale, damit nicht versehentlich Wasserflecken auf den Möbeln entstehen. Verzichtet anfangs am besten auf klassische Übertöpfe für Zimmerpflanzen, da hier unbemerkt Staunässe entstehen kann. Wenn Ihr bereits Routine im sparsamen Gießen habt, könnt Ihr sie zu Gunsten der Optik natürlich benutzen.

### UND SONST NOCH?

Besorgt Euch eine Gießkanne, am besten mit einer feinen Brause oder sehr schmalen Tülle. Empfehlen würde ich noch einen Pumpzerstäuber, um die Pflanzen von Zeit zu Zeit etwas mit Wasser zu besprühen: nehmt eine gut gespülte Glasreiniger-Flasche oder besorgt Euch eine schöne Glasflasche. Zusätzlich praktisch: ein verschließbarer Behälter für Anzuchterde, eine scharfe Schere, etwas Schnur und eine kleine Schaufel. Diese Kleinigkeiten könnt Ihr auch nach und nach ergänzen.

## CHECKLISTE:

### AUSSTATTUNG

---

- Töpfe
  - Anzuchterde
  - Saatgut
  - Zimmergewächshaus
  - ggf. Pflanzenlampe
  - Gießkanne mit feiner Tülle
  - kleine Schaufel und Harke
  - Schaschlikstäbe als Stütze oder Rankhilfe
  - Schnur
  - Etiketten
-



1

1. Einmachgläser in verschiedenen Größen kann man vielseitig verwenden. Hier als improvisiertes Mini-Gewächshaus für einen Blumentopf mit Mangold.
2. Im Indoor-Garten kann man zu jeder Jahreszeit aussäen, z. B. Pflücksalat in einen kleinen Blumentopf, als „grünes“ Mitbringsel.



2

## WAS KANN MAN INDOOR ANBAUEN?

Da in geschlossenen Räumen Sonne, Wind und auch Nützlinge fehlen, pflanzt Ihr am besten Arten, die sich schnell entwickeln, Schädlingen oder Pflanzenkrankheiten davonwachsen und aufgeessen sind, bevor größere Probleme überhaupt auftreten. In den Pflanzensteckbriefen der einzelnen Kapitel zeige ich Euch, was in der Wohnung gut gelingt und welche Arten sich als Experiment für Mutige lohnen.

## BRAUCHE ICH SPEZIELLE SAMEN?

Ihr könnt ganz normales Saatgut wie für den Garten verwenden, solange Ihr keine drei Arten oder Sorten aussucht, die z. B. besonders groß werden oder sich prinzipiell nicht für den Anbau im Topf eignen.

### Wer keimt wann und wie?

Schaut vor der Aussaat am besten mal auf das Samentütchen. Meist ist vermerkt, wie lange die Samen zur Keimung benötigen, ob sie Licht- oder Dunkelkeimer sind (also mit Erde überdeckt oder nur auf das Substrat gestreut werden) und welche

Keimtemperatur am besten passt. Ignorieren könnt Ihr die vorgeschlagenen Aussaat-Zeitpunkte. Da es in der Wohnung kein Wetter gibt, relativ stabile Temperaturen herrschen und Licht ggf. sowieso aus der Steckdose kommt, könnt Ihr prinzipiell zu jeder Jahreszeit starten. Die Unterschiede im Sommer und Winter findet Ihr auf Seite 24/25.

### Kann ich auch fertige Jungpflanzen kaufen?

Ja, auf jeden Fall – das machen übrigens auch viele Outdoor-Gärtner, die bereits vorgezogene Jungpflanzen dann bis zur Ernte weiterkultivieren. Die eigene Aussaat hat den Vorteil, dass Euch eine größere Sortenvielfalt zur Verfügung steht. Wenn Ihr also auf dem Wochenmarkt oder bei einer Gärtnerei schöne Jungpflanzen entdeckt, könnt Ihr diese problemlos zuhause einpflanzen.

**Mein Tipp:** Feuchtet die Erde vor der Aussaat an und knete sie durch, um alles gut zu durchmischen. Das beschleunigt später die Keimung und mindert die Gefahr, feine Samen durch zu starkes Gießen in eine Ecke des Töpfchens zu schwimmen oder Trauermücken und Schimmel unnötig zu begünstigen.