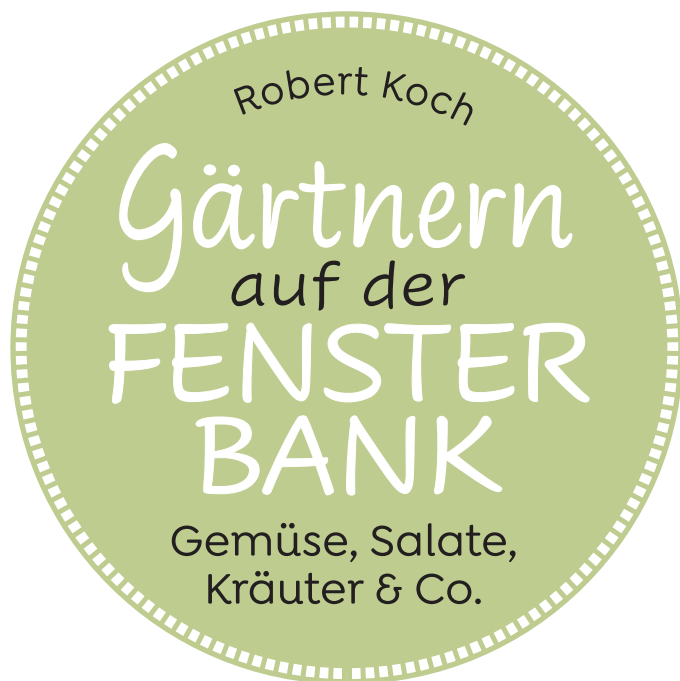




 Bassermann

Gärtnern auf der Fensterbank

Urban Gardening 4 / Grün macht Spaß 4 / Urban Farming 7



VITAMINE NASCHEN Salate, Blüten und Früchte

Feine Salatbar **10** / Blüten schmecken **12** / Duftende Nektarbar **13** / Urban Beekeeping **16** / Leckere Früchte **18** / Noch mehr Fruchtalarm **19**



GEMÜSE, KRÄUTER UND GEWÜRZE Sommerfrische Ernte

Echte Scharfmacher **26** / Gewürzkräuter **27** / Exotische Gewürze **28** / Frische Cocktail-Kräuter **30** / Tee- und Wellnesskräuter **32** / Indoor-Kräuter **33**

Service

Nützliche Adressen **92**

Register **94**



DO IT YOURSELF

My home

Go shopping **39** / Selber säen **42** /
Die Erde als Ursprung **46** / Kästen,
Töpfe, Säcke **49** / Safety first – Sichere
Halterung **52** / Gieß mich! **54** / Bio-
Dünger **57** / Pflegen **58** / Ernten **59** /
Gesunde Pflanzen **60** / Winterzeit **63**



PFLANZEN-PORTRÄTS

Wer bist du?

Gemüse **66** / Salate **72** / Kräuter **75** /
Obst **88**

Urban Gardening

Wir lieben das urbane Leben, unsere Stadt, den Kiez und die gemütliche Altbauwohnung. Jetzt noch ein bisschen Gärtnern und die grüne Leidenschaft ausleben, das wär's.

Gärtnern entspannt und entschleunigt das Leben. Die grüne Auszeit, ein Ausgleich zum oft so stressigen Alltag. Gärtnern befriedigt auch das Bedürfnis, die Ursprünglichkeit von Lebensmitteln selbst zu erfahren und dabei wieder hautnah die Natur zu spüren. Essen anzubauen ist Kult, besonders für urbane Hipster! Und schmeckt nicht nur, sondern sieht auch schick aus, ja fast schon sexy.

Aber leider fehlt der Balkon, und auch der dunkle Innenhof scheint gänzlich ungeeignet für die Anlage eines Hochbeetes. Dann gibt es nur eine Lösung: **GÄRTNERN SIE EINFACH AUF DER FENSTERBANK!**

Auch hier, auf aller kleinstem Raum, versprechen selbstgezogene Gemüse-, Obst- oder Kräuterpflanzen köstlichen Genuss, echte Vitamin-schübe und würzige Aromen. So kommt der Garten von der Fensterbank in die Küche und beim Blick nach draußen sehen Sie plötzlich viel Grünes und Bunt. Von der Jungpflanze auf der Fensterbank bis hin zum Feiern des

Ernteerfolgs in der Küche – das geht auch ohne mineralische Volldünger. Goodbye chemische Keule, alles bio! Natürliches Gärtnern mit Herz und Verstand, danach handeln Sie, das hat Style, das bringt gute Laune!

GRÜN MACHT SPASS

Ein großes Experimentierfeld wartet auf Sie, kreatives Austoben, natürlich in Bioqualität. Sie werden mit Ihrem Fensterbankgarten keine Großfamilie ernähren können, aber für eine Vorspeise, ein Kräuteröl oder ein kleines Fruchtdessert reicht der Minigarten allemal aus. Es geht vor allem um das gute Gefühl, das Erlebnis „Made-by-me“, und nicht um hohe Erträge.

Thematisch zusammengestellte Pflanzkombinationen zeigen Ihnen, was alles möglich ist, und regen die Fantasien an für eigene Kreationen. Schon mal den Tomaten-Rucola-Basilikum-Kasten probiert? Oder leckere Smoothies oder Cocktails von der Fensterbankbar? Die