



# Gärtnern in der Stadt

Bei **Urban Gardening**, so der Trend, klappt das Anpflanzen von Gemüse & Co. auch auf Balkon, Fensterbank, im Innenhof oder im Mietgarten

## PLATZSPAREND PFLANZEN

Nicht immer ist ein großer Garten nötig. Auch auf kleinem Raum kann man prima säen und ernten.

### Was gedeiht jetzt wo am besten?

**Auf der Fensterbank:** Kräuter, Sprossen, Kerne, Kresse, Weizen- und Gerstengras

**Im Hochbeet:** Spinat, Rettich, Frühlingzwiebeln, Lauch, Zwiebeln, Pflücksalate, Rucola, Petersilie

**Auf Balkon oder Terrasse:** Rote Bete, Kartoffeln, Gurken, Paprika, Auberginen, Zucchini, Möhren, essbare Blumen wie z. B. Veilchen oder Magnolien

## GESUND UND GLÜCKLICH

Die Arbeit im Grünen bringt viel Positives mit sich:

- \* Sie vertreibt schlechte Laune und Stress.
- \* Durch den eigenen Anbau kann man sein Lieblingsgemüse jederzeit frisch genießen.
- \* Kräuter, Sprossen & Co. liefern besonders viele Vitamine und Mineralstoffe.

## KARTOFFELN IM EIMER

Eine kompakte Alternative zum üblichen Kartoffelbeet ist der Anbau von Kartoffeln im Eimer.

**So geht's:** Einen 10-Liter-Kübel mit Löchern am Boden ca. 15 cm hoch mit einem Erde-Kompost-Sand-Gemisch bedecken. 4–5 Pflanzkartoffeln 5 cm tief darin vergraben. Sobald die Sprossspitzen aus der Erde ragen, eine Schicht Komposterde darüber geben. Vorgang bis zur Höhe des Gefäßrandes wiederholen. Nach 2–3 Monaten kann man ernten.

## LEKTÜRE FÜR STADT-GÄRTNER



Ob Äpfel, Kirschen, Tomaten oder Radieschen – wie man auf kleinster Fläche ein langanhaltendes Ernteglück einfährt, verrät Autorin Ursula Kopp. „Alles Bio vom Balkon“, 9,99 € (Bassermann)

Die Selbstversorger-Spezialistin Elisabeth Mecklenburg gibt Tipps fürs Gärtnern zuhause, z. B. mit Zwergobstbäumchen oder Säulenobst. „Mein City-Obstgarten“, 17,99 € (GU)



## Garten-Oase zuhause

Für Augenweide und Gaumenschmaus zugleich steht das Konzept „City Jungle“: Die Pflanzkiste mit Rankhilfe ermöglicht ein prachtvolles Gedeihen von Gemüse, Kräutern und essbaren Blüten. In der Erde des 34 Liter-Kübeln findet das Wurzelwerk genügend Platz zum Austreiben, der 17 Liter Wasserspeicher stellt die Flüssigkeitsaufnahme sicher. Um 90 €, **Infos:** [www.biogreen.world](http://www.biogreen.world)



## Garten mieten

Sie haben zuhause zu wenig Platz, aber dennoch Lust auf Gartenarbeit? Die Firma Ackerhelden bietet deutschlandweit Mietgärten für Urban Gardening an. Die Anbauflächen befinden sich in deutschen Städten bzw. in Stadtnähe. Ein 40 qm großer vorbepflanzter, bio-zertifizierter Gemüsegarten kostet 229 € pro Jahr. **Infos:** [www.ackerhelden.de](http://www.ackerhelden.de)

