

A woman with curly hair tied back, wearing a white shirt, is smiling and tending to a window box garden. The garden is filled with various plants, including leafy greens, herbs, and small white flowers. The scene is set outdoors, with sunlight filtering through the leaves.

Deike Haßler

Löwenzahn

Fenster- brett- garten

Wie du jeden Platz mit Lieblingsgemüse, Obst, Kräutern und Blumen bepflanzen und das ganze Jahr frisch ernten kannst – egal, wie du wohnst

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1:

Ohne Grünzeug, ohne mich

- Der kleinste Garten ist ein Topf: Gründe für das Gärtnern am Fenster
- Soll ich? Soll ich nicht?
- Die Ausstattung
- Wenn aus einem viele werden: Saatgutgewinnung
- Die wichtigste Lektion : Nur kein Stress

Kapitel 2:

Auf los geht's los!

- Erst mal orientieren ...
- Eine Frage der Zeit : Wie aufwendig wird das?
- Schnell, schneller, Microgreens
- Wasser marsch ... oder lieber nicht?
- Was wächst wann?
- Dein Fensterbrettgarten im Winter
- Let it grow: Richtig düngen
- Kitchen Club: Dünger direkt aus der Küche
- Von BFFs und „geht gar nicht“: Diese Pflanzen-WGs funktionieren (nicht)

Kapitel 3:

Ab nach draußen – jetzt wird gepflanzt, geerntet, gesnackt

- Licht, Luft und Liebe: Was hat dein Außenfensterbrett zu bieten?
- Besuchszeit: Die (nicht so) gern gesehenen kleinen Gäste
- Anschnallen und festhalten: so gestaltest du ein sicheres Außenfensterbrett
- Mit Maß und Ziel: Die richtige Topfgröße
- Here comes the sun: Die Sonnenkinder
- Vom Fensterbrett direkt in die Küche: Ofengemüse
- Scharf, schärfer, Chili-Öl
- Was ist Mulchen und was bringt das?
- Jetzt geht's rund: Knackige Vitaminbomben
- Everybody's Darlings: Die, die einfach mit allen können
- (Fast) Tutti Frutti: Obst auf dem Fensterbrett
- Es ist noch gegen alles ein Kraut gewachsen: Die besten Fensterbrett-Kräuter
- The more the merrier: Vermehrung über Stecklinge
- Flower Power: Essbare Blüten
- Baby, it's cold outside: Was im Winter geht
- Weg damit? Nichts da: Alte Erde aufbereiten

Kapitel 4:

Husch, husch, nach drinnen – die besten Pflanzen für das Innen-Fensterbrett

- Trauermücken zu Besuch ...
- Bienchen spielen: Hier geht's nicht ohne deine Hilfe
- Chill mal: Die mit dem langen Atem
- Was fürs Auge: Wenn die Ernte eher klein ausfällt
- Hello darkness, my old friend: Die, die es gern dunkel mögen
- Pilze auf dem Fensterbrett
- Ich häng hier nur so rum: Pflanzenampeln und vertikales Gärtnern
- Safety first! Pflanzenampeln richtig und sicher aufhängen
- Hello, Roomie: Die Aquaponic-WG

Zum Suchen und Finden

- Mulchen heißt ... was nochmal? Wichtige Begriffe
- This is me: Über die Autorin
- Wo krieg ich was? Bezugsquellen
- Erzähl mir mehr! Quellen und weiterführende Literatur

Kapitel 1: Ohne Grünzeug, ohne mich

„Zum Gärtnern braucht man einen Garten, steckt doch schon im Wort drin!“. Falsch. Denn am Ende brauchst du vor allem den Ort, an dem sich deine Pflanzen so richtig wohlfühlen. Und der liegt so nahe, dass du ihn wahrscheinlich sogar von dort sehen kannst, wo du gerade sitzt, stehst oder liegst: das Fensterbrett. Ja, wirklich wahr: Aus so ziemlich jedem Fensterbrett lässt sich ein kleiner Nutzgarten machen. Kugelrunde, saftige Kirschtomaten für den Salat? Der praktischerweise ebenfalls schon in deiner Wohnung chillt? Let's do it.

Der kleinste Garten ist ein Topf: Gründe für das Gärtnern am Fenster

Dieses Buch soll dir dabei helfen, deinen eigenen Fensterbrett-Gemüsegarten aufzuziehen. Von der ersten Lageanalyse über den Equipment-Check bis hin zur frischen Gemüse- und Kräuter-ernte und Ideen, was du aus deinem selbst angebauten Gemüse zaubern kannst: Starte los ins Projekt „Gärtnern zu Hause“. Die beste Nachricht zuerst: Im Vergleich zu einem großen Gemüsegarten, der ordentlich Platz, Planung, Ausstattung und Know-how braucht und vor allem eine Menge Zeit in Anspruch nimmt, hält sich der Aufwand, einen Fensterbrettgarten einzurichten, in Grenzen. Allerdings mit dem gleichen Ergebnis: Du kannst dein eigenes, frisches Gemüse ernten. Und das ist nur einer von mehreren guten Gründen.



Rund um die Uhr knackiges Gemüse

Stell dir vor, saftige Paprika, frischer Salat und leckere Sprossen und Kräuter wachsen direkt vor deiner Nase auf dem Fensterbrett. Klingt fantastisch, oder? Ein Fensterbrettgarten ermöglicht dir die ganzjährige Versorgung mit frischen Lebensmitteln. Zudem macht er dich (zumindest teilweise) unabhängig von den Öffnungszeiten im Supermarkt und den steigenden Preisen in der Gemüseabteilung. Besonders von Kräutern braucht man meist nur eine gewisse Menge, die du dir frisch für dein Lieblingsessen ernten kannst.

Klimaschutz dank grünem Daumen? Oh yes!

Die Kultivierung von Lebensmitteln im eigenen Zuhause wirkt sich auch positiv auf unser Klima aus. Du vermeidest nicht nur CO₂-Emissionen, die beim Transport vom Feld bis in den Supermarkt oder bei der Lagerung des Gemüses entstehen, sondern reduzierst gleichzeitig Verpackungsmüll. Durch den

eigenen Anbau wirkst du zudem der Lebensmittelverschwendung entgegen, weil du nach Bedarf ernten kannst.

Einmal Entschleunigung, bitte!

Die Finger in die Erde stecken, vertrocknete Blätter abzupfen oder Jungpflanzen umtopfen ... Gartenarbeit ist eine entspannende und beruhigende Aktivität. Sie hilft dabei, Stress abzubauen und der Natur bewusster zu begegnen. Statt um die großen Erträge geht es beim Fensterbrettgärtnern aber eher um das Erlebnis, eine Pflanze von der Aussaat des Samens bis zur Ernte zu begleiten.



Soll ich? Soll ich nicht?

Motivation hin und her, irgendetwas hält dich noch vom Starten ab? Nein, eigentlich nicht „irgendwas“, sondern Bedenken wie ...

- „Da ist doch nie im Leben genug Licht ...“
- „Wo soll ich denn das ganze Equipment hinräumen?“
- „Auf dem kleinen Brett soll was stehen? Ja, klar ...“

Die gute Nachricht ist: Für (fast) alle diese Probleme gibt es eine Lösung. Die ganze Kunst liegt darin, die richtigen Pflanzen für deinen Standort auszuwählen.

Standorte und Stellflächen

Für einen erfolgreichen Fensterbrettgarten braucht es tatsächlich nur ein Fensterbrett mit Tageslicht und das Wissen darüber, welche Eigenschaften der gewählte Standort mit sich bringt. Die Standortbedingungen geben vor, welche Pflanzen bei dir wachsen können und welche nicht. Nur die Pflanzen, die sich auch wohlfühlen und gut mit den entsprechenden Lichtverhältnissen und Temperaturen klarkommen, werden erfolgreich wachsen und Früchte ausbilden.

Ohne genügend Licht ist das Pflanzenwachstum stark reduziert. Ob es hell genug ist, hängt natürlich davon ab, in welche Richtung die Fenster in deinen Räumen ausgerichtet sind. Hier ein kleiner Überblick: Südfenster kriegen zwar die meiste Sonne ab, doch gleichzeitig ist das Risiko größer, dass die Pflanzen dort einen Sonnenbrand bekommen. Fensterbretter im Norden sind weitaus schattiger. Das kann jedoch dazu führen, dass die Pflanzen langgestreckte Triebe mit blassen Blättern ausbilden. Und der absolute Sweet Spot? Das sind Ost- und Westfenster – sie bekommen den gesamten Tag über ausreichend Licht, vorausgesetzt, Bäume oder umliegende Häuser werfen keinen Schatten.

Für deinen Fensterbrettgarten draußen gilt das Gleiche: Die Ausrichtung deines Fensterbretts entscheidet darüber, wie viel Licht deine Pflanzen abbekommen. Insgesamt ist es draußen aufgrund der fehlenden Fensterscheibe aber immer heller als in Innenräumen, weshalb es sich unbedingt lohnt, das Außenfensterbrett zu bepflanzen.

Kleiner Garten = kleines Equipment

Während andere Gärtner*innen eine ganze Gartenlaube mit Utensilien für die Gartenarbeit einrichten, brauchst du für deinen Fensterbrettgarten nur einen Sack Erde, ein paar Pflanzgefäße und etwas Saatgut. Das restliche Equipment hast du wahrscheinlich schon zu Hause oder kannst schnell und einfach mit Haushaltsgegenständen improvisieren. Mehr als eine mittelgroße Box oder Schachtel braucht es nicht, um alles zu verstauen und auch hier Platz zu sparen.

Angebrochene Erdsäcke solltest du kühl und trocken lagern und nicht länger als ein halbes Jahr aufbewahren, da ansonsten die Nährstoffe schnell verloren gehen, sich Schimmel bildet oder es sich ungebetene Gäste wie Trauermücken darin gemütlich machen können.

Klein, aber fein

Noch eine gute Nachricht für alle Zögerlichen: Die richtige Größe für einen Fensterbrettgarten gibt es nicht. Passt ein Topf oder womöglich ein kleiner Blumenkasten vor dein Fenster? Wunderbar, dann bist du bestens aufgestellt. Grundsätzlich geht es beim Gärtnern nämlich nicht um den Wettbewerb, wer die meisten Töpfe stapeln kann, sondern um das Erlebnis an sich. Und das geht mit einer Pflanze im Topf genau so gut wie mit zehn oder zwanzig.



Kapitel 2:

Auf los geht's los!

Bevor du dich sofort in die Anzucht oder das nächste Gartencenter stürzt, gibt es noch ein paar Dinge zu beachten, damit es mit der Ernte auch wirklich klappt. Nimm deshalb erst einmal die eigene Situation unter die Lupe, um auf Grundlage deiner Standortbedingungen (Raum-/Stadtklima und Platzangebot) und deiner verfügbaren Zeit die richtigen Pflanzen für dich auszuwählen. Zunächst einmal benötigst du ein Fensterbrett, das zumindest 2–3 Stunden Sonnenlicht abbekommt. Denn ohne ausreichendes Licht wird es mit dem Wachstum der Pflanzen schwierig. Die Lichtbedürfnisse der Pflanzen werden in Sonne, Halbschatten und Schatten eingeteilt. Doch was heißt das eigentlich genau?

Sonne: Ein sonniges Fensterbrett erhält mindestens 6–8 Stunden direkte Sonneneinstrahlung pro Tag. Solche Fensterbretter befinden sich normalerweise an einer Süd- oder Westseite des Hauses, wo die Pflanzen viel Helligkeit und Wärme ausgesetzt sind.

Halbschatten: Ein halbschattiges Fensterbrett bekommt entweder nur morgens oder abends Sonne ab (Ost- oder Westseite des Hauses) oder wird teilweise von Bäumen oder Gebäuden beschattet. Insgesamt scheint die Sonne hier etwa 4–6 Stunden pro Tag.

Schatten: Schattige Fensterbretter haben eine sehr begrenzte oder so gut wie gar keine direkte Sonneneinstrahlung. Sie befinden sich meist an der Nordseite der Wohnung oder sind vollständig von Bäumen oder Bauwerken beschattet.

Um das perfekte Fensterbrett für dein Gartenprojekt zu finden, kannst du zu einer Kompass-App greifen, die dir die Himmelsrichtung anzeigt. Beachte dabei, dass Bäume oder Häuser Schatten werfen könnten.

Die richtige Pflanzenwahl

Neben den richtigen Lichtverhältnissen hast du auf dem Fensterbrett wahrscheinlich vor allem mit einem Problem zu kämpfen: dem begrenzten Platz.

Deshalb ist es wichtig, Pflanzen auszuwählen, die auch auf diese kleine Fläche passen. Grundsätzlich gibt es nämlich sehr viele Gemüsearten, die in Töpfen wachsen können. Kürbisse beispielsweise brauchen einen Topf, der mindestens 50 Liter Erde fassen kann, um ihre großen Früchte auszubilden. Die Kürbispflanzen erreichen trotz ihres geringen Wurzelraums dann eine Länge von 2–3 Metern. Ob eine Pflanze also auch im Kübel kultiviert werden kann oder nicht, ist nicht das alleinige Auswahlkriterium für deinen Fensterbrettgarten. Viel mehr kommt es auf die nötige Topfgröße und die Größe der ausgewachsenen Pflanze an.

In Onlineshops und lokalen Pflanzengeschäften gibt es eine oft große Auswahl an unterschiedlichem Saatgut pro Sorte. Zwerg- oder Snackzüchtungen geben sich auch mit kleinen Töpfen und wenig Platz zufrieden. Dabei handelt es sich um kompakte Sorten, die relativ klein bleiben, aber trotzdem ertragreich sind. Sie sind sozusagen die Miniversion ihrer großen Geschwister. Welche Gemüsesorten besonders gut für das Fensterbrett geeignet sind, erfährst du in den Sortenempfehlungen der jeweiligen Pflanzenportraits.



Es ist eigentlich selbstverständlich, aber: Ein sinnvolles weiteres Kriterium sind die eigenen Vorlieben. Natürlich kannst du Gemüse auf dem Fensterbrett anbauen, weil es sich an diesem Standort wohlfühlt. Noch besser ist es aber, wenn dir das Gemüse auch schmeckt.

Erst mal orientieren ...

Der erste Schritt ist ein gründlicher Lagecheck. Neben ausreichend Licht brauchst du ein Fensterbrett, auf dem (auch größere) Töpfe Platz finden. Am besten nimmst du nun kurz ein Maßband zur Hand, damit du weißt, wie groß die Pflanzgefäße für dein Fensterbrett maximal sein dürfen. Denn das ist nicht nur gut zu wissen, falls du dir noch welche besorgen willst, sondern zudem ausschlaggebend dafür, welche Pflanzen bei dir einziehen können. Hier bekommst du eine schnelle Übersicht, welche Pflanzen sich je nach Fensterbrett-Ausrichtung bei dir wohlfühlen:

Outdoor/Indoor: Pflanzen für West- und Südfensterbretter, bzw. Pflanzen für vollsonnige Standorte mit über 6 Sonnenstunden am Tag: Tomaten, Paprika, Chili, Basilikum, Snackgurken, Kapuzinerkresse, Rosmarin, Salbei, Thymian, Lavendel

Outdoor: Pflanzen für Ost- und Westfensterbretter, bzw. Pflanzen für den Halbschatten mit 4–6 Sonnenstunden am Tag: Radieschen, Karotten, Schnittlauch, Erbsen, Erdbeeren, Knoblauch, Blaubeeren, Salat, Minze, Rote Bete

Indoor: Pflanzen für innenliegende Fensterbretter mit mindestens 2 Sonnenstunden am Tag: Kopfsalat, Rucola, Spinat, Radieschen, Mangold, Petersilie, Gartenkresse, Walderdbeeren

Outdoor: Pflanzen für schattige Ost- und Nordfensterbretter bzw. Pflanzen für den Schatten mit mindestens 2 Sonnenstunden am Tag: Kopfsalat, Rucola, Spinat, Radieschen, Mangold, Petersilie, Gartenkresse, Walderdbeeren

Eine Frage der Zeit

Bist du eher der Typ „möglichst wenig Aufwand“? Oder willst du tüfteln, hegen, pflegen, Pflanzen streicheln? Auch diese Frage beantwortest du dir am besten schon bevor du deinen Mini-Garten anlegst. Wie viel Zeit kannst und möchtest du investieren? Denn nicht nur das regelmäßige Gießen nimmt Zeit in Anspruch, auch die Pflanzenpflege kann je nach Pflanzenauswahl zu einem kleinen Zeitfresser werden. Wenn du öfter unterwegs bist, wählst du am besten weniger pflegeintensive Pflanzen (Beispiele findest du weiter hinten im Buch). Alternativ kannst du Freund*innen oder Nachbar*innen bitten, während deiner Abwesenheit nach deinem (Fensterbrett-)Garten zu schauen.

Keine Lust auf Fremdbetreuung? Auch okay: Je nach Gemüsesorte brauchen die Pflanzen vom Tag der Aussaat bis zur Ernte mindestens sechs Wochen, manchmal auch ein halbes Jahr oder sogar mehrere Jahre. Wenn du dir also nur für einen bestimmten Zeitraum einen Fensterbrettgarten anlegen möchtest, ohne dich um eine Urlaubsvertretung zu kümmern, findest du die Kulturdauer der einzelnen Gemüsepflanzen in den Pflanzenportraits.

Falls du dein Gemüse selbst heranziehen möchtest, solltest du vor allem im Frühjahr etwas mehr Zeit für deinen Garten einplanen. Vor allem die Anzucht von Jungpflanzen ist zeitintensiv, da diese einzeln, umgetopft und täglich gegossen werden wollen.

Von BFFs und „geht gar nicht“: Diese Pflanzen-WGs funktionieren (nicht)

Pflanzen sind gar nicht so anders als wir Menschen. Da gibt es die, die einfach mit allen können und sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen lassen. Und dann gibt es die, die das Rampenlicht nur sehr, sehr ungern teilen. Deshalb ist es umso besser, von vornherein zu wissen, welche Pflanzen das absolute Dreamteam sind – und welche du lieber erst gar nicht zusammenbringst.

Gurke und Tomate: Beide Pflanzen wurzeln gerne tief und sind Starkzehrer. Wenn sie zusammen gepflanzt werden, klauen sie sich nicht nur gegenseitig den wenigen Platz im Topf und die Sonne, sondern auch die begehrten Nährstoffe im Boden. Das hat zur Folge, dass beide in ihrem Wachstum beeinträchtigt sind und nur eine geringe oder sogar gar keine Ernte bringen. Außerdem gehören die beiden zur selben Pflanzenfamilie, den Nachtschattengewächsen. Sie sind deshalb anfällig für ähnliche Krankheiten, z. B. die Kraut- und Braunfäule. Wenn sie also im gleichen Gefäß gepflanzt werden, erhöht sich das Risiko einer schnelleren Ausbreitung von Krankheiten. Nicht zuletzt haben Tomaten und Gurken beide einen hohen Wasserbedarf. Bei der Kombi kommst du mit dem Gießen und Düngen also nicht hinterher.



Rosmarin und Basilikum: Die beiden sind ebenfalls kein gutes Match, wenn es darum geht, sie eng nebeneinander zu pflanzen. Während Rosmarin eher trockene Erde bevorzugt, möchte der Basilikum regelmäßig und großzügig gegossen werden. Die unterschiedlichen Bedürfnisse führen zu einer Unter- und Überversorgung mit Wasser, sodass letztendlich beide Pflanzen darunter leiden. Auch wächst Basilikum viel schneller als Rosmarin, könnte diesen also überwuchern und ihm damit das Sonnenlicht wegnehmen. Und noch etwas passiert, wenn Rosmarin und Basilikum in einem Topf wachsen: Weil Rosmarin sehr aromatisch ist, kann es zu einer Aromaübertragung kommen, die den Geschmack des Basilikums überdeckt.

Das sind nur zwei Beispiele, anhand derer aber deutlich wird, warum nicht alle Pflanzen Lust auf Zweisamkeit im gleichen Topf haben: Sie haben entweder zu unterschiedliche oder viel zu ähnliche Bedürfnisse in Bezug auf Wasser, Licht, Nährstoffe und Wurzelraum. Das Stichwort ist deshalb: Mischkultur. Hier kombinierst du Pflanzen, die sich gegenseitig positiv beeinflussen und so voneinander profitieren.

Inspirationen für mögliche Perfect Matches findest du in den folgenden Balkonkasten-Kombis:

Für die Kräuter-Küche:

Einfacher als bei Kräutern kann Mischkultur kaum sein. Die Faustregel ist hier: Einjährige und mehrjährige Kräuter bleiben lieber unter sich und werden nicht gerne zusammengebracht.

Balkonkasten 1: (mehrjährig) Thymian, Salbei, Rosmarin

Balkonkasten 2: (einjährig) Basilikum, Schnittlauch, Dill, Koriander, Petersilie

Die Ausnahme: Minze. Sie neigt dazu, sich stark auszubreiten und kann so andere Pflanzen im Topf überwuchern oder verdrängen. Deshalb ist die beste Lösung, Minze einfach in einem eigenen Topf anzupflanzen.

Für das liebste Snack-Gemüse:

Tomaten, Paprika und Gurken dürfen auf deinem Teller nicht fehlen? Dann sind diese Mischkulturen genau richtig für dich.

Balkonkasten 1: Tomaten, Basilikum, Salat

Balkonkasten 2: Paprika, Kapuzinerkresse

Balkonkasten 3: Snackgurke, Spinat, Radieschen

Für Ungeduldige:

Diese Pflanzenkombis wachsen auf der Überholspur und sind bereits ungefähr acht Wochen nach der Aussaat bereit für die Ernte. Alle hier genannten Pflanzen kommen gut miteinander aus, weshalb du die Anordnung nach Belieben variieren kannst.

Balkonkasten 1: Radieschen, Salat, Erbsen

Balkonkasten 2: Gartenkresse, Spinat, Erbsen

Für Obst-Nascher*innen:

„Es ist Obst im Haus!“ Zumindest, wenn du dir diese Kasten-Kombis auf das Fensterbrett holst:

Balkonkasten 1: Erdbeeren, Knoblauch

Balkonkasten 2: Mini-Melonen, Basilikum

Wenn du die Vorschläge nachpflanzen möchtest, kannst du in den jeweiligen Pflanzenportraits nachlesen, wie viel Platz deine Lieblingspflanzen brauchen. Die Anzahl an Pflanzen, die du pro Balkonkasten oder Topf setzen kannst, ist nämlich abhängig von der Größe deines Pflanzgefäßes.

Kapitel 3:

Ab nach draußen – jetzt wird gepflanzt, geerntet, gesnackt

Licht, Luft und Liebe: Was hat dein Outdoor-Fensterbrett zu bieten?

Du hast ein Fensterbrett an der frischen Luft? Perfekt, dann raus mit deinen grünen Kolleginnen – allerdings nicht ohne gründliche Planung. Dazu gehört natürlich die Frage nach den Lichtverhältnissen: Wie viel Sonneneinstrahlung gibt es? Wird das Licht zusätzlich von weißen Hauswänden reflektiert?

Genauso wichtig ist die Frage: Wie schwer darf dein Fensterbrettgemüse höchstens werden?

Bei Fensterbrettern in Wohnhäusern mit einer durchschnittlichen Länge von einem Meter liegt die typische Traglast normalerweise bei ungefähr 30 kg. Um die Traglast deines Fensterbretts zu ermitteln, musst du verschiedene Faktoren berücksichtigen, wie zum Beispiel dessen Material, die Größe, Dicke und Befestigung. Oder du nimmst Kontakt zu deinem*deiner Vermieter*in auf. Manchmal sind diese Informationen in den Installations- oder Produktunterlagen der Fensterbretter enthalten. Achte zudem unbedingt darauf, dass die Töpfe und Balkonkästen sicher befestigt sind

Anschnallen und Festhalten: So gestaltest du ein sicheres Außenfensterbrett

Grundsätzlich müssen alle außenliegenden Fensterbretter auf jeden Fall gesichert werden. Bei der Wahl der Sicherung ist sowohl die Größe der Fensterbretter als auch die Frage der Fixierung entscheidend. Bevor du dein Außenfensterbrett bepflanzt, solltest du vorsichtshalber mit der Hausverwaltung sprechen. Oft darf nicht in Fassaden, schon gar nicht Wärmeschutzfassaden, gebohrt werden – kläre lieber im Vorfeld schon einmal ab, was in deinem Wohnhaus gestattet ist und was nicht.

Falls du Sorge hast, dass deine Pflanzgefäße im Erdgeschoss nicht genug Halt auf dem Fensterbrett finden, weil dieses etwas abschüssig ist, kommt hier die Entwarnung: Das ist natürlich nicht das Ende deiner Gartenkarriere. In diesem Fall kannst du einfach eine Anti-Rutschmatte unterlegen und/oder auf die folgenden Sicherheitsmaßnahmen zurückgreifen:

Sicherungsstange: Wenn dein Fensterbrett tief genug ist, kannst du eine Sicherungsstange befestigen. Sie wird vor einem Balkonkasten angeschraubt und schützt ihn so vor dem Herunterfallen.

Teleskopstange: Wenn du nicht schrauben oder bohren möchtest, kannst du entweder eine Teleskopstange vor dem Balkonkasten anbringen oder einen Balkonkasten mit integrierter Haltevorrichtung verwenden. Beide Systeme werden vorsichtig zwischen die Fensterlaibung geklemmt.

Haltebügel: Ebenfalls ohne Bohrlöcher kommen die Haltebügel aus, die mit zwei Gewindespannern an einer Spannstange zwischen die Fensterlaibung geklemmt werden. Sie bieten Platz für Balkonkästen in unterschiedlichen Größen oder einzelne Töpfe.

Fensterbretthalterung: Falls du außen am Fenster Rollläden hast oder weder etwas klemmen noch bohren kannst, weil dein Fensterbrett an eine Wärmeschutzfassade grenzt, gibt es noch die Möglichkeit, eine Halterung (z. B. aus dem Baumarkt) vorne am Fensterbrett anzubringen. Die Halterung wird einfach auf das vorstehende Fensterbrett geklemmt und kommt deshalb gar nicht mit der Fassade in Berührung.

Mit Maß und Ziel:

Die richtige Topfgröße

Grundsätzlich gilt beim Wurzelraum, den Pflanzen brauchen: Je mehr Platz sie haben, desto größer werden sie und ihre Früchte und desto mehr Wasser und Nährstoffe können in der Erde gespeichert werden. Genau dieser Platz ist allerdings auf dem Fensterbrett begrenzt.

Das Ziel ist also, die kleinstmögliche Topfgröße für die Pflanze zu finden. Welche ist das? Bei dieser Frage spielen Wind, Sonneneinstrahlung, Gefäßmaterial, Gemüsesorte, Temperaturen und dein Gieß- und Düngeverhalten eine entscheidende Rolle. Deshalb handelt es sich bei den Empfehlungen auch nur um Richtwerte, an denen du dich orientieren kannst.

Hast du einen besonders warmen und sonnigen Standort, kann es sinnvoller sein, insgesamt weniger und dafür größere Pflanzgefäße pro Pflanze zu nutzen. Denn: Eine große, gesunde Pflanze bringt mehr Ertrag als drei kleine, die unterversorgt sind. Setze daher lieber nur eine Pflanze pro Topf oder achte unbedingt auf gute Beetenachbarninnen. Liegt dein Fensterbrett allerdings eher halbschattig und windgeschützt, kannst du auch auf kleinere Gefäße ausweichen. Das ist unter anderem in Innenräumen der Fall.



Die folgenden Pflanzenportraits enthalten alle Gefäßempfehlungen mit Mindestgrößen. Sie sind in Topfgröße mit Anzahl der Pflanzen pro Topf und pro Balkonkasten unterteilt. Ein Topf mit dem Standardmaß von 20 cm Durchmesser ist 20 cm hoch und fasst ca. 6 l Erde. Im Vergleich dazu fasst ein Balkonkasten mit dem Standardmaß 60 cm x 18 cm x 15 cm ungefähr 16 l.

Oft stehen Durchmesser und Fassungsvermögen auf dem Gefäß. Falls du dir unsicher bist, gibt es im Internet Rechner, die das Volumen für dich ausrechnen. Neben dem Fassungsvermögen brauchen die Pflanzen allerdings auch eine gewisse Tiefe, in die sie wurzeln können. Diese spezifischen Informationen kannst du den Pflanzenportraits entnehmen.

Everybody's Darlings: Die, die einfach mit allen können

Dein Daumen muss nicht supergrün sein, damit sich dieses Grünzeug auf deinem Fensterbrett wohlfühlt. Diese Gemüsesorten sind so selbstständig und leicht zu haben, dass du dich mit ihnen garantiert gut verstehen wirst.

Die folgenden Pflanzen eignen sich übrigens nicht nur für blutige Gartenanfänger*innen, sondern auch für solche, die gerne viel unterwegs sind. Wenn du keine Lust darauf hast, dass Gemüsepflanzen dein Fensterbrett allzu lang in Beschlag nehmen, kannst du mit diesen Kandidatinnen bereits nach spätestens 3 Monaten die erste Ernte einfahren. Für deine Urlaubsvertretung ist diese Pflanzenauswahl ebenfalls dankbar – schließlich gibt es, abgesehen von etwas Gießwasser hier und da, nicht viel zu tun.

Erbsen

Aussaat: Anfang März bis Juli

Ernte: nach ca. 2,5 Monaten, ab Ende Mai

Das größte No-Go: keine Möglichkeit zum Ranken bei größeren Sorten

Wasserbedarf: niedrig

Ausrichtung des Fensterbretts: Sonne oder Halbschatten

Typische Krankheiten oder Besucher: Echter Mehltau

Topfgröße: 30 cm (5 Pflanzen), 5 pro Balkonkasten

Nährstoffbedarf: Schwachzehrer

Sortenempfehlung für das Fensterbrett: Zuckrererbse: ‚Norli‘, ‚Grace‘, Markerbse: ‚Wunder von Kelvedon‘, ‚Tom Thumb‘, ‚Half Pint‘

Wusstest du, dass sich der Zucker in Erbsen nach der Ernte schnell in Stärke verwandelt? Aus diesem Grund schmecken sie am besten, wenn man sie so frisch wie möglich verzehrt. Und wo geht das besser als vom eigenen Fensterbrett?

Diese pflegeleichte Gemüsepflanze kannst du schon im zeitigen Frühjahr aussäen. Weil sie im Sommer schnell Mehltau bekommen kann und Hitze nicht so gut verträgt, ist sie die perfekte Vorkultur. Die Erbsen sind meist schon vollständig abgeerntet, sobald die wärmeliebenden Pflanzen Ende Mai nachrücken wollen.

Erbsen können direkt ins Gefäß gepflanzt werden, was ihre Anzucht noch einfacher macht. Stecke die Erbsensamen dazu im Abstand von 5 cm in die Erde. Innerhalb von wenigen Tagen strecken sich dann die ersten grünen Köpfchen aus der Erde.

Tipp: *Weiche die Erbsen über Nacht in einem Glas mit Leitungswasser ein. Sie saugen sich mit Wasser voll und haben dann einen kleinen Vorsprung beim Keimen.*

Obwohl es sich bei der Erbse um eine klassische Kletterpflanze handelt, die gerne tief wurzelt, brauchen kleine Sorten keine Rankhilfe in ihrem Topf. Sie wachsen so kompakt, dass sie auch in kleinen Töpfen oder flachen Balkonkästen auf dem Fensterbrett klarkommen. Außerdem sind sie sehr genügsam, was ihre Versorgung angeht: Sie haben einen niedrigen Wasserbedarf und brauchen gar keinen Dünger. In besonders kalten Frühjahrsnächten freuen sich die Pflanzen allerdings über ein schützendes Vlies.

Wunderschön anzusehen sind die zarten, weißen Erbsenblüten, die sich bereits ab Mai blicken lassen. Dann kannst du sie etwas großzügiger gießen. Kurz darauf bilden sich dann die ersten Schoten aus. Zuckrererbsen kannst du bereits ernten, sobald die Schoten eine Größe von 8–10 cm haben. Sie können entweder direkt roh verputzt oder natürlich verkocht werden.

Markerbsen hingegen werden erst geerntet, sobald sich die kleinen runden Erbsen deutlich in den Schoten abzeichnen. Geerntet werden Schoten und Erbsen am besten, indem du sie abschneidest. Ansonsten kann es passieren, dass die Pflanze aus Versehen verletzt wird.

Salat

Vorzucht: Kopfsalat im März und April, Blattsalat kann von Februar bis September direkt in den Balkonkasten gesät werden

Ernte: durchgehend nach 6–8 Wochen, einjährig bis Anfang November (nicht winterhart)

Das größte No-Go: Hitze

Wasserbedarf: mittel

Ausrichtung des Fensterbretts: Sonne, Halbschatten, Schatten

Typische Krankheiten oder Besucher: gibt's so gut wie gar nicht, ggf.

Vögel und Blattläuse

Topfgröße: alles, was mindestens 10 cm tief ist

Nährstoffbedarf: Mittelzehrer

Sortenempfehlung für das Fensterbrett: Blattsalat: Batavia, Rucola;

Kopfsalat: ‚Little Gem‘

Salate sind super pflegeleicht, wachsen schnell und sind zudem noch sehr ertragreich. Die Zeiten, in denen du ganze Salatköpfe gekauft hast, nur um einzelne Blätter zu verwenden, sind definitiv vorbei. Ab jetzt heißt es: ohne Pause frisches Grün direkt vor deiner Nase.

Blattsalate kannst du breitwürfig ins Gefäß säen. Sie fühlen sich in wirklich jedem noch so kleinen Topf wohl und sind zudem unkomplizierte Mischkultur-Partner. Wachsen die Pflanzen aus Versehen zu eng, solltest du sie ein bisschen ausdünnen. Ansonsten kann es sein, dass sie aus Platzmangel schnell in die Blüte gehen.

Kopfsalate hingegen brauchen etwas mehr Zeit und werden gerne vorgezogen. Sie werden viel größer als Blattsalate und brauchen daher mindestens 20 cm Abstand zu anderen Pflanzen. Für einen kräftigen Wuchs platzierst du sie am besten auf einem kühlen Fensterbrett. Liegen die Temperaturen in der Wohnung über 20 °C, vergeilen die Jungpflanzen schnell.

Salate müssen kaum gedüngt werden und fühlen sich eher an schattigeren Plätzchen wohl. Obwohl sie gerne die Sonne mögen, kommen gerade Kopfsalate mit höheren Temperaturen nicht gut zurecht. Dann kann es sein, dass die Blätter hart werden und der Salat schnell in die Blüte geht. Kannst du ihm nur ein sonniges Fensterbrett bieten, eigenen sich vor allem Tomaten als Beetnachbarinnen. Sie spenden dem Salat den nötigen Schatten. Achte zudem darauf, dass die Erde nicht austrocknet.

Kopfsalate erntest du im Ganzen oder von außen nach innen, so wachsen stetig frische Blätter nach. Pflücksalate kannst du abschneiden, sobald sie ca. 8 cm hochgewachsen sind. Wenn du immer nur einige Blätter pro Pflanze erntest, gibt es auch hier noch eine zweite Ernte.

Tipp: *Pflücksalate sind (anders als Kopfsalate) nach der Ernte schnell nicht mehr knackig, sondern schlapp. Solltest du sie 1–2 Tage lagern wollen, geht das am besten, wenn du sie etwas anfeuchtest und in einem Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahrst.*

Gartenkresse

Vorzucht: gar nicht, Gartenkresse kann von Frühling bis Herbst gesät werden

Ernte: 2–3 Wochen nach der Aussaat

Das größte No-Go: im Sommer das Gießen vergessen

Wasserbedarf: mittel

Ausrichtung des Fensterbretts: Sonne, Halbschatten, Schatten

Typische Krankheiten oder Besucher: keine

Topfgröße: alles, was mindestens 5 cm tief ist

Nährstoffbedarf: Schwachzehrer

Gartenkresse ist die wohl pflegeleichteste Pflanze, die dein Fensterbrett jemals zu Gesicht bekommen wird. Eigentlich musst du bis auf das Säen und Ernten gar nichts machen. Okay, vielleicht ab und zu mal gießen, aber ansonsten hast du es hier mit einem Vitamin-Knaller zu tun, der einem nur Freude machen kann.

Die Aussaat geht ganzjährig direkt im Gefäß. Gartenkresse ist ein Lichtkeimer, weshalb du die Saat nicht einmal mit Erde bedecken musst. Da spätestens nach 3 Wochen die erste Ernte ansteht, brauchst du hier nichts pikieren oder ausdünnen, denn bevor sich die Pflanzen in die Quere kommen könnten, wandern sie bereits auf deinen Teller.

Tipp: *Du kannst Gartenkresse übrigens auch schon nach 1–2 Wochen als Microgreens ernten (mehr dazu später).*

Gartenkresse braucht keinen Dünger und ist auch sonst ziemlich anspruchslos. Nur im Sommer, wenn die Temperaturen steigen, nimmt ihr Wasserbedarf zu. Lässt du sie zu sehr austrocknen, geht die Pflanze in die Blüte über. Geerntet wird die Kresse einfach, indem du sie ein Stückchen über der Erde mit einer Haushaltsschere abschnippelst. Schon kurze Zeit später wirst du dann mit einer zweiten Ernte belohnt. So einfach kann's gehen.



Der kleinste Garten ist ein Topf

Frisches Gemüse, Obst und Kräuter ernten – und zwar ohne Garten, Balkon oder Hochbeet? Alles kein Problem: Das geht genauso gut auf dem Fensterbrett und im Kleinformat. Von A wie Aloe Vera bis Z wie Zitronenmelisse ist garantiert auch für deine Innen- oder Außenfensterbretter die passende Kombination dabei. Schnapp dir ein paar Samen, Töpfe und etwas Erde und los geht dein Mini-garten-Abenteuer.

Fotos: Daniel Zangerl

Gestaltung: Marie Oniomba

Die Hardcover-Buchhandelsausgabe kannst du schon jetzt unter der ISBN 978-3-7066-2983-6 vorbestellen.