

Lotta Repenning | Robert Schlossnickel



ENDLICH MITTAGSPAUSE!

Indoor-Gärtnern zwischen Mails & Meetings



Lotta Repenning (Text)
Robert Schlossnickel (Fotos)

ENDLICH MITTAGSPAUSE!

**Indoor-Gärtnern
zwischen Mails und Meetings**



INHALT

Die neue Mittagspause 4

SO ENTSTEHT EIN INDOOR- GARTEN 6

Vorbereitung ist alles 8

Die perfekte
Grundausrüstung 12

Nachhaltigkeit und Upcycling 16

Saatgut kaufen, aber gutes 18

Schädlinge in den Griff
kriegen 20

Teamwork 24

SPROSSEN & MICRO- GREENS 26

Buchweizensprossen 28

Overnight-Müsli im Glas 30

Erbsensprossen 32

Sesambagel mit Erbsen-
sprossen und Putenschnitzel 34

Kresse 36

Krasses Pesto 38

Mungbohnsensprossen 40

Asiatischer Sprossensalat 42

Rote-Bete-Sprossen 44

Farbenfroher Wrap 46

SALATE 48

Kapuzinerkresse 50

Würziger Sommersalat 52

Romanasalat 54

Ceasar Salad 56

Pflücksalat 58

Kunterbunte Bowl 60

Rucola 62

Spaghetti di Rucola 64

Spinat 66

Couscous-Salat mit Spinat 68





GEMÜSE 70

- Ingwer 72
- Ingwershot 74
- Radieschen 76
- Radieschen-Carpaccio 78
- Tomaten 80
- Klassischer Tomatensalat 82
- Zwiebeln 84
- Pellkartoffeln mit Quark und Räucherlachs 86

KÜCHEN- KRÄUTER 88

- Minze 90
- Orientalischer Bulgursalat 92
- Petersilie 94
- Petersilienöl 96
- Thymian 98
- Zucchini-Thymian-Suppe 100
- Zitronengras 102
- Zitronengras-Eistee mit Limette 104

PILZE 106

- Austernpilze 108
- Panierte Austernpilze 110
- Champignons 112
- Geschmorte Champignons mit Knoblauchsoße 114
- Kräuterseitlinge 116
- Sandwich mit Kräuterseitling und Guacamole 118

SERVICE 120

- Zum Weiterlesen 122
- Bezugsquellen 123



DIE NEUE MITTAGSPAUSE



» Wer morgens schon weiß, dass der Tag stressig wird, verschwendet keine Zeit für „unwichtige“ Dinge wie die Planung der Mittagspause. Ein Fehler! Denn gerade an stressigen Tagen ist diese besonders wichtig für Körper und Seele.

Passt in den Tag

Wie oft habe ich gerade an anstrengenden Arbeitstagen mittags auf Schokoriegel, belegte Brötchen oder ein Pizzastück zurückgegriffen. Hauptsache schnell satt sein und weiterarbeiten können! Dass das nicht gesund sein kann, war mir natürlich schon klar. Aber Ausreden dafür, dass man doch nichts daran ändert, gibt es immer – zu aufwendig, zu teuer,

zu kompliziert, zu... Heute weiß ich: Alles Quatsch.

Eine erholsame Mittagspause ist extrem wichtig, wenn man auch am Nachmittag noch konzentriert sein will und gute Leistung bringen möchte. Abschalten, genießen und Energie tanken! Mit diesem Buch möchte ich dich dazu einladen, deine Mittagspause neu zu gestalten.

Neben Sprossen wachsen auch
Kräuter, Gemüse und sogar Pilze
im Indoor-Garten!



Beim Gärtnern auf der Fensterbank bekommst du den Kopf frei und kannst etwas grüne Luft schnuppern. Dafür brauchst du keinen grünen Daumen oder besonderes Geschick, Gärtnern ist nicht schwer und gelingt dir – mit den richtigen „Zutaten“ – garantiert. Spätestens wenn bei dir im Büro Kräuter, Pilze, Gemüse & Co. in aller Pracht gedeihen, werden sich deine Zweifel in Luft auflösen.

Doch warum ausgerechnet gärtnern?

Nach stundenlanger Arbeit am Computer ist Indoor-Gärtnern ein idealer Ausgleich. Hier kommen alle deine Sinne in Fahrt: Du kannst fühlen, schmecken, riechen und jede Menge beobachten. „Wie geht’s meinen Champignons heute?“ „Mmh, der Thymian duftet aber lecker!“ Eine kurze Rückbesinnung auf die kleinen Freuden bringt dich an stressigen Tagen für einen Moment auf andere Gedanken. Vielleicht gewinnst du unter deinen Kolleginnen und Kollegen ja auch noch weitere Fans fürs Indoor-Gardening. Gemeinsames Pflegen und Ernten kann das Team stärker zusammenschweißen. – Du sitzt im Homeoffice? Auch dem steht ein bisschen Grün bestimmt gut!



Beim Gärtnern bekommst du den Kopf frei und kannst kurz abschalten und durchatmen.

Doch das Allerbeste ist eigentlich: Deine Pflanzen sind nicht nur eine tolle Beschäftigung zum Entspannen zwischendurch, sie liefern dir auch frische Ernte, die deinen Mittagspausensnack im Handumdrehen aufwertet. Einige schnelle und leckere Rezepte habe ich dir in diesem Buch zusammengestellt. Gönn dir eine kleine Auszeit, um dein Mittagessen richtig zu zelebrieren. Ich wünsche dir viel Spaß beim Gärtnern und Genießen!

Gärtnern und Genießen – so geht
Mittagpause heute.



SO ENTSTEHT EIN INDOOR- GARTEN



Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne – oder wie sagt man so schön? Auch beim Indoor-Gärtnern im Büro oder Homeoffice wirst du diesen Zauber erleben. Versprochen. Auf den nächsten Seiten findest du ein paar grundlegende Infos zur Verwirklichung deiner gärtnerischen Träume. Dazu zählen Tipps und Tricks zur richtigen Ausstattung, Wissenswertes zum Thema Saatgutkauf, Anregungen zur Organisation im Team und vieles mehr. Nachdem du die Seiten gelesen hast, steht deinem Indoor-Garten nichts mehr im Wege!

.....

VORBEREITUNG IST ALLES

» Wie bei allen Projekten gehört auch beim Gärtnern im Büro von der Idee bis zur eigentlichen Umsetzung eine gute Planung dazu. Und gerade, wenn du deinen Indoor-Garten in geteilten Büroräumen aufbauen willst, gibt es einige Dinge vorab zu klären.

Von der Idee zur Umsetzung

Das Wichtigste vorweg: Bevor du mit dem Gärtnern loslegst oder dir überhaupt so viele Gedanken darum machst, solltest du mal ganz lieb bei deiner Chefin oder deinem Chef nachfühlen, ob sie bzw. er dem Ganzen wohlwollend gegenübersteht. Denn klar ist, diese Einwilligung brauchst du definitiv. Das Gärtnern soll ja Spaß machen und nicht zu Unmut in der Firma führen.

Hast du grünes Licht bekommen, solltest du auch die Kolleginnen und Kollegen über dein Vorhaben informieren. Hier musst du zwar nicht direkt um Erlaubnis bitten, aber du könntest mal horchen, wie die anderen die Idee

finden und ob jemand etwas dagegen hat. Vielleicht gibt es Fragen oder Sorgen, die du direkt beantworten bzw. aus dem Weg räumen kannst. Reagiert zum Beispiel jemand allergisch auf bestimmte Pflanzen oder Gerüche? Wenn du das vorher weißt, kannst du dir viel Ärger ersparen. Vielleicht weckst du bei manchen ja auch schon etwas Neugierde für dein Projekt – oder kannst sie sogar motivieren mitzumachen. Perfekt! Denn es ist immer besser, wenn du ein paar Leute aus deinem Team mit an Bord hast, dann könnt ihr euch die Arbeit und die Ernte teilen (zum Thema Teamwork siehe Seite 24).

Bestandsaufnahme

Einige Pflanzen mögen es sonnig, andere schattig, einige lieben es warm, andere kühl, einige brauchen viel Wasser, andere wenig, einige müssen gedüngt werden, andere nicht. Informiere dich also immer vorab, welche Bedürfnisse die Pflanze hat, die du anpflanzen willst, und



richte dich danach aus. Wobei: Das Büro ist ein begrenzter Raum, der bestimmte Bedingungen bereits vorgibt. Vielleicht findest du die perfekte Pflanze für dein Büro?

Es bringt nichts, Pflanzen, die richtig viel Sonne mögen, auf der schattigen, kalten Fensterbank zu kultivieren. Der Aufwand wird sich kaum lohnen. Versuche also nicht, die Gegebenheiten im Büro krampfhaft an bestimmte Pflanzen anzupassen, sondern suche dir Pflanzen aus, die zu den Gegebenheiten passen oder nur noch kleine Nachbesserungen verlangen.

Also, was gibt es bei dir im Büro? Breite Fensterbänke? Einen Balkon? Einen Kellerraum? Einen dunklen oder hellen Schreibtisch am Fenster? Wie ist die Temperatur? Wie hoch ist die Luftfeuchtigkeit? Gibt es Möglichkeiten zum Lüften?

Optimale Bedingungen

Standort: Beziehe deine Kolleginnen und Kollegen bei der Standortauswahl am besten mit ein, dann vermeidest du unnötige Unstimmigkeiten direkt am Anfang deines Vorhabens. Vielleicht bekommst du auch direkt die ein oder andere Fensterbank für deine Garten-Experimente angeboten. Oder sogar Hilfe! Wer gemeinsam gärt, kann auch gemeinsam genießen. Hast du das Wohlwollen vieler



Dir juckt es schon in den Fingern? Damit das große Gärtnern bald beginnen kann, solltest du einige Dinge vorab beachten.

Leute an Bord, wird sich auch die Anzahl der möglichen Standorte erhöhen. Trotzdem: Nicht übermütig werden. Vielleicht fängst du erstmal mit ein paar Pflanzen an und weitest das Ganze aus, wenn es gut funktioniert und auch die anderen überzeugt sind. Manche Pflanzen gedeihen nur draußen richtig gut, zum Beispiel Radieschen oder Kapuzinerkresse. (Ich habe es drinnen probiert, leider mit wenig Erfolg.) Wenn du einen Balkon zur Verfügung hast, kannst du problemlos auch solche Pflanzen anbauen.



Obwohl (die meisten) Pflanzen Sonnenlicht zum Wachsen brauchen, sollten sie vor der direkten Mittagssonne geschützt werden.



Licht: Das Wichtigste beim Gärtnern ist das Licht. Ohne Licht geht gar nichts. Obwohl, zwei Ausnahmen gibt es: Sprossen und Pilze. Vorab solltest du also prüfen, wie viel Licht dein Büroraum hergibt. Hier ist natürlich die Ausrichtung der Fenster entscheidend. Hast du eine helle Fensterbank? Oder gehen die Fenster alle nach Norden raus? In dem Fall musst du wahrscheinlich mit einer Pflanzenlampe nachhelfen. Beim Indoor-Garten ist meist der Mangel an Licht das Problem, aber auch die knallige Mittagssonne sollte es nicht gerade sein. Ein paar Sonnenstunden morgens oder abends wären ideal, wenn der Standort auch den restlichen Tag über schön hell ist.

Temperatur: Auch die Temperatur ist entscheidend, im Innenraum aber normalerweise relativ konstant und für die in diesem Buch vorgestellten Ansätze grundsätzlich geeignet. Allgemein kann man sagen: Es darf weder zu kalt noch zu warm sein. Wenn die Pflanzen zu kalt stehen, wird das Wachstum gehemmt. Stehen sie allerdings zu warm, haben sie die Eigenschaft zu schießen („vergeilen“). Eine Fensterbank über einem Heizkörper wäre zum Beispiel ein denkbar schlechter Standort: Weil hier das Verhältnis von Wärme und Licht nicht stimmt, suchen die Keimlinge krampfhaft nach mehr



Manche Pflanzen mögen es wärmer, andere kühler. Bist du dir mit der Temperatur am Standort unsicher, sorgt ein Thermometer für Klarheit.

Licht und schießen deshalb in die Höhe Richtung Sonne. Pilze mögen es eher kühl und können eine hohe Luftfeuchtigkeit gut vertragen. Vielleicht gibt es einen kühlen Ort wie ein Treppenhaus oder eine Küche, in der sie stehen können?

Luftzirkulation: Ab und an lüften, das kann nie schaden. Wenn der Raum dir zu stickig vorkommt, ist er das auch für die Pflanzen und es heißt: Fenster auf, frische Luft bitte! Nicht nur für ein gesundes Wachs-

tum, sondern auch zum Vorbeugen gegen Schädlinge kann eine frische Brise sehr hilfreich sein. Aber hier ist es wie mit fast allem im Leben: In Maßen genießen. Ständige Zugluft solltest du vermeiden.

Auch der Duft kann über den Standort entscheiden. Wenn ein Kollege oder eine Kollegin partout keinen Thymian mag, dann solltest du den Pflanztopf lieber außer Reichweite stellen.