

Landen Eure Gemüse-Abfälle auf dem Kompost oder in der Biotonne? Ja?

Dann solltet Ihr zur Abwechslung mal versuchen, aus Gemüseresten neues Gemüse zu züchten. Beim **Regrowing** müsst Ihr den Strunk oder das Herz zuerst wässern bis sich neue Wurzeln bilden. Zeitgleich beginnen neue Blätter zu wachsen. Dann könnt Ihr das neu gewurzelte Gemüse einpflanzen. Zum Beispiel in einen Blumentopf, der in der Küche steht oder in ein Beet im Garten. Oder Ihr baut Euch aus einer Weinkiste und Teichfolie selbst ein kleines Hochbeet.

Regrowing funktioniert nicht bei **Fruchtgemüse**. Hier kannst Du jedoch ganz klassisch aus Samen eine neue Pflanze wachsen lassen. Das funktioniert z.B. mit Tomaten.

Die meisten **Kohlarten** sind ebenfalls nicht geeignet. Eine Ausnahme bilden hier Chinakohl und Pak Choi. Diese können durch die unten beschriebene Methode zum Nachwachsen gebracht werden.

Bei **Wurzelgemüse** wächst nicht die Speicherwurzel nach, sondern das Blattgrün. Verwenden könnt Ihr dieses z.B. von Karotten, Radieschen, Knollensellerie, Kohlrabi, Petersilienwurzel und Roter Beete. Probiert doch mal aus, ein Pesto aus Sellerie- oder Radieschengrün zu machen.

Um Wurzelgemüse nachwachsen zu lassen, benötigt Ihr einen etwa vier bis fünf Zentimeter langen Strunk. Dieser wird in Wasser gelegt bis er feine Wurzeln ausbildet. Danach kann die Pflanze in Erde gesetzt werden.

Für **Lauchgewächse** gibt es zwei verschiedene Möglichkeiten: Frühlingszwiebeln und Porree werden wie Wurzelgemüse erst gewässert und nach dem Bilden neuer Wurzeln in Erde gepflanzt. Das nachwachsende Grün sollte zeitnah geerntet werden, da es sonst an Geschmack verliert.

Knoblauch und Zwiebeln dagegen können direkt in Erde gesetzt werden. Am besten funktioniert das mit bereits gekeimten Knollen. Ungeduldige können das Grün ernten, Geduldige dagegen warten bis sich neue Knollen bilden.

Blattgemüse eignet sich sehr gut für das Regrowing, z.B. Staudensellerie oder Mangold. Blattgemüse bildet neue Stengel und Blätter aus, die wie gewohnt geerntet werden kann.

Zum Blattgemüse gehören auch **Salate**, welche ebenfalls zum Regrowing geeignet sind. Besonders gut wachsen Lollo, Romana- und Eichblattsalate nach. Hierfür werden die Salatherzen in Wasser gestellt.

Für alle Regrowing-Experimente gilt:

- Unbeschädigtes und noch frisches Gemüse benutzen, am besten in Bioqualität.
- Nur den Strunk ins Wasser stellen, um Fäulnis zu vermeiden.
- Täglich Wasser wechseln.
- Einen warmen, sonnigen Standort wählen.
- (Nährstoffreiche) Erde feucht halten, nachdem die Pflanzen eingesetzt wurden. Sie können schnell vertrocknen, da ihre Wurzeln noch sehr klein sind.
- Regrowing lässt sich mit Anzuchterde, kleinen Gewächshäusern und anderem Zubehör perfektionieren. Das Experiment klappt aber auch mit normaler Erde und auf der Fensterbank.
- Da beim Regrowing die Pflanzen bereits einmal Energie ins Wachstum gesteckt haben, darf man keine reguläre Ernte wie bei Jungpflanzen erwarten. Es ist aber ein spannendes Experiment, dessen Ergebnis auch noch gut schmeckt.
- Das Regrowing funktioniert noch bei anderen Pflanzen. Macht doch noch Experimente mit Kernobst, Kartoffeln und Kräutern. Viel Spaß beim Ausprobieren!

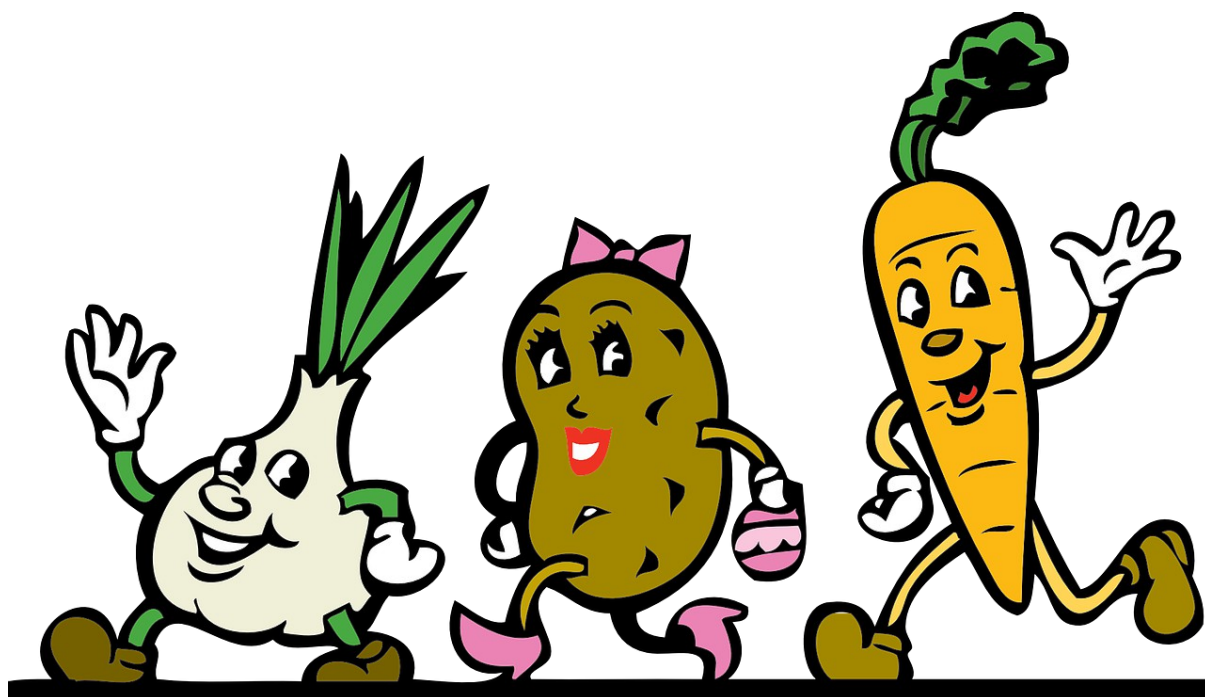


Bild von [Clker-Free-Vector-Images](#) auf [Pixabay](#)