

Regrowing – Gemüse-Recycling auf der Fensterbank



Nachhaltig und bewusster Konsumieren mit „Regrowing“?

„Regrow“ kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „nachwachsen lassen“. Es ist wirklich einfach und benötigt nur wenig Platz. Der Vorteil ist, egal ob man in der Stadt oder auf dem Land lebt, ob es Winter oder Sommer ist, mit „Regrowing“ funktioniert der eigene Gemüseanbau immer und überall, ganz ohne Garten.

Regrowing ist zusätzlich sehr ressourcenschonend und folgt dem Zero-Waste Gedanken, da man Gemüsereste quasi „recycelt“ und diese dann nicht im Abfalleimer landen. Außerdem spart es dazu noch Geld, weil man gewisse Dinge nun ganz leicht selbst von seiner eigenen Fensterbank. Überzeugend ist „Regrowing“ zusätzlich aufgrund eines letzten einfachen Punktes: Es macht wirklich Spaß zu zusehen! Sowohl für uns Erwachsene, als auch für Kinder ist es eine tolle Möglichkeit, Tag für Tag die Veränderungen zu beobachten, die Bedürfnisse der Pflanze kennen zu lernen und dabei eine besondere Wertschätzung für Lebensmittel zu entwickeln.

SO GEHT'S:

Am Beispiel der Frühlingszwiebel – Regrowing für Einsteiger*innen

- 1) Schneide das untere Ende der Frühlingszwiebel mit den Wurzeln ab (ca. 5cm).



- 2) Stell die Enden anschließend für drei bis fünf Tage in ein Glas mit frischem, nicht zu kaltem Wasser, am besten auf ein helles Fensterbrett, ohne direkte Sonneneinstrahlung. Das Wasser gerne jeden Tag wechseln.



- 3) Wenn die Wurzeln anfangen zu wachsen, könnt ihr die Frühlingszwiebeln einpflanzen.

Tipp: Einfach alte Konservendosen (von innen beschichtet) oder abgeschnittene Tetrapaks als Blumentöpfe wiederverwenden.



- 4) Ernten: Wenn die Pflanzen nachgewachsen sind, könnt ihr einfach Stängel abschneiden, so viel wie benötigt oder wieder die ganze Zwiebel aus der Erde nehmen und von neuem starten.

Viel Spaß und Guten Appetit!

Buch-Tipp zum Thema: Regrow your veggies. Gemüsereste endlos nachwachsen lassen. Melissa Raupach, Felix Lill. 2018. ISBN 978-3-8186-0534-6.