

Regrowing – Gemüsereste nachwachsen lassen

Wer kann mitmachen?	Kinder ab 6 Jahren mit Geschwistern, Eltern, Großeltern
Wo kann ich das machen?	Im Garten oder auf der Fensterbank
Wie lange dauert das?	Mehrere Wochen

Worum geht's?

Ob Salat, Frühlingszwiebeln oder Möhrengrün: Unter den richtigen Bedingungen könnt ihr Reste von Gemüsesorten nachwachsen lassen! So könnt ihr Teile davon neu ernten, obwohl ihr das Gemüse schon einmal aufgegessen habt. Zauberei? Nein! Das nennt man „Regrowing“ und bedeutet so viel wie „Reste nachwachsen lassen“. Salat, Möhren, Frühlingszwiebeln oder Staudensellerie sind für den Anfang super. Profis können sich auch an Süßkartoffeln, Ingwer und sogar Ananas versuchen!



Wie hilft das der Umwelt? Viele Gemüsesorten aus unserem Supermarkt kommen nicht aus Deutschland und haben einen langen Weg hinter sich. Produktion und Transport verursachen klimaschädliche Treibhausgase und verbrauchen sauberes Trinkwasser in Ländern, in denen es oft ohnehin schon knapp ist. Regrowing ist neben dem Einkauf von regionalen und saisonalen Lebensmitteln eine einfache Möglichkeit, nachhaltiger zu leben.

Was brauche ich dafür?

- Eine Schale mit Wasser
- Einen Gemüserest, z.B. von Frühlingszwiebeln, Porree, Möhren oder Salat
- Wer möchte: einen Blumentopf oder saubere Blechdose, Blumen-/Gartenerde und etwas Sand oder einen Platz im Garten

Wie mache ich das genau?

Frühlingszwiebeln und Porree

1. Rest der Frühlingszwiebel oder des Porrees (ca. 3 cm) in eine Schale mit Wasser stellen.
2. Ab zwei Wochen ernten und weiterwachsen lassen.



Möhrengrün

1. Oberen Strunk (ca. 2 cm) in eine Schale mit Wasser stellen.
2. Bald beginnt das Möhrengrün zu sprießen. Es kann für die Verfeinerung von Suppen oder Salaten geerntet werden.
3. Wer lange etwas von dem Möhrengrün haben möchte, pflanzt den Strunk in einen Topf mit Erde oder direkt in den Garten, sobald er längere Wurzeln gebildet hat.



Salat

1. Salatstrunk (ca. 3 cm) in eine Schale mit Wasser legen.
2. Wer lange etwas von dem Salat haben möchte, pflanzt ihn in einen Topf mit Erde oder direkt in den Garten, sobald er längere Wurzeln gebildet hat.

Salat-Tipp: Immer nur die äußeren Blätter ernten, damit der Salat von innen weiter nachwachsen kann.



Pflege-tipps:

- Ein abgeschnittener Flaschenkopf über die Pflanze gestülpt wirkt wie ein Gewächshaus und lässt sie schneller wachsen.
- Alle zwei Tage das Wasser in der Schale wechseln.
- Falls der Strunk im Wasser schimmelig oder matschig wird, schneidet die schlechte Stelle vorsichtig mit einem Messer ab. Lasst euch dabei von euren Eltern helfen.



Übung macht den Meister! Experimentiert zuerst mit diesen einfachen Sorten. Auch Stangensellerie könnt ihr so nachwachsen lassen.

Das ist euch nicht genug? Wer sich an die schwierigeren Pflanzen wagen möchte, nimmt sich Süßkartoffeln, Ingwer oder sogar Ananas vor! Diese brauchen deutlich mehr Geduld.

Falls ihr euch tiefer mit dem Thema „Regrowing“ beschäftigen möchtet, schaut euch diesen Blog an: [NAJU Ökoblog zum Thema Regrowing](#)

... oder diese Videos:

[Gemüse nachwachsen lassen: Zwiebel, Sellerie & Co](#)

[Regrowing oder: kann man Gemüse einfach so nachwachsen lassen?](#)

Ihr könnt euer eigenes Gemüse auch aus Samen heranziehen. Dafür könnt ihr die [Anzuchttopfchen aus Papier](#) nutzen, die wir auch schon einmal vorgestellt haben.

Viel Spaß beim Experimentieren und Gärtnern!

Euer NABU-Münsterland-Team

Fotos: M. Germies