

Regrowing: nachwachsende Pflanzen für zu Hause!

In Kreisen der Freien Energie wird der Schwerpunkt auf Überschussenergie gelegt, das heißt, dass ein System mehr Energie produziert, als es zu seiner Funktion selber braucht. Das ganz im Zeichen wachsender Autonomie. Doch es gibt auch nachwachsende Lebensmittel, die ganz einfach aus Speiseresten, die sonst im Abfall landen, zu Hause gezogen werden können. Dazu braucht es nicht einmal einen Garten! Regrowing heißt dazu das neue Schlagwort.

Was man fürs Regrowing braucht

Eine genaue Anleitung erfährt man unter Quelle¹. Regrowing funktioniert nur mit Gemüse, das noch richtig knackig ist! Das Wasser in den Gefäßen sollte etwa alle zwei Tage gewechselt werden. Geerntet wird nur das frisch gewachsene Grün. Das Ausgangsgemüse ist nach der Wachstumsphase ausgelaugt und meist matschig.

Um Gemüsereste zuhause zu recyceln, brauchst du frische Gemüseabschnitte mit Wurzelansatz, die beim Kochen anfallen. Bei Möhren verwendet man den oberen Teil mit Blattansatz. Am besten wächst das Grün an einem hellen Plätzchen am Fenster, möglichst ohne direkte Sonneneinstrahlung. Zum Ziehen des Gemüses sind ausgediente Gläser und Schalen ideal.

Regrowing Schritt für Schritt

1. Gemüseenden etwas großzügiger abschneiden als üblich. 4 cm sollten es im Idealfall sein;
2. Die Strunke mit den Wurzeln aufrecht in ein Gefäß stellen. Lauch wächst am besten in Gläsern, Möhren gedeihen gut in einer flachen Auflaufform, die anderen Gemüsesorten wachsen am besten in kleinen Schälchen;
3. In die Gefäße so viel Wasser einfüllen, dass die Wurzeln ins Wasser ragen, der obere Teil des Gemüses aber noch herausragt;



Nachwachsende Pflanzen zu Hause: hier wächst aus Rübenresten Rübengrün, das als Topping für Gemüsesuppen, in Salaten oder Smoothies verwendet werden kann.

4. Das Gemüse maximal zwei Wochen wachsen lassen, dann kann das junge Grün geerntet werden.

Geeignete Pflanzen

1. Rüben

Damit Rüben erneut wachsen können, sollte man Bundrüben mit knackigem Grün verwenden. Dann ca. 1 cm vom oberen Rübenende abschneiden und das Grün bis auf einen ca. 1-2 cm langen Ansatz stehen lassen.

Verwendung: Das frisch geerntete Rübengrün schmeckt gehackt als Topping für Gemüsesuppen, in Salaten oder Smoothies.

2. Staudensellerie

Der Staudensellerie braucht ca. fünf Tage, bis das erste frische Grün sprießt. Es kann, nachdem es einige Tage im Wasser gekeimt hat, sogar zum Weiterwachsen in einen Topf geplatzt werden.

Verwendung: Aus dem Grün des Staudensellerie kann man Kräuterbutter zubereiten. Ebenfalls lecker ist das Kraut in einer Pilzpfanne.

3. Fenchel

Um Fenchel wachsen zu lassen, reicht ein ca. 3 cm langer Strunk, um daraus frisches aromatisches Fenchelgrün zu ziehen.

Verwendung: Das Fenchelgrün schmeckt ausgezeichnet zu gebratenem oder geräuchertem Fisch oder in Salaten.



Hier kann man alles verwenden: die Kohlrabi und die Blätter, die ihr würziges Aroma am besten in Salaten und Suppen entfalten.

4. Porree

Porree ist ein echter Frühstarter und wächst schon nach einem Tag um ca. zwei Zentimeter.

Verwendung: Besonders gut schmeckt Porree in Wokgerichten, Aufläufen und Suppen.

5. Romana-Salat

Wenn man Romana-Salat nachziehen möchte, reicht es, ein ca. 3 cm langes Endstück in eine Schale mit Wasser zu stellen.

Verwendung: Romana-Salat eignet sich für Salate, aber auch zum Belegen von Sandwiches.

6. Knoblauch

Um Knoblauch nachwachsen zu lassen, sollten Knollen verwendet werden, die bereits kleine Triebe gebildet haben.

Verwendung: Die grünen Knoblauchsprossen können zur Verfeinerung von Salaten verwendet werden. Sie sind nicht so scharf wie die frischen Zehen und besser verträglich.

7. Zwiebeln

Um Zwiebelgrün zu züchten, die Knolle mit den Wurzeln in ein Glas mit Wasser setzen und an einen sonnigen Platz stellen.

Verwendung: Das zarte Zwiebelgrün kann man in feine Ringe schneiden und damit Rührei oder Hüttenkäse verfeinern.

¹ <https://www.lecker.de/regrowing-so-funktioniert-das-gemuese-recycling-77916.html>