

GUILLAUME  
MARINETTE

# REGROW FÜR EINSTEIGER

GEMÜSE-, OBST- UND  
KRÄUTERRESTE EINFACH  
NACHWACHSEN LASSEN











GUILLAUME  
MARINETTE



REGROW  
FÜR EINSTEIGER

GEMÜSE-, OBST- UND  
KRÄUTERRESTE EINFACH  
NACHWACHSEN LASSEN

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

I. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die französische Originalausgabe erschien 2020 bei Hachette Livre (Marabout) unter dem Titel *Faire repousser ses légumes à l'infini*. © 2020 by Hachette Livre (Marabout). All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christa Trautner-Suder

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: Guillaume Marinette

Fotos: Guillaume Marinette, außer die Fotos und Illustrationen auf S. 4, 10–25, 88–93, 100–110 © Shutterstock

Satz: Ortrud Müller, Die Buchmacher – Atelier für Buchgestaltung, Köln

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0266-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-612-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-613-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

|   |            |
|---|------------|
| <b>Einleitung</b> .....   | <b>9</b>   |
| Wie funktioniert Regrow?.....                                       | 10         |
| <b>I – Gemüse, das endlos<br/>    nachwächst</b> .....              | <b>27</b>  |
| Rote Bete.....  | 28         |
| Karotte .....   | 30         |
| Radieschen.....   | 32         |
| Weiße Rübe.....   | 34         |
| Topinambur .....  | 36         |
| Süßkartoffel .....  | 38         |
| Kurkuma.....  | 40         |
| Ingwer.....   | 42         |
| Lauch.....  | 44         |
| Stangensellerie .....   | 46         |
| Fenchel.....  | 48         |
| Knoblauch.....  | 50         |
| Zwiebel.....  | 52         |
| Frühlingszwiebel .....  | 54         |
| Schalotte.....  | 56         |
| Chinakohl.....  | 58         |
| Eichblattsalat.....   | 60         |
| Römersalat.....   | 62         |
| <b>2 – Obst nachwachsen<br/>    lassen</b> .....                    | <b>65</b>  |
| Avocado .....   | 70         |
| Mango.....  | 72         |
| Pfirsich.....   | 74         |
| Zitrusfrüchte.....  | 76         |
| Ananas.....   | 78         |
| Apfel.....  | 80         |
| Trauben.....  | 82         |
| <b>3 – Kräuter, die sich für Regrow<br/>    eignen</b> .....        | <b>85</b>  |
| Wie funktioniert die<br>Nachzucht von Kräutern? .....               | 86         |
| Basilikum.....  | 88         |
| Minze.....  | 89         |
| Petersilie .....  | 90         |
| Rosmarin.....   | 91         |
| Koriander.....  | 92         |
| Thymian.....  | 93         |
| Zitronengras.....   | 94         |
| <b>4 – Samen, aus denen Pflanzen<br/>    wachsen</b> .....          | <b>97</b>  |
| Gurke .....   | 100        |
| Kürbis .....  | 102        |
| Zucchini .....  | 104        |
| Zuckermelone .....  | 106        |
| Paprika.....  | 108        |
| Tomate .....  | 110        |
| <b>5 – Microgreens (Gemüse- und<br/>    Kräuterkeimlinge)</b> ..... | <b>113</b> |
| Microgreens.....  | 114        |
| <b>6 – Und wenn es nicht<br/>    funktioniert?</b> .....            | <b>117</b> |
| <b>Register</b> .....   | <b>123</b> |
| <b>Danksagung</b> .....   | <b>124</b> |





Mein Fensterbrett ganz im Zeichen von Regrow, Sommer 2019

# Einleitung

---

Das Ziel, möglichst wenig Abfall zu produzieren, ist in der heutigen Zeit in das allgemeine Bewusstsein gerückt. Wie die meisten Menschen habe auch ich mein Konsumverhalten überdacht, um weniger Abfall zu erzeugen: Ich spare, so gut es geht, Wasser und bin dazu übergegangen, den Großteil meiner Lebensmittel lose oder in wiederverwendbarer Verpackung zu kaufen. Zudem recycle ich meine organischen Abfälle in meinem Gemüsegarten auf einem Komposthaufen.

Dann habe ich mich auf die Suche nach konkreten Ideen zur Verbesserung der Situation gemacht. Dabei bin ich unter anderem auf Regrow gestoßen. Bei dieser Methode werden Gemüseteile, die bisher bestenfalls im Kompost und schlimmstenfalls im Haushaltsmüll gelandet sind, aufbewahrt und für die Nachzucht eingesetzt.

Pflanzen nachwachsen zu lassen, bedeutet nicht unbedingt, dass man eine Kopie des Originals bekommt. Vielmehr geht es darum, Pflanzenteile, die nicht verwendet werden, zu nutzen, sodass wir eine zweite Chance haben, sie zu genießen, wenn auch nicht immer in ihrer ursprünglichen Form.

Die Karotte beispielsweise schenkt uns nur neues Karottengrün, das im Salat oder in Suppen aber ausgezeichnet schmeckt.

In diesem Buch erhalten Sie jede Menge Tipps und Empfehlungen, um aus Ihren Abfällen von gestern ganz einfach Ihr Gemüse von morgen zu machen. Eine tolle Idee, oder?

Guillaume Marinette

# Wie funktioniert Regrow?

**R**egrow bedeutet, Gemüse aus Abfällen nachwachsen zu lassen, die man bisher kompostiert oder weggeworfen hat. Wenn Sie das vorliegende Buch gelesen haben, werden Sie nur noch darüber nachdenken, wie Sie in Ihrer Küche oder in einer Ecke Ihres Gartens Gemüse anbauen können.

## Spare ich damit auch?

Aber ja! Mit etwas Planung müssen Sie im Grunde nie mehr Salat kaufen. Und Sie müssen auch keine Gemüsepflanzen oder Kräuter für den Gemüsegarten kaufen. Diese sind kostspielig und lassen sich doch so einfach in der Küche ziehen! An Ihrer Rechnung beim Gemüsehändler werden Sie das deutlich spüren. Zudem essen Sie auch noch ohne Mehrkosten Bioprodukte.

## Was sind die Vorteile?

Sie wissen, was Sie essen! In Ihrem eigenen Gemüsegarten oder Ihrer Küche gibt es weder Glyphosat noch chemische Düngemittel oder sonstige Pestizide. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass manche Pestizide krebserregend wirken. Daher ist es wichtig, bei seiner Ernährung darauf zu achten.

## Das ganze Jahr frische Kräuter

Schluss mit getrockneten Kräutern, die deutlich weniger Aroma haben als frische. Kochen Sie mit frischen Kräutern, die für unsere Gesundheit unverzichtbar und so einfach zu kultivieren sind. Zudem verwandeln sie selbst einfachste Gerichte in wahre Gaumenfreuden.

Der Anbau ist unkompliziert und klappt ohne Probleme, wenn Sie den Empfehlungen in diesem Buch folgen. Es ist ein gutes Gefühl, zu wissen, was man isst und wie es gewachsen ist. Außerdem können Sie so gerade Kindern den Spaß am Gärtnern vermitteln, selbst wenn Sie keinen Garten haben.

## Wie funktioniert das?

Die Natur ist sagenhaft. Sie erlaubt es lebenden Organismen, ganz unterschiedlich zu leben, sich fortzupflanzen oder zu wachsen: Aus einem einfachen Samenkorn entsteht ein Baum oder ein Gemüse. Es gibt auch Pflanzen, die man teilen kann, um sie zu vermehren und damit zu reproduzieren.

Praktisch alle Obst- und Gemüsesorten können Sie zu Hause nachziehen. In diesem Buch haben wir uns auf die einfachsten und ertragreichsten Sorten konzentriert, damit Sie schnell und sicher Erfolg haben. Gleichzeitig geben wir Ihnen jedoch auch das notwendige Wissen mit, um selbstständig mit weiteren Pflanzen zu experimentieren.





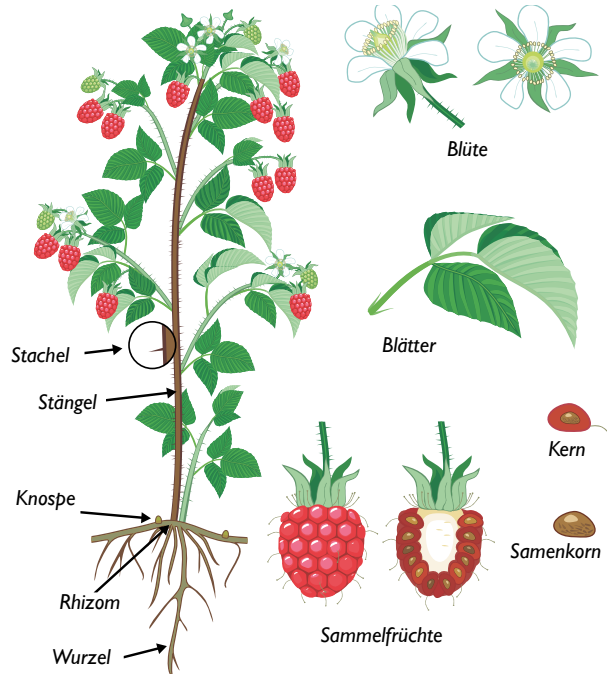
## Muss man sich gut auskennen, um Erfolg zu haben?

Nein! Dieses Buch enthält alle wichtigen Informationen, sodass Ihnen die Nachzucht von Gemüse problemlos gelingen wird. Sie werden verschiedene Methoden kennenlernen, mit denen Sie unterschiedliche Sorten anbauen können: Je nach Gemüse erfolgt die Nachzucht aus einem Samenkorn, einem Stängel, den Wurzeln oder sogar aus den Blättern.

## Wachstumszone, was ist das?

Jede Pflanze hat eine Wachstumszone, das heißt eine Zone, aus der heraus sie wieder nachwachsen, größer werden und sich regenerieren kann. Wurzeln sind beispielsweise eine Wachstumszone.

Nicht alle Pflanzen haben dieselbe Wachstumszone, je nach Pflanzentyp sind die entsprechenden Bereiche also unterschiedlich. Auf den folgenden Seiten erhalten Sie grundlegende Informationen dazu, sodass Sie die richtige Kultivierungsmethode je nach den Besonderheiten einer Gemüsepflanze bestimmen können.



Schema eines Himbeerstrauchs mit den verschiedenen Pflanzenteilen

# Wurzelgemüse

**V**on Wurzelgemüse essen wir hauptsächlich die Wurzel.

Die Wurzel ist der unterirdische Pflanzenteil. Sie kann das Wasser und die Nährstoffe aufnehmen, die von der Pflanze benötigt werden, um zu wachsen und sich fortzupflanzen.

## Die Besonderheiten

Es gibt zwei Arten von Wurzelgemüse: Gemüse mit Knollen- oder Pfahlwurzeln.

Radieschen, Karotten und Rüben sind beispielsweise Wurzelgemüse. Allerdings kann man nur ihr Grün nachwachsen lassen, nicht jedoch das Gemüse selbst. Sie können sich also lediglich auf neues Grün freuen, das aber köstlich schmeckt. Bei Gemüse wie der Kartoffel, der Süßkartoffel oder dem Maniok ist es einfacher: Mit einem Stück der Knolle können Sie die Pflanze nachziehen.

## Welcher Pflanzenteil wird verwertet?

Die Wachstumszone von Pfahlwurzeln befindet sich oben in der Wurzel, in der Nähe des Blattwerks. Es müssen daher Gemüsepflanzen gewählt werden, deren Ende nicht abgeschnitten wurde und die im Idealfall noch ihr Grün haben. Bei den Knollenwurzeln reicht ein Stück davon aus.



Wurzelgemüse

### BEISPIELE FÜR WURZELGEMÜSE

*Rübe, Karotte, Pastinake, Radieschen,  
Steckrübe, Süßkartoffel, Kartoffel, Speiserübe,  
Maniok, Yams ...*