

GUILLAUME
MARINETTE

REGROW FÜR EINSTEIGER

GEMÜSE-, OBST- UND
KRÄUTERRESTE EINFACH
NACHWACHSEN LASSEN



**GUILLAUME
MARINETTE**

REGROW
FÜR EINSTEIGER

**GEMÜSE-, OBST- UND
KRÄUTERRESTE EINFACH
NACHWACHSEN LASSEN**

mvgverlag 

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

1. 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

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

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Einleitung

Wie funktioniert Regrow?

1 - Gemüse, das endlos nachwächst

Rote Bete

Karotte

Radieschen

Weißer Rübchen

Topinambur

Süßkartoffel

Kurkuma

Ingwer

Lauch

Stangensellerie

Fenchel

Knoblauch

Zwiebel

Frühlingszwiebel

Schalotte

Chinakohl

Eichblattsalat

Römervalat

2 - Obst nachwachsen lassen

Avocado

Mango

Pfirsich
Zitrusfrüchte
Ananas
Apfel
Trauben

3 - Kräuter, die sich für Regrow eignen

Wie funktioniert die Nachzucht von Kräutern?

Basilikum
Minze
Petersilie
Rosmarin
Koriander
Thymian
Zitronengras

4 - Samen, aus denen Pflanzen wachsen

Gurke
Kürbis
Zucchini
Zuckermelone
Paprika
Tomate

5 - Microgreens (Gemüse- und Kräuterkeimlinge)

Microgreens

6 - Und wenn es nicht funktioniert?

Danksagung



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?

Regrow 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?

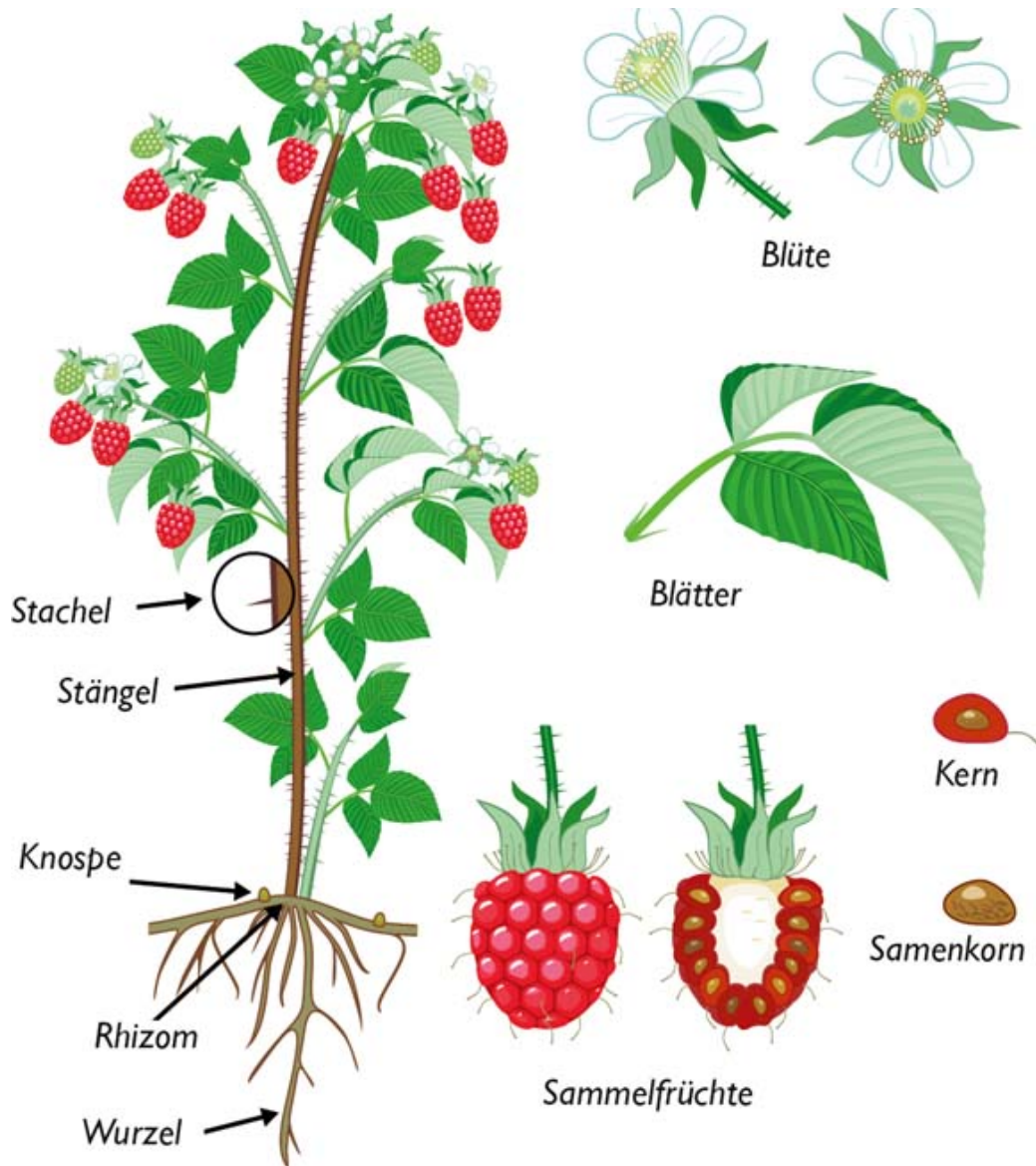
Nein! Dieses Buch enthält alle wichtigen Informationen, sodass Ihnen die Nachzucht von Gemüse problemlos gelingen wird. Sie werden verschiedene Methoden kennenlernen, mit denen Sie unterschiedliche Sorten anbauen können: Je nach Gemüse erfolgt die Nachzucht aus einem Samenkorn, einem Stängel, den Wurzeln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

Von 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 ...

Stängelgemüse

Der Stängel ist der in der Regel oberirdische Teil der Pflanze. Da die Natur jedoch die Vielfalt liebt, gibt es auch unterirdische oder halb in der Erde steckende Stängel.

Die Besonderheiten

Der Stängel oder »Spross« trägt die Blätter, die Blüten, die Samenkörner und gelegentlich auch die Früchte.

Beim Stängelgemüse unterscheidet man die Stängel von den Wurzeln. Sie bilden Knospen, aus denen sich Zweige entwickeln, die Blätter, Blüten und Samenkörner tragen.

Während einige dieser Gemüsesorten zum Namen passend wie Stangen aussehen – beispielsweise der Lauch –, überraschen andere zugehörige Sorten wie die Ananas.

Welcher Pflanzenteil wird verwertet?

Die Wachstumszone befindet sich beim Stängelgemüse im unteren Pflanzenteil. Verwendet wird daher ein Teil des Stängels mit der Wurzel. Dafür wird die Pflanze einige Zentimeter über der Wurzel abgeschnitten. Dieses Stück mit der Wurzel setzen Sie einfach in gute Erde und warten ab. Es dauert relativ lang, bis etwas nachwächst. Das ist aber nicht ungewöhnlich, also haben Sie etwas Geduld!



Stängelgemüse

BEISPIELE FÜR STÄNGELGEMÜSE

Stangensellerie, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Lauch ...

Blattgemüse

Von Blattgemüse essen wir hauptsächlich die Blätter.

Beim Blatt unterscheidet man zwei Teile: Blattspreite und Blattstiel. Die Blattspreite ist das, was man gewöhnlich als »Blatt« bezeichnet, während der Stiel das Blatt mit dem Pflanzenstängel verbindet.

Die Besonderheiten

Das Blatt – also die Blattspreite – reicht nicht aus, um die Pflanze nachwachsen zu lassen. Man braucht dazu auch einen Teil des Stängels. Normalerweise kauft man Blattgemüse auch im Ganzen, so etwa Blattsalate, Kohl oder auch Kräuter.

Zudem haben bestimmte Blattgemüse Stängel, die wir mitessen, beispielsweise der Stangensellerie oder der Rhabarber. Einen ganzen Stangensellerie bekommt man problemlos. Der Rhabarber hingegen wird geschnitten als Stangen verkauft. Ohne ein Stück des Rhizoms oder eine Knospe ist es daher nicht möglich, ihn wieder nachwachsen zu lassen.

Welcher Pflanzenteil wird verwertet?

Die Wachstumszone beim Blattgemüse befindet sich zwischen Blattstiel und Stängel. Dieser Teil wird daher benötigt, um die Pflanze nachzuziehen.



Blattgemüse

BEISPIELE FÜR BLATTGEMÜSE

Dill, Basilikum, Koriander, Petersilie, Kohl, Stangensellerie, Chicorée, Grünkohl, Kopfsalat, Mangold, Spinat, Rosmarin, Thymian, Salat ...

Fruchtgemüse

Beim Fruchtgemüse essen wir die Blüten oder Früchte, die wir aber als Gemüse ansehen.

Ohne uns dessen bewusst zu sein, essen wir gerne Blüten. Dies gilt für Brokkoli, Artischocke oder Blumenkohl. Brokkoli muss geerntet werden, bevor sich die Blüten öffnen, sonst schmeckt er nicht mehr.

Die Besonderheiten

Unter rein botanischem Gesichtspunkt sind viele »Gemüsesorten« eigentlich Früchte. So ist alles, was Kerne hat, eine Frucht. Blüht eine Pflanze oder steht sie kurz vor der Blüte, sind die Blüten das einzig Gute an ihr. Denn die Pflanze konzentriert sich ganz darauf, Blüten zu produzieren, und beschränkt sich in diesem Moment völlig darauf.

Welcher Pflanzenteil wird verwertet?

Die Wachstumszone befindet sich beim Fruchtgemüse in den Kernen. Es macht Spaß, etwas aus Kernen wachsen zu lassen! Wichtig ist, zu wissen, dass die meisten Kerne vor der Verwendung getrocknet werden müssen, denn solange sie noch feucht sind, sind sie nicht bereit für die Nachzucht. Mit Kernen zu arbeiten, ist relativ einfach. Bedenken Sie aber, dass manche Kerne innerhalb von einigen Wochen (z. B. die Zucchini), andere erst innerhalb von einigen Jahren (z. B. der Apfel) austreiben.



Fruchtgemüse

BEISPIELE FÜR FRUCHTGEMÜSE

Artischocke, Brokkoli, Blumenkohl, Avocado, Zucchini, grüne Bohne, Melone, Kichererbse, Gurke, Aubergine, Tomate, Paprika, Ananas, Hokkaidokürbis ...

Gemüse nachwachsen lassen – wie geht das?

Man muss die Natur kennen, um sie besser nachahmen zu können!

In der Natur unterscheidet man im Wesentlichen drei Reproduktionsarten:

- **Aussamen:** Die Samen aus Blüten oder Früchten verbreiten sich und setzen sich im Boden fest. Bei günstigen Bedingungen keimen sie und eine neue Pflanze entsteht.
- **Vermehrung durch die Wurzeln:** Die Wurzeln der Pflanzen breiten sich aus und nehmen immer mehr Platz ein.
- **Vegetative Vermehrung:** Die Pflanze breitet sich durch Teile von sich selbst aus, die Wurzeln bilden und neue Pflanzen entstehen lassen. Wer schon einmal Erdbeerpflanzen hatte, wird diese Art des Wachstums kennen, denn die Erdbeerpflanze bildet Ausläufer, die sich in geringer Entfernung von der Mutterpflanze in der Erde verwurzeln und dort eine neue Erdbeerpflanze wachsen lassen.



Eine Erdbeerpflanze vermehrt sich durch Ausbildung von Ausläufern, die ein Stück von der Pflanze entfernt im Boden Wurzeln bilden.

Pflanzen durch vegetative Vermehrung nachziehen

Einige Pflanzen lassen sich problemlos nachziehen, wenn man einen Teil von ihnen in Wasser stellt. Diese Methode unterscheidet sich vom Aussamen und kann zu deutlich anderen Ergebnissen führen!

Eine neue Pflanze?

Es gibt Pflanzen, die dank der vegetativen Methode eine neue Pflanze hervorbringen, das heißt, man beginnt wieder bei null und erntet im Grunde dasselbe Gemüse wie zuvor. Beispiele dafür sind Kartoffel, Zwiebel, Sellerie, Ingwer oder Kurkuma.

In dem verwendeten Pflanzenteil befindet sich das genetische Erbe der Pflanze und dieses wird in gewisser Weise also »geklont«.

SCHON GEWUSST?

*Einige Pflanzen wie das Brutblatt (*Kalanchoe daigremontiana*) produzieren auf ihren Blättern zahlreiche Brutknospen, die mit winzigen Wurzeln und Blättern versehen sind. Sobald sie bereit sind, fallen sie auf den Boden und bilden dort neue Pflanzen. Ihre Vermehrung funktioniert daher problemlos.*



Veredelung eines Obstbaums: Das Prinzip besteht darin, zwei unterschiedliche Sorten zusammenzuführen, um eine neue Sorte zu erzielen, die – so hofft man – die Vorteile beider veredelten Varietäten in sich vereint.

Stetiges Wachstum?

Manche Pflanzen werden immer größer. So wächst Salat etwa stets weiter, solange er nicht zu blühen beginnt. Dabei sind natürlich bestimmte Regeln zu beachten, die Sie später (siehe Seite 60) kennenlernen werden. Da die Pflanze ihre Entwicklung fortsetzt, gibt sie Ihnen lange Zeit zu essen.

Eine neue Pflanze?

Nicht jedes Obst und Gemüse ist so entgegenkommend. Bei einigen bildet sich bei der Nachzucht weder die Frucht noch das ganze Gemüse. Radieschen, Karotten und viele Wurzelgemüse ergeben kein neues Gemüse, sondern essbares Grün. Die jungen Triebe schmecken beispielsweise im Salat sehr lecker.

Eine neue Technik?

Die vegetative Vermehrung wird schon seit urzeiten genutzt. Eine der verwendeten Techniken ist der Steckling oder das Steckreis. Die meisten Früchte und Gemüse, die wir essen, sind dank dieser Methode entstanden. Dabei besteht also keinerlei Gesundheitsrisiko!

Der ideale Standort



Pflanzen erhalten Licht durch LED-Leuchten, die das Tageslicht imitieren. Ein guter Trick, damit sie auch im Winter gedeihen.

Natürlich haben Pflanzen - wie alle Lebewesen - grundlegende Bedürfnisse, die erfüllt werden müssen, wenn ein gutes Wachstum erzielt werden soll.

Licht

Die Pflanzen brauchen, insbesondere zu Beginn ihres Lebens, Licht. Sie können nämlich dank der Fotosynthese wachsen und sich entwickeln. Anfangs muss die Pflanze ihre Wurzeln aufbauen, dann ihre Blätter und alles Weitere entwickeln. Einen Großteil der dafür benötigten Energie bezieht sie aus dem Licht.

In der Natur haben zum Glück nicht alle Pflanzen dieselben Bedürfnisse. Einige schätzen die volle Sonne, während andere Halbschatten, wieder andere viel Schatten benötigen.

Damit eine Pflanze gedeiht, braucht sie die Lichtverhältnisse, die sie auch in der Natur bevorzugen würde. Um Ihnen die Wahl des richtigen Standorts zu erleichtern, finden Sie in jedem der Pflanzensteckbriefe ab Seite 28 den Lichtbedarf der jeweiligen Pflanze.

In der dunklen Jahreszeit können Sie mit LED-Beleuchtung, die das Tageslicht imitiert, den Pflanzen eine zusätzliche Unterstützung bieten. Diese Lampen verbrauchen sehr wenig Energie und leisten wertvolle Dienste.

LASSEN SICH PFLANZEN DAS GANZE JAHR ÜBER
NACHZIEHEN?

Einige Pflanzen wachsen das ganze Jahr über nach, solange ihre Bedürfnisse erfüllt werden. Wenn es warm genug ist, können einige sogar im Winter wachsen. Bei Pflanzen, die im Freien stehen, dürfen Sie dies nicht erwarten.

Wärme

Wärme ist für die Pflanzenzucht eine wichtige Verbündete! Denn die meisten Pflanzen lieben Wärme. Einige exotische Früchte wie etwa die Mango gedeihen in unseren Breiten nicht, da sie eine relativ hohe Mindesttemperatur und sehr viel Sonne brauchen.

Auch die Luftfeuchtigkeit spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden der Pflanzen. Zum Glück leben wir in einem gemäßigten Klima, dessen Luftfeuchtigkeit den Anbau der meisten Pflanzenarten erlaubt.

Ein guter Kompromiss ist auch die Anzucht im Haus. Bei ausreichender Beleuchtung und einer weitgehend konstanten Temperatur von rund 20 °C sind wichtige Bedingungen für die Pflanzen erfüllt, damit sie sich wohlfühlen.

Warme Füße!

Die Wurzeln brauchen am meisten Wärme, um sich gut entwickeln zu können. Wer es ganz besonders gut machen möchte, kann sich spezielle Heizmatten zulegen, die eine optimale Entwicklung der Pflanzen möglich machen.

Das Nachwachsenlassen von Gemüse ist nicht kompliziert, Sie müssen nur den richtigen Standort wählen. Ein Fensterbrett beispielsweise ist ideal, denn da ist es hell und meist recht warm.

Wer im Freiland pflanzen möchte, sollte dies in den wärmeren Jahreszeiten wie Frühjahr und Sommer tun.



Ein Fensterbrett ist der ideale Ort für die Nachzucht von Gemüse.