



Bonn/Berlin, 17.06.2021/ Seite 1 von 2

Regrowing: So entstehen aus Resten neue Pflanzen

Salatstrunk, Zwiebelwurzel und andere Gemüsereste landen meist im Biomüll. „Regrowing“ ist eine ressourcenschonende Alternative, bei der aus Resten neue Pflanzen werden. Die Methode ist nicht nur unkompliziert und umweltfreundlich – sie spart auch Geld. *Zu gut für die Tonne!* informiert, welche Sorten sich für Regrowing anbieten und was es dabei zu beachten gibt.

2021 ist das [Internationale Jahr für Obst und Gemüse](#). *Zu gut für die Tonne!* richtet den Fokus deshalb immer wieder auf einzelne Obst- und Gemüsesorten. Im Juni geht es dabei um die Methode des Regrowing, bei der bestimmte Obst- und Gemüsereste nachwachsen oder neue Pflanzen entstehen – einfach zuhause auf dem Fensterbrett. Das hat viele Vorteile: Es fällt weniger Abfall an und durch die eigene Anzucht lassen sich Geld beim Einkauf und gleichzeitig Ressourcen einsparen.

Neue Pflanzen durch vegetative Fortpflanzung

Regrowing funktioniert bei Pflanzen, die sich vegetativ, also ungeschlechtlich vermehren. Bei der vegetativen Fortpflanzung entsteht im Gegensatz zur geschlechtlichen Vermehrung eine neue Pflanze ohne Blüte, Befruchtung und Ausbildung eines Samens – allein aus sich teilenden Zellen der Mutterpflanze. Es gibt verschiedene Wege der vegetativen Vermehrung, die häufig in der Natur auftreten, aber auch zur künstlichen Vermehrung von Pflanzen genutzt werden. Beispiele sind Ableger bei Zimmerpflanzen oder die Vermehrung durch Stecklinge.

So gelingt Regrowing

Die Anforderungen an Ausstattung und Platz beim Regrowing sind gering. Gerade deshalb ist die Methode eine besonders gute Möglichkeit für Anfänger:innen und Menschen ohne Balkon oder Garten, um eigenes Gemüse anzubauen. Gebraucht werden: ein möglichst heller Standort – am besten ein Fensterplatz – saubere Messer, einige Gläser und Blumentöpfe, Wasser und Erde. Zum Einpflanzen empfiehlt sich Anzuchterde, normale Blumenerde ist aber ebenfalls geeignet. Regrowing-Pflanzen fühlen sich bei Zimmertemperatur am wohlsten.

Die meisten Regrowing-Sorten durchlaufen zwei Phasen: In der ersten Phase kommt ein mit einem sauberen Messer abgetrennter Teil der Pflanze in ein Glas mit lauwarmem Wasser. Um zu verhindern, dass die Pflanzen in dieser Zeit faulen, ist es wichtig, das Wasser täglich zu wechseln. Falls der Strunk schimmelig wird, lässt sich in den meisten Fällen die betroffene Stelle mit einem Messer abschneiden. Für die zweite Phase lassen sich die Pflänzchen je nach Sorte ein bis zwei Wochen später in Erde einpflanzen und nach mehreren Wochen ernten.

Diese Sorten eignen sich am besten

Frühlingszwiebeln eignen sich besonders gut für Einsteiger:innen, da sie besonders schnell nachwachsen. Zunächst kommt das untere Ende der Zwiebel – dafür etwa drei bis fünf Zentimeter oberhalb der Wurzel abschneiden – in ein Glas Wasser,

sodass sich neue Wurzeln bilden können. Bereits nach vier Tagen lässt sich ein starkes Wachstum beobachten und nach etwa einer Woche können die Pflanzen mit etwas Erde in einen Topf. Dabei ist wichtig, dass nur die Wurzeln mit Erde bedeckt sind. Nun regelmäßig gießen und nach drei bis vier Wochen lässt sich die Frühlingszwiebel ernten. Übrigens: Lauch wächst auf dieselbe Weise nach.

Auch einige Salate eignen sich gut für Regrowing. Zum Nachwachsen von **Romanasalat** lässt sich am besten ein mindestens fünf Zentimeter langer Strunk verwenden, der im Glas etwa zur Hälfte mit Wasser bedeckt sein sollte, sodass der obere Teil oben aus dem Wasser ragt. Nach fünf bis zehn Tagen deuten sich neue Wurzeln an und es zeigt sich frisches Grün am oberen Teil des Salatstrunks. Jetzt kann der neue Romanasalat eingepflanzt werden. Dabei sollte nur der Strunk in die Erde, nicht die neu treibenden Blätter. Bei regelmäßigem Wässern ist der Salat nach vier bis sechs Wochen bereit zur Ernte. Hierbei lässt sich entweder der ganze Kopf mit einem scharfen Messer oberhalb der Wurzel abtrennen oder je nach Bedarf einzelne Blätter von außen nach innen abschneiden – so treibt der Salat weiter Blätter.

Aus Reststücken von **Karotten** und **Roter Bete** lassen sich Blätter ziehen, die sich gut zur Verfeinerung von Suppen und Salaten eignen. Dazu etwa zwei bis drei Zentimeter des oberen Gemüseteils abschneiden. Dieses Stück kommt anschließend so ins Wasser, dass die Spitze aus dem Wasser ragt. Nach fünf bis zehn Tagen kann der Strunk in einen Topf mit Erde umziehen. Auch hier wieder darauf achten, dass der obere Teil nicht mit Erde bedeckt ist. Beim Gießen ist es insbesondere bei der Roten Bete wichtig, nur die Erde drum herum, nicht aber den Strunk zu befeuchten, da er sonst schleimig werden kann. Nach zwei bis drei Wochen zeigen sich in der Regel die ersten Blätter.

Tipps, wie das frisch geerntete Gemüse am besten lagert, finden sich auf der [Zu gut für die Tonne! – Website](#).

Unsere [#restereloaded-Tutorials](#) liefern Inspiration zur Verwertung der Lebensmittel, zum Beispiel für [Möhrengrün-Pesto](#).

Hintergrund

Zu gut für die Tonne!

Jährlich fallen in Deutschland entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette rund zwölf Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an, sechs Millionen davon allein in Privathaushalten. Wie Verbraucher:innen die Lebensmittelverschwendung reduzieren können, zeigt *Zu gut für die Tonne!* bereits seit 2012. Mit der 2019 beschlossenen [Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung](#) rückt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft neben den Privaten Haushalten auch die Sektoren Primärproduktion, Verarbeitung, Groß- und Einzelhandel sowie Außer-Haus-Verpflegung stärker in den Fokus. Ziel ist es, bis 2030 die Lebensmittelverschwendung in Deutschland auf Handels- und Verbraucherebene zu halbieren und Lebensmittelabfälle entlang der Produktions- und Lieferkette zu verringern. Unter www.zugutfuerdietonne.de finden Interessierte Fakten zur Lebensmittelverschwendung, Tipps für einen nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln sowie kreative Rezepte für beste Reste.

Pressekontakt

Zu gut für die Tonne!

Telefon: +49 (0)228 996845-7340

E-Mail: kontakt@zugutfuerdietonne.de

Weitere Presseinformationen unter:

www.zugutfuerdietonne.de

<https://twitter.com/zgfdt>