



© Philipp Reiss/plainpicture

Regrowing

So recyceln Sie Ihr Gemüse

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Aus Gemüseabfällen wächst neues Leben: ein Selbstversorgertraum. Wir haben getestet, welches Gemüse wirklich auf der Fensterbank nachwächst – und wie schnell. Von Lukas Waschbüsch

2. APRIL 2021, 10:20 UHR

Der Blumenkohl auf meiner Fensterbank fault. Die Petersilie daneben zeigt sich stur, was mein Flehen angeht: Bitte, schlag doch endlich Wurzeln. Keine Reaktion. Dabei sieht es in den sozialen Netzwerken so einfach aus: Man nehme ein kleines Glas, fülle es mit Wasser und stelle dann seine Gemüsereste hinein.

Nach ein paar Tagen sprießen daraus kleine weiße Wurzeln, dann kann man die Abfälle in einen Topf pflanzen und ein wenig später frisches Gemüse ernten. Ein Perpetuum mobile quasi: Ich kaufe einmal frisch ein und meine Nährstoff- und Vitaminquelle versiegt nie mehr.

» Nach zwei bis drei Durchgängen hat eine Pflanze genug geleistet. «

— Melissa Raupach

Das ist natürlich Quatsch. "Nach zwei bis drei Durchgängen hat eine Pflanze genug geleistet", erklärt mir Melissa Raupach. Sie ist Mitgründerin von Plantura, einer Firma, die für Nachhaltigkeit in der Gartenbranche stehen möchte. 2018 hat sie ein Buch über Regrowing veröffentlicht. So heißt der Trend, aus Gemüseabfällen neue Gewächse zu ziehen. Es sei ein Trugschluss, anzunehmen, man könne Pflanzen unendlich lang leben lassen, erklärt sie mir. Und man dürfe auch nicht annehmen, sich vom Regrowing wirklich ernähren zu können. Aber man könne aus den Gemüseresten, die normalerweise im Biomüll landen, sehr einfach neues Gemüse wachsen lassen. Das heißt: Wenn ich "regrowe", kann ich im besten Fall alle paar Wochen selbstgezogenes Gemüse essen statt gekauftes.

Regrowing ist deshalb gerade für Pflanzenanfänger ein super Einstieg ins Gärtnern [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2021-03/balkon-garten-pflanzen-blumen-samen-keimlinge-pflege-ratgeber>], sagt Raupach. Es gehe schnell, sei nicht besonders kompliziert und es gebe quasi keine Hürden. "Es braucht für viele Gemüsesorten keinen Garten, nicht mal einen Balkon." Man könne auf der Fensterbank dabei zusehen, wie etwas Neues aus Gemüseabfällen entsteht – zum Beispiel aus den Resten von Frühlingszwiebeln, Lauch und Romanasalat. Diese drei Pflanzen empfiehlt Raupach Regrowing-Einsteigern wie mir.

Nach ein paar Tagen im Wasser schiebt sich schon erstes frisches Grün aus den Abschnitten der Frühlingszwiebeln. © Lukas Waschbüsch

Alle drei Sorten muss man nicht unbedingt in Erde einpflanzen, man kann die Knollen von Lauch und Zwiebel oder den Strunk des Salats, also das, was man eigentlich wegschmeißen würde, einfach in ein Wasserbad setzen. Das sagt nicht nur Raupach, das sagen auch zahlreiche Videoanleitungen im Internet, zum Beispiel auf TikTok, der Plattform für grenzwertige Trends, alberne Tanzvideos und scheinbar revolutionäre Lifehacks. Ich bin beeindruckt, als ich sehe, wie dort Pflanze um Pflanze gedeiht. Innerhalb weniger Sekunden, dem Zeitraffer sei Dank. Und genau so einen Zeitraffer werde ich mir im Laufe meines Experiments, aus verschiedenen Gemüseabfällen in meiner Küche neues Gemüse zu züchten, noch öfter wünschen.

Ich setze mich an den Laptop und recherchiere, was mit meinem Blumenkohl los ist. Und ich lerne, dass er nie die Chance hatte, nachzuwachsen. Was wir vom Blumenkohl nämlich essen, sind Blüten. Und eine Blüte wächst nicht nach. Die fault höchstens, wenn sie zu lange im Wasser steht. Mein fauliger Blumenkohlstumpf wandert gemeinsam mit der Petersilie in den Biomüll und ich widme mich einer einfacheren Pflanze: der Frühlingszwiebel. Ich stelle drei abgeschnittene Zwiebelknollen in ein Glas Wasser. Und schon nach wenigen Tagen sehe ich: Sie wachsen wirklich nach, frische, grüne Stängel. Und sie riechen gut, ein bisschen scharf und ziemlich intensiv. Jeden Morgen stehe ich auf, wechsele das Wasser und sehe, dass sie wieder ein bisschen länger geworden sind. Nach einer Woche sind es schon drei oder vier Zentimeter.

Pflanzen brauchen theoretisch nicht viel, um zu wachsen

Alles, was die kleinen Stummel brauchen, sind Licht, Wärme und Wasser. Frühlingszwiebeln und Lauchstangen haben ihre Wurzeln beim Einkauf sowieso noch, beim Romanasalat wachsen sie schnell wieder aus dem Strunk nach. Deshalb funktioniert das Regrowing bei diesen drei Sorten so gut. Generell ist Gemüse nach dem Abschneiden noch eine Zeit lang lebendig und bleibt das auch, wenn man es ins Wasser stellt – zumindest, wenn es frisch genug ist. Wenn es dann durch Sonnenlicht Energie aufnehmen kann, wandelt es die in Zucker um und den in neue Blätter oder Stängel. Klar, im Biologieunterricht habe ich das theoretisch gelernt. Ich kenne zumindest den Begriff Fotosynthese. Aber interessiert habe ich mich dafür nicht. Jetzt staune ich. Wie oft habe ich Frühlingszwiebelreste schon in den Biomüll geworfen? So viel verschwendete Energie, also verschwendeter Zucker und verschwendetes frisches Gemüse.

Der Erfolg motiviert mich. Ich denke, ich kann alles wachsen lassen. Deswegen suche ich mir Gemüsesorten, bei denen Melissa Raupach zufolge ein bisschen mehr Aufwand nötig ist als bei den Frühlingszwiebeln: Kartoffeln, Ingwer, Ananas und Avocado. Ich nehme erst mal ein Stück alte Ingwerknolle und eine kleine, schrumpelige Kartoffel, beides keimt bereits, und pflanze sie in einem Topf mit frischer Erde ein. Raupach erklärt, dass ich dabei nicht schon in einer Woche mit Ergebnissen rechnen darf. Die Pflanzen entwickeln sich in ihrem ganz normalen Jahreszyklus. Ich kann also nur einmal im Jahr Kartoffeln ernten. Ob die Pflanzen Wurzeln schlagen, sollte ich aber schon bald sehen: in Form von Blättern oder Ästen, die aus der Erde schauen. Also bleibe ich geduldig. Einen Tag lang. Dann schaue ich noch mal auf meinen Balkon. Kein Erfolg erkennbar.

Das wortwörtlich größte Erfolgserlebnis liefern die Frühlingszwiebeln. © Lukas
Waschbüsch

Das schnelle Frühlingszwiebelwachstum hat vielleicht darüber hinweggetäuscht, aber so langsam merke ich, was elementarer Bestandteil des Hobbys Regrowing ist: Warten. Von einer nachwachsenden Avocado bin ich auch noch weit entfernt. Ich habe die Frucht vor ein paar Tagen geschält, aufgeschnitten und vom Kern gelöst. Dann habe ich das hängengebliebene Fruchtfleisch sorgfältig abgewaschen und vier Zahnstocher in den Kern gepiekt – in etwa so, dass sie ein rechtwinkliges Kreuz bilden. Mit den vier Zahnstochern als Gerüst liegt mein Kern jetzt auf dem Rand eines Glases. Die untere Hälfte hängt ins Wasser. "Das sollte relativ warm sein. So kennen es Avocados aus ihrer Heimat", rät mir Raupach. Und ich müsse das Wasser häufig wechseln, sagt sie. Sonst fange es an zu muffeln.

In der Theorie sollte der Kern nach ein paar Tagen aufbrechen. Dann wächst ein Trieb heraus und ich kann ihn frisch einpflanzen. Irgendwann habe ich einen kleinen Avocadobaum. In der Praxis passiert in den ersten sieben Tagen gar nichts. Ich warte, doch mein Kern, eine Hälfte nass, die andere Hälfte trocken, steht in seinem Glas auf meiner Fensterbank und sieht ledrig aus.

Eine Avocado Wurzeln schlagen zu lassen, sei eine Herausforderung, sagt Melissa Raupach. "Ich kenne persönlich niemanden, der dabei schon mal Früchte ernten konnte." Sie sagt aber auch: Ein Bäumchen ziehen, das könne funktionieren. Raupach hat selbst eins zu Hause. "Am besten versucht man es gleich mit zwei bis drei Kernen. Dann ist die Chance auf Erfolg größer." Ich will aus Nachhaltigkeitsgründen [<https://www.zeit.de/2016/43/avocado-superfood-anbau-oekologie-trend>] aber nicht drei Avocados auf einmal kaufen. Deshalb setze ich alle Hoffnung auf den einen Kern, den ich habe. Eminem würde wahrscheinlich zu ihm sagen: "You only get one shot. Don't miss your chance to grow."

Keine Ernte, aber eine neue Zimmerpflanze

Genau wie beim Avocadokern ist es unwahrscheinlich, dass aus meinem Ananasstrunk jemals wieder eine große, süße Ananas wird. Die Pflanzen sehen zwar sehr schön aus, Früchte tragen sie in Deutschland aber eher selten. Trotzdem stelle ich einen Ananasstrunk in einem Wasserglas neben den Avocadokern – ich würde mich auch über eine neue Zimmerpflanze [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2021-01/pflanzenzucht-zimmerpflanze-ableger-pflege-wohnung>] freuen. Und nach ein paar Tagen sehe ich, dass sich bereits kleine, weiße Wurzeln entwickeln. Sie sehen schwach aus, fast wie kleine Staubfusseln. Aber sie waren bis vor kurzem noch nicht da. Und damit sind es schon zwei Gläser auf meiner Fensterbank, in denen Pflanzenreste neues Leben entwickeln. Ich bin wirklich stolz. Und ich wechsele das Wasser noch öfter als bisher schon. Morgens und abends. Nur das Beste für meine Babys.

Ich verstehe immer mehr, warum Menschen es so schön finden, Pflanzen nachwachsen zu lassen. Das ist gerade in Pandemiezeiten eine nachhaltige Ablenkung, die zu Erfolgen führt, die wirklich greifbar sind. Aber Regrowing lag auch vor Corona schon im Trend. Zuerst in den USA, vor ein paar Jahren ist es auch in Deutschland angekommen. Raupach erzählt, sie habe 2015 von der Idee gehört und sie mit verschiedenen Pflanzen ausprobiert. 2017 habe sie mit ihrem damals noch jungen Unternehmen ein Facebook-Video dazu veröffentlicht, das in Deutschland innerhalb weniger Tage mehr als 200.000 Mal angeklickt wurde [<https://www.facebook.com/144542109379696/videos/320515271782378>]. Sie sagt: "Ich glaube, die Leute mochten den Gedanken, dass sie so einfach etwas anpflanzen können, dass sie dafür nicht die großen Gartenexperten sein müssen."

Das Beste aus Z+

Osterspezialitäten

Backe, backe, Osterkuchen

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-04/osterspezialitaeten-backen-rezepte-international-suess-gebaeck>]

Zwei Wochen nach dem Einpflanzen wächst bei Kartoffel und Ingwer immer noch nichts nach. Dafür sind Ananas und Frühlingszwiebeln bereit für den nächsten Schritt. Ich nehme die beiden letzten leeren Blumentöpfe auf meinem Balkon, befülle sie zur Hälfte mit Erde, setze die Pflanzen hinein und fülle die Töpfe mit Erde auf. Da stehen sie, meine zwei Erfolge. Munter sprießende Frühlingszwiebeln und eine Ananaskrone, die Wurzeln geschlagen hat. Jetzt könnte ich mit den Frühlingszwiebeln etwas Neues kochen. Aber ich will eigentlich gar nicht. Ich möchte weiter in den Topf schauen können und sehen, was da aus meinen Abfällen entstanden ist. Das ist mein Fazit: Regrowing macht zufrieden, weil der Fortschritt dabei so gut zu beobachten ist.

» Es ist ein Experiment, es klappt manchmal und manchmal nicht. «

— Melissa Raupach

Ich kann jetzt offiziell von mir behaupten, Pflanzenpapa zu sein. Das kann mir niemand mehr nehmen. Da macht es auch nichts, dass ich meinen Avocadokern aufgeben muss. Aus ihm ist nichts geworden. "Es ist ein Experiment, es klappt manchmal und manchmal nicht, und das ist dann auch okay", sagt Raupach. Gestern Abend habe ich mal wieder eine Avocado gegessen. Ich nehme den Kern und piekse vier Zahnstocher hinein. Auf ein Neues.