

## Küchen-Garten. Regrowing im Glas auf der Fensterbank!

Sind die Beete im Garten und die Kübel auf dem Balkon schon oder noch voll? Dann legt euch doch einen Küchen-Garten an – aus den Resten eures Gemüses und eurer Salate. Zum Nachwachsen, Weiter- und Wiederverwenden! Wie's funktioniert – mit dem kleinen, griffbereiten Küchen-Garten auf der Fensterbank – zeigt euch Finni Fit.

Und übrigens: Solltet ihr schlussendlich doch noch ein freies Plätzchen im Beet finden, könnt ihr eure nachgewachsenen Gemüsereste und Salate natürlich immernoch an die frische Luft ‚auswildern‘ oder in einen Blumentopf im Haus pflanzen – zum richtig groß und stark werden...



### Das benötigt ihr – für euren Küchen-Garten

Um einen eigenen, kleinen Küchen-Garten anzulegen, benötigt ihr nichts weiter als:



- Nachwachsendes Gemüse oder Salatstrünke
- Einen sonnigen Ort am Fenster, z.B. die Fensterbank in der Küche
- Pflanzgefäße, beispielsweise alte Einmachgläser, Tassen und Schälchen
- Wasser, das je Pflanzgefäß im besten Fall alle 1-2 Tage gewechselt wird

An Gemüsesorten eignen sich übrigens Chinakohl, Pak Choi, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Knollensellerie, Lauch, Möhren, Patinaken, Rettich, Rote Bete, Stangensellerie, Wurzelpetersilie und Zwiebeln besonders gut. Kennt ihr noch mehr? Dann freut sich Finni Fit sehr über einen Hinweis von euch!

### So funktioniert der Küchen-Garten

Während ihr an Utensilien nicht viel benötigt, so verhalten sich die verschiedenen Gemüse und der Salat doch unterschiedlich beim Nachwachsen. Welche Pflanze welche Art an Beitrag zu eurem Küchen-Garten leisten kann und was ihr dafür tun solltet, damit geht's jetzt los.

### Frühlingszwiebeln und Lauch

Frühlingszwiebeln und Lauch könnt ihr ganz einfach und nachhaltig nachwachsen lassen, indem ihr die Wurzelenden in ein kleines Gefäß mit Wasser stellt, statt sie – wie sonst vielleicht nach dem Schnibbeln üblich – in den Müll zu werfen oder auf den Komposthaufen zu bringen.

Notwendig wären dafür sogar lediglich Wurzelenden von 1 bis 2 Zentimetern, aber Finni Fit findet ihre Gemüse auf der Fensterbank hübscher, wenn sie noch ein bisschen mehr vom Ursprung des ‚Nachwuchses‘ sehen kann...

So oder so – sowohl Frühlingszwiebeln als auch Lauch wachsen im Wasserbad ganz einfach nach. Dabei kann man den Frühlingszwiebeln fast beim Wachsen zusehen, während für den Lauch ein bisschen mehr Geduld gefragt ist.



### Zwiebeln



Habt ihr keimende Zwiebeln, die ihr nicht mehr essen möchtet? Dann ab damit ins Wasserbad. So kann das Zwiebelgrün dauerhaft weiterwachsen – und ihr bedient euch einfach daran, wenn euch danach ist, denn: Zwiebelgrün lässt sich verwenden wie Frühlingszwiebeln.

Übrigens funktioniert das Ziehen von Zwiebelgrün auch, wenn ihr eine ganze, bereits etwas vorgekeimte Zwiebel auf ein schmales Glas legt, sodass nur die Zwiebelwurzeln das Wasser berühren.

Und sogar eine dritte Möglichkeit gibt es, Zwiebelgrün zu ziehen... Dazu benötigt ihr nicht einmal eine ganze Zwiebel, sondern nur den zum Essen ungeeigneten Rest mit Wurzel. Wenn ihr diesen in ein Schälchen mit Wasser legt, wächst auch aus dem Zwiebelrest schon nach ein paar Tagen Zwiebelgrün.

### Knoblauch

Ähnlich wie bei Zwiebeln, verhält es sich auch beim Knoblauch: Ohne Erde werdet ihr aus Knoblauch keinen neuen Knoblauch ziehen können... Doch ihr könnt Knoblauchgrün ganz einfach mit Wasser in eurem Küchen-Garten wachsen lassen und euch nach Lust und Laune daran bedienen.

Dazu stellt ihr euren Knoblauch in ein Glas mit Wasser – oder mit der Wurzel nach unten auf ein schmales Glas mit Wasser. Alternativ ist es möglich, einzelne Knoblauchzehen in ein Schälchen mit Wasser zu geben – ob sie nun schon vorgekeimt sind, oder nicht... Im Ergebnis führt auch diese Methode zu Knoblauchgrün, das in eurem Küchen-Garten immer weiter wächst.



## Möhren – und anderes Wurzelgemüse



Ob Möhrenreste oder die Überbleibsel von Knollensellerie, Pastinaken, Rettich, Rote Bete und Wurzelpetersilie: Das Grün von Wurzelgemüse wächst in einem Gläschen oder einer Schale Wasser nach, wenn noch 1 bis 2 Zentimeter der ursprünglichen Wurzel vorhanden sind.

Probiert es doch aus – und nutzt das Grün zum Beispiel zum Würzen von Suppen, in Salaten oder, bei hinreichend großen Mengen, sogar um eine Paste oder ein Pesto daraus zuzubereiten. Vorgehen könnt ihr hier analog des Rezepts zur [Bärlauch-Paste](#) von Finni Fit, die gleichzeitig als Basis für ein Pesto dient.

## Küchen-Garten mit Salaten, Kohl, Fenchel und Stangensellerie

Sowohl Salate als auch Kohlsorten könnt ihr ganz einfach nachwachsen lassen, indem ihr den Strunk plus 1 bis 2 Zentimeter Zugabe in ein Glas oder eine Schale mit Wasser legt.

Schon nach ein paar Tagen werden sich Kohl und Salat soweit regeneriert haben, als dass ihnen neue Blätter wachsen, die ihr dann ganz nach Bedarf von außen nach innen abpflücken könnt.

Sorten, die sich hier in jedem Fall anbieten, sind Romanasalat, Chinakohl und Pak Choi. Andere Salat- und Kohlsorten könnt ihr jedoch selbstverständlich auch ausprobieren.

Und übrigens: Kohl und Salat tut es beim Nachwachsen besonders gut, wenn sie über die Bewässerung von unten auch ab und zu ein paar Spritzer Wasser aus einer Sprühflasche von oben abbekommen.

Was zu guter Letzt noch Fenchel und Stangensellerie angeht, so ist das Vorgehen analog zu Salaten und Kohl: Nutzt den Strunk plus 1 bis 2 Zentimeter an Zugabe, um euer Gemüse wachsen zu lassen. Es werden sich Fenchel- und Sellerie-Grün bilden, das ihr – genau wie das Wurzelgrün – sehr gut zum Dekorieren und Würzen von Speisen einsetzen könnt. Oder ihr trocknet und sammelt es – für eine selbstgemachte Gemüsebrühe.

