

Aus Küchenresten wird frisches Grün



Ob Eintopf oder Auflauf, bunte Pfanne oder Salat, ob Lauch oder Zwiebel, Rote Bete oder Kohlrabi, Möhre oder Fenchel – nach dem Gemüseputzen und

Schnibbeln landen die Strunken und Wurzeln meist im Müll oder auf dem Kompost. Eigentlich zu schade. Denn mit ganz wenig Aufwand wächst dieser vermeintliche Abfall noch mal wieder und weiter. Und lässt sich ein zweites Mal in der Küche verwenden.

So geht's:

Bei Knollen und Wurzeln wie Möhren, Petersilie, Rote Bete, Kohlrabi und Co schneidet ihr das untere Ende recht großzügig ab. Ideal, wenn obenraus schon ein paar zarte Blätter und Keime treiben. Bei Zwiebelgemüse wie Lauch, Frühlingszwiebeln oder auch bei Mangold und Salat nehmen wir das untere Ende.



Stellt oder legt diesen Strunk – oder den Deckel – in eine Schale oder in ein Glas mit warmen Wasser. Geben Sie jedem Gemüse sein eigenes Gläschen.

So haben wir auch endlich mal eine Verwendung für all die kleinen Gefäße, die sich so ansammeln. Ein einfaches leeres Marmeladenglas oder eine leere Konservendose tut es allerdings genauso.

Sucht den Gemüseresten einen hellen, warmen Platz, am Küchenfenster ist ideal. Da haben wir es immer im Blick und später auch zur Hand. Das Wasser sollte regelmäßig kontrolliert und erneuert werden. Manche Reste trinken viel und sitzen schnell auf dem Trocknen.



Wenn die unteren Gemüseteile kleine Wurzeln gebildet haben – vielleicht waren auch noch welche da, das wäre ideal – und die Deckel der Knollen die ersten frischen grünen Haare bekommen, ist es soweit, die Gemüsereste in die Erde umzutopfen.

Ihr könnt die Pflanzen auch im Wasserbad stehen lassen, gerade Frühlingszwiebeln sind sehr anspruchslos und tun es auch in der Blumenvase. Allerdings ist der Zwiebelgeschmack nicht ganz so intensiv – aber wer es sich die grünen Stile frisch als Deko aufs Käsebrot schnippelt findet das vielleicht ganz angenehm.



Eine ganze Kohlrabiknolle oder Möhrenwurzel bildet sich auf der Fensterbank natürlich nicht, aber bei guter Pflege habt ihr immer wieder frisches Grün und frische Vitamine.

Einfach ausprobieren.



Nach ein paar Erntedurchgängen sind die Knollen und Strunke in der Regel wirklich erschöpft, dann hat der Gemüseabfall dann wirklich ausgedient hat.

Willkommen in meinem Artenreich

Ich bin Diplom-Geoökologin und arbeite seit mehr als 20 Jahren als Autorin und Referentin zu allen Themen rund um Artenvielfalt und Umweltschutz und im Alltag.



Meine Bücher gibt es überall, wo es Bücher gibt. Oder direkt bei mir auf www.krautundbuecher.de/shop, dann könnt ihr sogar eine persönliche Widmung bekommen. Beim Bestellvorgang in meinem Shop gibt es ein extra Kästchen dazu, wo ihre den genauen Wortlaut eintragen könnt.

Schreibt mir gerne redaktion@krautundbuecher.de



Sigrid