



PLANTURA

Gärtnern im Winter: Tipps für die kalte Jahreszeit

Tipps für die kalte Jahreszeit

Inhalt

Einleitung	3
1. Checkliste: Garten winterfest machen	4
Ordnung schaffen	4
Gartentieren beim Überwintern helfen	4
Aufbereitung des Bodens	6
Gründüngung im Herbst	7
Den Rasen fit für den Winter machen	8
Pflanzen überwintern	9
2. 4 Tipps für Gärtnern im Winter	9
Tipp 1: Wintergemüse anbauen	10
Tipp 2: Sprossen anbauen	14
Tipp 3: Gemüse auf dem Fensterbrett anbauen	19
Tipp 4: Regrowing	24
Zum Schluss	29

Einleitung

Auch wenn die kalten Monate auf dem ersten Blick nicht die Lieblingszeit von uns Gartenfreunden ist, muss im Herbst und Winter keine Langeweile aufkommen. In diesem E-Book möchten wir Ihnen zeigen, dass auch die Wintermonate einiges hergeben, um der Leidenschaft des Gärtnerns zu folgen.

Zuerst geben wir Ihnen eine Checkliste an die Hand, mit der Sie Ihren Garten winterfest machen können und danach stellen wir Ihnen vier Möglichkeiten vor, auch noch im Winter zu gärtnern. Vom Anbau von Wintergemüse bis zum Regrowing Trend, der im Haus auch hervorragend funktioniert, ist alles dabei.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit diesem E-Book!

Herzliche Grüße von Garten zu Garten

Ihr Plantura-Team



1. Checkliste: Garten winterfest machen

Bevor Schnee und Eis Einzug halten, muss der Garten auf die kalte Jahreszeit vorbereitet werden, damit Pflanzen, Tiere und Insekten der Kälte trotzen können und sich der Boden über den Winter erholen kann, damit der Garten im Frühjahr wieder in ganzer Pracht erstrahlen kann. Mit diesen 6 Schritten machen Sie Ihren Garten fit für den Winter.

Schritt 1: Ordnung schaffen

Das farbenfrohe Herbstlaub raschelt schön unter den Füßen, sieht aber schnell unordentlich aus. Befreien Sie deshalb Ihren Rasen von Laub. Das zusammengeordnete Laub muss aber nicht weggeworfen werden. Sie können das Laub mulchen oder als Frostschutz für Pflanzen verwenden oder es einfach kompostieren. Mikroorganismen und andere Bodenlebewesen wandeln das Laub in wertvollen Humus um und reichern den Boden so mit Nährstoffen an.

Schritt 2: Gartentieren beim Überwintern helfen

Wenn Sie eine ruhige Ecke im Garten haben, können Sie das Laub auch auf einen Haufen rechen und so dem Igel ein Winterquartier anbieten, der in vielen Gärten keinen Platz mehr findet. Der Gartenbewohner erfreut nicht nur Groß und Klein, sondern ist auch

noch ein kleiner Helfer, der Schnecken und andere Schädlinge frisst. Erdkröten oder Insekten wie Marienkäfer überwintern ebenfalls gerne in den bunten Laubhaufen. Abgeblühte Sonnenblumen können Sie noch etwas stehen lassen. Vögel, die nicht gen Süden ziehen, freuen sich über die zusätzliche Nahrungsquelle. Totholz und abgeschnittene Äste helfen Insekten bei der Überwinterung, wenn kein Insektenhotel zur Verfügung steht. Steinhaufen und -mäuerchen bieten Eidechsen einen Platz für die Winterruhe. Auch Ihr Komposthaufen kann ein beliebtes Winterquartier für manche Tiere darstellen. Durch die organische Zersetzung wird Wärme produziert, die den Tieren bei der Überwinterung hilft.



Igel freuen sich über das Laub in Ihrem Garten.

Schritt 3: Aufbereitung des Bodens

Damit die Pflanzen in Ihrem Garten optimal wachsen,

ist eine gute Bodenqualität unerlässlich. Der Herbst ist ein idealer Zeitpunkt um den Boden für das kommende Frühjahr vorzubereiten. Mulchen ist dafür eine tolle Möglichkeit, Arbeit im Garten einzusparen, denn die Schicht unterdrückt Unkrautwuchs und die Feuchtigkeit wird besser im Boden gehalten. Am bequemsten verwendet man dafür das Herbstlaub. Um die Qualität Ihres Bodens - egal ob Rasen oder Beet - zu erhöhen und gut über den Winter zu bringen, eignet sich hervorragend ein Bodenaktivator, der die Fruchtbarkeit des Bodens anregt und das Bodenleben fördert. Wir empfehlen [unseren Plantura Bio-Bodenaktivator](#) mit Langzeitwirkung, der für eine lockere Bodenstruktur sorgt und den Humusgehalt erhöht.



Unser Plantura Bio-Bodenaktivator regt ein gesundes Bodenleben an.

Nachhaltigkeit ist für uns ein wichtiges Anliegen, deshalb ist unser Bio-Bodenaktivator tierfrei und unbe-

denklich für Haus- und Gartentiere und kann zudem fast das ganze Jahr über - von Februar bis November - angewendet werden. So kann sich der Boden über die Wintermonate optimal erholen und wird fit für die kommende Saison!

Schritt 4: Gründüngung im Herbst

Ihr Garten oder Hochbeet muss im Winter keinesfalls leer stehen. Eine Gründüngung im Herbst ist eine tolle Möglichkeit, um den Boden zu schützen und zugleich auf das kommende Frühjahr vorzubereiten. Je nach ausgewähltem Gründünger wird der Boden mit Nährstoffen, wie Stickstoff, versorgt und durch die Wurzeln aufgelockert. Winterharte Pflanzen schützen den Boden zudem vor Frost. Achten Sie bei der Gründüngung auf die Fruchtfolge der Pflanzenfamilie, um Krankheiten und Schädlingsbefall vorzubeugen. Alles zur [Gründüngung im Herbst](#) finden Sie hier!

Schritt 5: Den Rasen fit für den Winter machen

Um Schäden aus dem Sommer im Rasen zu beheben und den Rasen auf den Winter vorzubereiten, empfiehlt sich eine Herbstdüngung für den Rasen. Sie hilft dem Rasen im Winter, Frost, Schnee und Lichtmangel zu überwinden. Das ist genauso wichtig wie eine schnelle Regeneration im nach dem Winter, damit

der Rasen im Frühjahr nicht von Unkraut und Moos eingenommen wird. Denn Moose und Unkraut wachsen im Frühjahr schnell und können sich mit einem Wachstumsvorsprung leicht ausbreiten und zum Problem werden. Damit es nicht dazu kommt, wird der Rasen am besten Anfang bis Ende Oktober im Zuge der Herbststrasendüngung gut auf den Winter vorbereitet. [Unser Plantura Bio-Herbstrasendünger](#) ist ein rein organischer Dünger und enthält eine ideale Nährstoffzusammensetzung für die kalte Jahreszeit sowie eine extra Portion Kalium für maximale Winterhärte. Durch die Rasenpflege im Herbst sorgen Sie für ein schnelles Ergrünen im Folgejahr für satt-grünen und gesunden Rasen. Der Dünger ist unbedenklich für Haus- und Gartentiere und der Rasen kann direkt nach der Düngung wieder betreten werden. Damit bringen Sie Ihren Rasen optimal durch die kalte Jahreszeit und erfreuen sich im Frühjahr an einem gesundem Rasen.



Unser Plantura Bio-Herbstrasendünger lässt sich bequem und ohne zu stauben ausbringen.

Schritt 6: Pflanzen überwintern

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen fallen, freut das nicht alle Gartenbewohner. Vor allem exotische Pflanzen müssen deshalb überwintert werden. Je nach Art können Sie im Topf, in einem Gewächshaus, in der Garage oder im Haus überwintert werden. Wie Sie Ihre [Pflanzen richtig überwintern](#), zeigen wir Ihnen in diesem Artikel.

2. 4 Tipps für Gärtnern im Winter

Ist der Garten schließlich winterfest gemacht, heißt das nicht, dass wir Hobbygärtner bis zum Frühjahr warten müssen. Auch bei kalten Temperaturen können Sie Freude an Ihrem Garten haben und Pflanzen im Freien oder im Haus anbauen.

Tipp 1: Wintergemüse anbauen

Im Winter stehen viele Gemüsebeete leer. Dabei lassen sich viele Gemüsesorten problemlos auch im Winter kultivieren. Vor allem die richtige Wahl der Sorten ist entscheidend. Wir verraten Ihnen alle wichtigen Tipps und Tricks, damit einer reichen Ernte nichts im Weg steht.

Tipp: Grundvoraussetzung für eine reiche Ernte - egal zu welcher Jahreszeit - ist das passende Sub-

strat. Verwenden Sie am besten eine torffreie, nährstoffreiche Bio-Erde für Ihr Gemüse. Unsere Plantura [Bio-Tomaten- & Gemüseerde](#) erfüllt diese Ansprüche optimal. Sie ist zudem vorgedüngt und versorgt Ihre Gemüsepflanzen bis zu drei Monate nach dem Einpflanzen mit allen wichtigen Nährstoffen. Zudem spart sie im Vergleich zu herkömmlichen Erden in der Produktion bis zu 60% CO₂ ein.

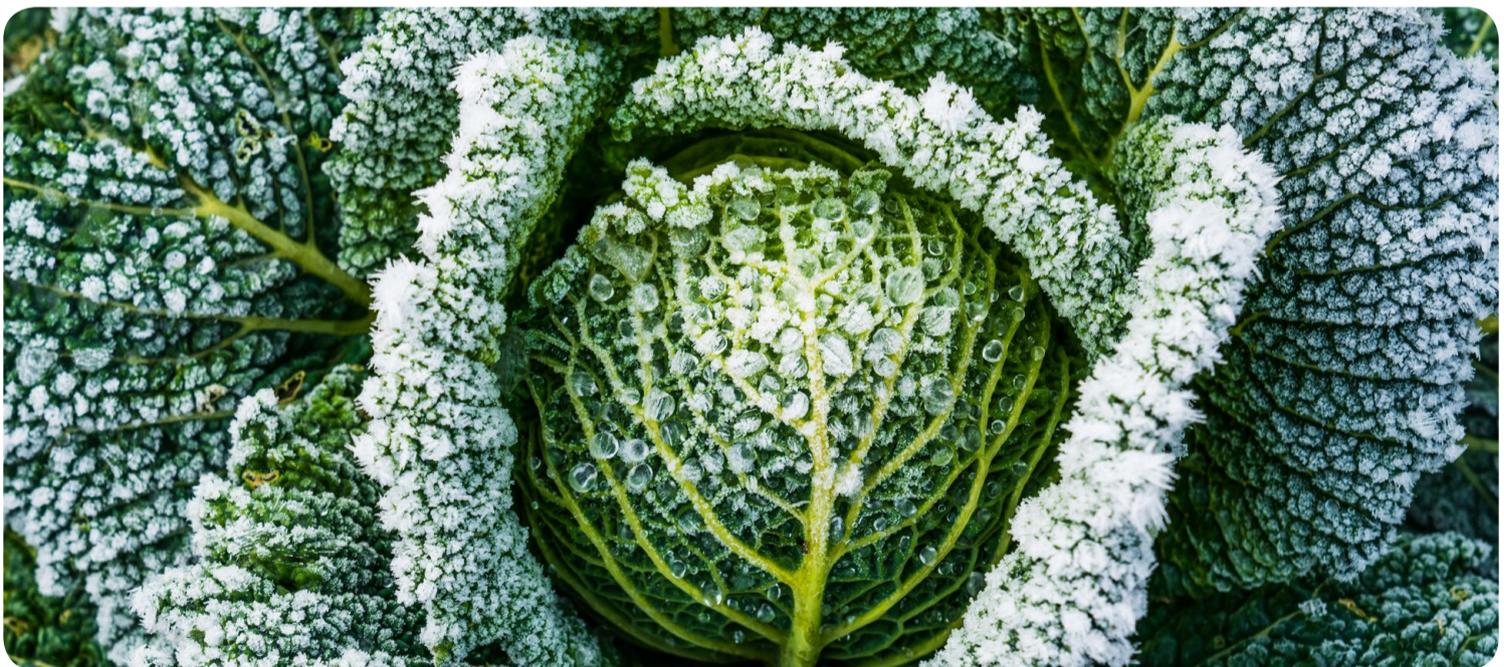


Unsere Plantura Bio-Tomaten- & Gemüseerde ist auch für Wintergemüse ideal geeignet.

Die richtigen Sorten

Es gibt eine ganze Reihe von Pflanzen, die frosthart sind und somit den Winter im Garten überstehen. Dabei unterscheidet man grob in drei Kategorien: Schnell, mittel und langsam wachsende Sorten. Schnelle Gemüsesorten brauchen in der Regel etwa 40 Tage, bis sie bereit für die Ernte sind.

Darunter fallen viele Salate (*Lactuca sativa*), wie Rucola (*Eruca sativa*), Feldsalat (*Valerianella locusta*), Endivien (*Cichorium endivia*) oder Chicoree (*Cichorium intybus*), aber auch Spinat (*Spinacia oleracea*) und Pak Choi (*Brassica rapa subsp. Chinensis*) können dann bereits geerntet werden. Zu den mittel wachsenden Sorten gehören Radieschen (*Raphanus sativus var. sativus*), verschiedene Rüben (*Brassica rapa subsp. rapa*) und Grünkohl (*Brassica oleracea var. sabellica*), Kohlrabi (*Brassica oleracea var. gongylodes*), Mangold (*Beta vulgaris subsp. vulgaris*) und Lauch (*Allium porrum*). Diese brauchen im Durchschnitt 55 bis 70 Tage bis zur Reife. Am langsamsten sind dagegen Rote Beete (*Beta vulgaris subsp. vulgaris var. conditiva*), Rosenkohl (*Brassica oleracea var. gemmifera*), Karotten (*Daucus carota*), Zwiebeln (*Allium cepa*) und Pastinaken (*Pastinaca sativa*), denn bei ihnen geht man von 100 Tagen zwischen Einsaat und Ernte aus.



Kohl schmeckt manchen erst nach dem ersten Frost richtig gut.

Der richtige Termin zur Einsaat

Der richtige Termin zur Einsaat ist vor allem von dem Datum des ersten Frostes abhängig. Dieser kann je nach Region stark variieren. Schnell wachsende Gemüse sollten mindestens eineinhalb Monate, mittel schnell wachsende zweieinhalb Monate und langsam wachsende sogar dreieinhalb Monate vor dem ersten Frost eingesät werden. Nur so werden sie rechtzeitig groß genug, um die ersten Fröste zu überstehen.

Fruchtfolge beachten

Viele Wintergemüse werden erst eingesät, wenn das Sommergemüse schon in den Topf kommt. Deshalb ist es besonders wichtig, dass man verstärkt auf die Fruchtfolge in den eigenen Beeten achtet. So sollten zum Beispiel keine botanischen Verwandten direkt hintereinander in dasselbe Beet einziehen – im schlimmsten Fall können so Krankheiten von den vorherigen Pflanzen auf ihre noch gesunden Nachfolger übergehen und sich verbreiten. Aber auch den Nährstoffbedarf der Pflanze müssen Sie berücksichtigen: Wird nach einem Starkzehrer wieder ein Starkzehrer eingesät, hat die zweite Pflanze meist nicht nur zu wenig Nährstoffe und wächst schwächlich, sondern auch der Boden laugt aus.



Grünkohl bereichert im Winter die Küche.

Saison verlängern mit Mulchen, Hochbeet und Co.

Sobald die Temperaturen sinken, wachsen viele Pflanzen deutlich langsamer oder beenden ihr Wachstum ganz. Mit ein paar Tricks kann man die Saison etwas verlängern. Mulcht man das Beet etwa mit Stroh, Blättern oder Kiefernadeln, bleiben die Wurzeln der Pflanzen länger warm und das Wachstum kann ausgedehnt werden. Noch besser ist ein Hochbeet: Durch die Verrottungsprozesse im Inneren gibt das Beet Wärme ab und funktioniert somit als Heizung. Zusätzlich kann man noch einem Frühbeetaufsatz auf dem Hochbeet installieren – so bleibt die Wärme in Beet und die Pflanzen können länger wachsen. Auch das Gewächshaus muss im Winter nicht ungenutzt bleiben – viele Salate, aber auch Spinat wachsen im Schutz des Gewächshauses.

Die Ernte

Viele Wintergemüse kann man beinahe den ganzen Winter über ernten. Grünkohl, Spinat und Co. vertragen nämlich auch Kälte und Frost. Auch viele Winter-salate vertragen den Frost und können sogar komplett einfrieren und wieder auftauen, ohne großen Schaden zu nehmen. Jedoch sollte keine der Gemüsesorten bei Frost geerntet werden. Sonst kann das Gemüse Schaden nehmen und wird nach dem Auftauen matschig und unansehnlich. Warten Sie lieber sonnige, frostfreie Tage ab.

Wer keinen Garten hat und in kurzer Zeit ernten will, kann auch im Haus gärtnern. Wie wäre es zum Beispiel mit gesunden Sprossen?

Tipp 2: Sprossen anbauen

Sprossen schmecken nicht nur gut, sie sind reich an Vitaminen und Mineral- und Ballaststoffen und können das ganze Jahr im Haus angebaut werden. Um zu Hause seine eigenen Sprossen anzubauen, brauchte es nicht viel: Lediglich ein geeignetes Gefäß und die ausgewählte Sprossenmischung. Eine einfache Methode ist der Anbau im Sprossenglas.



Sprossen lassen sich das ganze Jahr über bequem anbauen.

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Da Sprossen meistens direkt in der Küche angebaut werden, können Sie zu jedem Zeitpunkt im Jahr mit der Sprossenanzucht beginnen. Gerade im Winter, wenn die Auswahl an frischem Gemüse begrenzter ist, findet man in den aromatischen Sprossen eine leckere Zugabe zu Suppen, Aufstrichen oder Salaten. Welche Sprossen eignen sich für ein Sprossenglas? Wer Sprossen anbauen will hat die Qual der Wahl, denn zur Anzucht kann man die Samen verschiedenster Gemüsesorten, Getreide und Hülsenfrüchten verwenden. Die Keimdauer, der Geschmack und die Größe der Sprossen ist je nach Sorte unterschiedlich. Typische Sorten sind Alfalfa (*Medicago sativa*), Mungbohne (*Vigna radiata*) oder Kresse (*Lepidium sativum*).

Im Sprossenglas kann fast jede Sprossensorte kultiviert werden. Nur sehr kleine Samen wie die von

Kresse, Rauke (*Eruca sativa*) oder Brokkoli (*Brassica oleracea*) lassen sich am besten in einer sogenannten Keimschale ziehen. Auch bei Getreidesamen kann es zu Problemen kommen, da hier meistens keine hundertprozentige Keimfähigkeit geleistet werden kann und somit ein Teil der Samen eventuell zu gammeln beginnt.

Trotzdem bleibt für das Sprossenglas noch eine große Auswahl an Sprossensamen übrig. Wie wäre es zum Beispiel mit Kichererbsen- (*Cicer arietinum*), Linsen- (*Lens culinaris*), Radieschen- oder Zwiebelsprossen? Wie Sie sich ein [Sprossenglas einfach selbst bauen](#), zeigen wir Ihnen in diesem Artikel.

Vorgehen beim Anbau von Sprossen

Zuerst geben Sie 2 - 3 Esslöffel Samen in ein Küchensieb und spülen diese unter laufendem Wasser ab. Geben Sie danach die Samen in das Keimglas und bedecken Sie die Samen mit Wasser. Nun müssen die Samen für circa 10 Stunden einweichen. Dieser Vorgang wird bei fast allen Sprossensorten durchgeführt, nur einige Ausnahmen wie Kresse oder Leinsamen müssen nicht in Wasser eingeweicht werden. Nach der Einweichzeit wird das Wasser abgeschüttet und nicht aufgequollene Samen können aussortiert werden.

Um ideale Keimbedingungen zu schaffen, platzieren Sie Ihr Sprossenglas am besten in der Nähe eines

Fensters, jedoch ohne direkte Sonneneinstrahlung. Die Temperatur sollte 18 - 22 °C betragen.



Viele Samen eignen sich für den Anbau im Sprossenglas.

Die richtige Pflege von Sprossen im Glas

Damit das Keimen ein voller Erfolg wird, gibt es nur eine wichtige Pflegemaßnahme zu beachten: Das tägliche Spülen. Spülen Sie Ihre Keimlinge morgens und abends mit frischem Wasser und stellen Sie danach das Glas zum Abtropfen zurück in die Halterung, so wird die Bildung von Bakterien oder Schimmelpilzen verhindert. Währenddessen können Sie außerdem einen kurzen Blick auf Ihre Sprossen werfen. Falls Sie Schimmel entdecken oder Ihnen ein modriger Geruch entgegenkommt, starten Sie den Keimprozess lieber noch einmal von vorne



Der Flaum an den Radieschen-Wurzeln kann leicht mit Schimmel verwechselt werden.

Wann kann im Sprossenglas geerntet werden?

Je nach Keimzeit der Sprossen, können Sie bereits nach 3 - 4 Tagen ernten. Wenn Sie nicht direkt alle Sprossen verwenden können, ist es möglich, sie in einem Glas im Kühlschrank für einige Tage aufzubewahren. Bevor ein neuer Keimzyklus begonnen wird, muss das Keimglas gründlich mit heißem Wasser gereinigt werden.

Tipp 3: Gemüse auf dem Fensterbrett anbauen

Aber nicht nur Sprossen können Sie im Winter im Haus anbauen. Wir zeigen Ihnen 10 Gemüse- und Kräuterarten, die problemlos auf der Fensterbank gedeihen.

#1 Buschbohnen

Zugegeben: Buschbohnen (*Phaseolus vulgaris* var.

nanus) sind mit einer Mindesttopfgröße von 40 cm Durchmesser nicht gerade für die typische Fensterbank geeignet. Doch für das Wachsen im Winter sind die grünen Bohnen ideal. Ein großer Vorteil ist, dass sie im Gegensatz zu anderen Bohnensorten keinen Pflanzstab brauchen. Dafür ist regelmäßiges Gießen Pflicht, vor allem, wenn die Bohnen gerade eingesät wurden. Auch viel Licht ist für die Buschbohne essentiell – ein Platz am sonnigen Fenster ist also ideal für sie.

#2 Spinat

Spinat hat gleich zwei Vorteile als Topfpflanze für den Winter: Zum einen mag er den Halbschatten, kann also auch ohne künstliches Licht gut gedeihen (vier Stunden täglich sollte die Sonne dann aber doch scheinen, was aber an einem Fensterplatz kein Problem ist). Der zweite Vorteil ist, dass man die Pflanze immer wieder abernten kann und sie neu nachwächst. Hitze verträgt das grüne Gemüse nur schlecht, weshalb ein Platz im warmen Wohnzimmer oder über einer Heizung eher nichts für ihn ist.

#3 Grünkohl

Grünkohl ist ein typisches Wintergemüse. Doch obwohl Kohl sehr frostresistent ist, kann er der Kälte spätestens bei extremen Schneefall nicht mehr trot-

zen. In einem kühleren Raum und mit drei bis vier Stunden Sonnenlicht am Tag gedeiht der Grünkohl auch im Haus hier prächtig, sodass man ihn den ganzen Winter über genießen kann.

#4 Radieschen

Mit einem knappen Monat Pflanzzeit sind die Radieschen nicht nur super für das Fensterbrett geeignet, sondern auch wahnsinnig schnell reif. Außerdem brauchen sie weder viel Platz, noch viel Pflege. In einem 10 cm hohen Topf und einem Standort mit drei bis vier Stunden Licht wächst das Radieschen wie von selbst. Gegossen werden sollte etwa drei Mal die Woche. Ansonsten mag es das Radieschen eher ein bisschen kühler.



Radieschen lassen sich schnell anbauen.

#5 Rucola

Rucola, auch Salattrauke genannt, gehört zurzeit

wohl zu den beliebtesten Salatsorten. Kein Wunder, schließlich besticht die Pflanze nicht nur durch ihren nussigen Geschmack, sondern enthält auch noch viele wertvolle Inhaltsstoffe. Nur regelmäßiges Wässern sollte nicht vergessen werden. Sind die Pflanzen Trockenheit und Hitze ausgesetzt, entwickeln sie eine extreme Schärfe.

#6 Mangold

Mangold als Topfpflanze ist nicht nur besonders pflegeleicht, sondern mit seinen farbigen Stängeln und verschiedenen Sorten auch noch besonders schön. Eine Topftiefe von 10 cm ist für die Pflanze ideal, wenn man kleine Blätter ernten möchte. Ansonsten mag der Mangold einen kühleren Raum mit 3 - 4 Stunden Sonnenschein am Tag.

#7 Frühlingszwiebel

Zwiebeln gehören in jedes gute Gericht und gerade die frischen Frühlingszwiebeln (*Allium fistulosum*) sollten in keiner Küche fehlen. Praktischerweise kann man die leckeren Knollen auch gleich in der Küche anbauen. Als Wurzelgemüse braucht sie einen ausreichend großen, tiefen Topf, damit sie ihre Zwiebeln auch ordentlich ausbilden kann. An einem sonnigen Standort brauchen die pflegeleichten Pflanzen außer ab und zu etwas Wasser eigentlich keine besondere Pflege.

#8 Schnittlauch

Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*) aus dem Topf kennen wir schon aus dem Supermarkt. Aber statt die Pflanze nach der Verwendung wegzuschmeißen, kann man sie auch weiterverwenden oder seinen eigenen, kleinen Schnittlauchtopf züchten. Er braucht vor allem einen sonnigen Standort und regelmäßig Wasser, die Pflanze sollte auf keinen Fall austrocknen.

#9 Oregano

Auch Oregano (*Origanum vulgare*) gehört zu den Kräutern, die wir durchaus von der Fensterbank kennen. Am liebsten hat es der Oregano warm und sonnig – ein Platz an einem nach Süden ausgerichteten Fenster ist ideal. Kauft man den Oregano bereits als Topf aus dem Supermarkt, sollte man ihn rechtzeitig umtopfen: Die Töpfe sind für die Pflanze oft zu klein und verhindern so eine gesunde Entwicklung.

#10 Minze

Die Minze (*Mentha*) zählt ebenfalls zu den klassischen Topfkräutern. Viele Sorten der grünen Pflanze mit dem herrlich frischen Aroma sind ausgezeichnet für den Topf geeignet, unter anderem auch Exoten wie die Ananas- oder Erdbeerminze.



Die Minze bringt eine sommerliche Frische in die Küche.

Tipp 4: Regrowing

Nach einer reichen Ernte bleiben beim Verzehr viele Gemüsereste übrig. Diese müssen keinesfalls im Bio-Müll landen. Das Zauberwort hierfür heißt „Regrowing“. Hinter dem englischen Begriff verbirgt sich das Prinzip der Stecklingsvermehrung bzw. der vegetativen Vermehrung. An sich geht es beim Grundprinzip des Regrowings darum, einen Gemüserest neues Leben zu schenken, indem man ihn nachwachsen lässt.

Unsere Mitgründer Melissa und Felix haben den Spiegel-Bestseller [„Regrow your veggies“](#) geschrieben, darin finden Sie noch mehr praktische Informationen und Anleitungen zum Regrowing.

Das Prinzip

Das Vorgehen ist bei vielen Regrow-Pflänzchen ziemlich einfach. Anstatt den Strunk wegzuwerfen, wird er für einige Tage in ein Glas mit Wasser gesetzt. Das Wasser sollte regelmäßig gewechselt werden, damit es nicht zu Fäulnis kommt. Nach wenigen Tagen wird man dann beim Romana-Salat schon neues Leben aus seiner Mitte sprießen sehen können. Dann ist es an der Zeit, den Strunk vom Wasser in einen Topf mit Erde zu setzen. Beim Standort hat natürlich jede Pflanze leicht unterschiedliche Ansprüche. Generell sollte es allerdings hell und warm um die Regrow-Pflanzen sein.

Welche Pflanzen eignen sich gut?

Das Schöne am Regrowing ist, dass es bei vielen Pflanzen ziemlich einfach vonstatten geht. Diese vier Pflanzen bieten eine sehr gute Erfolgschance, dass schon bald neues Leben aus dem Strunk wächst:

- Lauchzwiebeln
- Lauch
- Romana-Salat
- Stangensellerie



Mit Regrowing hauchen Sie Gemüseresten neues Leben ein.

Regrowing-Anleitung

Sellerie

Der Strunk des Sellerie (*Apium graveolens*) sollte mindestens 5 cm lang sein und wird für 5 - 7 Tage in ein Glas mit warmen Wasser gestellt. Das Wasser sollte in dieser Zeit mindestens einmal ausgetauscht werden. Anschließend verpflanzt man den Sellerie in Erde. Dort bildet er innerhalb der kommenden Wochen Wurzeln und wächst stetig. Hat man etwas mehr Platz im Garten, kann man mit etwa 10 recycelten Selleriepflanzen den eigenen Bedarf decken.

Zwiebel

Der Abschnitt der Zwiebel sollte mindestens eine Fläche von 4 x 4 cm haben und 2 cm hoch sein. Im

Gegensatz zu den anderen Gemüseabschnitten, kann man die Zwiebel direkt in Erde einsetzen.

Lauch

Für ein erfolgreiches Nachwachsen sollte auch der Lauch mindestens 5 cm in der Länge beibehalten. Je frischer die Wurzeln am Ende sind, desto höher liegen die Erfolgchancen auf gesunde, nachgewachsene Pflanzen. Die Abschnitte stellt man für 5 - 7 Tage in ein Glas mit lauwarmen Wasser und tauscht das Wasser mindestens einmal aus. Im Anschluss kann der Lauch in Substrat eingepflanzt werden.



Das Regrwoing von Lauch ist meist von Erfolg gekrönt.

Kohlrabi

Der Abschnitt des Kohlrabi sollte mindestens 4 x 4 cm als Grundfläche haben und etwa 2 - 3 cm hoch sein. Kohlrabi kann auch direkt in die Erde eingepflanzt werden und benötigt kein Wasserbad.

Romana-Salat

Den mindestens 5 cm langen Strunk des Romana-Salats (*Lactuca sativa var. longifolia*) lässt man für 5 - 10 Tage in einem Glas ziehen. In dieser Zeit bildet die Pflanze an der Schnittfläche das sogenannte Kambium und setzt erste Wurzeln an. Nach dieser Zeit setzt man den Salat in Gemüseerde und hält diese stets leicht feucht.

Hinweise für erfolgreiches Regrowing

Der jeweilige Gemüseabschnitt sollte jeweils ausreichend groß sein, damit die Pflanze auch genug Energie hat, um Wurzeln und Triebe zu bilden. Bewurzelt man die Gemüseabschnitte in Wasser, sollte das Wasser alle paar Tage ausgetauscht werden, sonst droht Fäulnis. Setzt man das recycelte Gemüse in Erde, muss diese stets leicht feucht gehalten werden. Den Pflanzen mangelt es noch an Wurzeln, weshalb diese bei Trockenheit schnell welken.

Sehr hilfreich sind spezielle Heizmatten, die den Pflänzchen die Wurzelbildung deutlich erleichtern. Für optimale Luftfeuchtigkeit können auch kleine Anzuchthäuser verwendet werden. Diese passen oft auch schon aufs Fensterbrett. Ebenso sinnvoll ist die Anschaffung von spezieller Anzuchterde, da diese ebenfalls positiv auf die Wurzelbildung wirkt.

Schluss

Wenn Schnee und Eis Einzug halten, heißt das nicht, dass nichts angebaut werden kann. Wintergemüse kann auch der Frost nichts anhaben und versorgt uns im Winter mit wichtigen Vitaminen. Viele Gemüsesorten können bei Schnee und Eis auf der Fensterbank gedeihen und Sprossen können Sie das ganze Jahr innerhalb weniger Tage anbauen und ernten.

Wir hoffen, wir konnten Ihnen mit diesem E-Book ein paar Inspirationen geben, wie Sie den Winter in Garten und Haus nutzen können.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Winterzeit und eine reiche Ernte.

Wenn Sie mehr über Plantura und unsere Produkte wissen wollen, dann erfahren Sie hier alles zu unserer [Philosophie](#) und [Produktphilosophie](#).

Herzliche Grüße von Garten zu Garten

Ihr Plantura-Team

Impressum

© 2019 Plantura GmbH

Umschlaggestaltung, Illustration: Sonja Wahler, Theresa Lang

Umschlagmotiv: Iuliia Karnauschenko/ Shutterstock.com

Lektorat, Korrektorat: Theresa Lang, Melissa Raupach

Herausgeber:

Plantura GmbH

Meraner Str. 2

81547 München

Deutschland

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Felix Lill, Dominik Cadmus

Registergericht: Amtsgericht München

Registernummer: HRB 232213

Verantwortlich für den Inhalt gem. §55 RStV: Felix Lill, Dominik Cadmus

Telefon: +49(-0-)15787007032

info (at) plantura.garden

www.plantura.gardens

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bildnachweis

Alle Bilder © Plantura GmbH außer:

S. 3: Timofey Zadvornov/ Shutterstock.com; S. 5: Miroslav Hlavko/ Shutterstock.com; S. 11: Iuliia Kar-naushenko/ Shutterstock.com; S. 13: CLICKMANIS/ Shutterstock.com; S. 15: grafvision/ Shutterstock.com; S. 17: Benoit Daoust / Shutterstock.com; S. 18: Aneta_Gu/ Shutterstock.com; S. 20: cha_cha/ Shutterstock.com; S. 23: martiapunts/ Shutterstock.com