GUILLAUME
MARINETTE

REGROW
FÜR EINSTEIGER

GEMÜSE-, OBST- UND
KRÄUTERRESTE EINFACH
NACHWACHSEN LASSEN

mvgverlag

© 2021 des Titels »Regrow für Einsteiger« von Guillaume Marinette
(ISBN 978-3-7474-0266-5) by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe
GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Einleitung 9
Wie funktioniert Regrow? 10

1 – Gemüse, das endlos nachwächst 27
Rote Bete 28
Karotte 30
Radieschen 32
Weiße Rübe 34
Topinambur 36
Süßkartoffel 38
Kurkuma 40
Ingwer 42
Lauch 44
Stangensellerie 46
Fenchel 48
Knoblauch 50
Zwiebel 52
Frühlingszwiebel 54
Schalotte 56
Chinakohl 58
Eichblattsalat 60
Römersalat 62

2 – Obst nachwachsen lassen 65
Avocado 70
Mango 72
Pfirsich 74
Zitrusfrüchte 76
Ananas 78
Apfel 80
Trauben 82

3 – Kräuter, die sich für Regrow eignen 85
Wie funktioniert die Nachzucht von Kräutern? 86
Basilikum 88
Minze 89
Petersilie 90
Rosmarin 91
Koriander 92
Thymian 93
Zitronengras 94

4 – Samen, aus denen Pflanzen wachsen 97
Gurke 100
Kürbis 102
Zucchini 104
Zuckermelone 106
Paprika 108
Tomate 110

5 – Microgreens (Gemüse- und Kräuterkeimlinge) 113
Microgreens 114

6 – Und wenn es nicht funktioniert? 117

Register 123
Danksagung 124

© 2021 des Titels »Regrow für Einsteiger« von Guillaume Marinette

(ISBN 978-3-7474-0266-5) by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de