

GUILLAUME  
MARINETTE



REGROW  
FÜR EINSTEIGER

GEMÜSE-, OBST- UND  
KRÄUTERRESTE EINFACH  
NACHWACHSEN LASSEN

**mvg**verlag 

© 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](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>	<b>3 – Kräuter, die sich für Regrow eignen</b> .....	<b>85</b>
Wie funktioniert Regrow?.....	10	Wie funktioniert die Nachzucht von Kräutern? .....	86
<b>I – Gemüse, das endlos nachwächst</b> .....	<b>27</b>	Basilikum.....	88
Rote Bete.....	28	Minze.....	89
Karotte .....	30	Petersilie .....	90
Radieschen.....	32	Rosmarin.....	91
Weiße Rübe.....	34	Koriander.....	92
Topinambur .....	36	Thymian.....	93
Süßkartoffel .....	38	Zitronengras.....	94
Kurkuma.....	40	<b>4 – Samen, aus denen Pflanzen wachsen</b> .....	<b>97</b>
Ingwer.....	42	Gurke.....	100
Lauch.....	44	Kürbis.....	102
Stangensellerie .....	46	Zucchini.....	104
Fenchel.....	48	Zuckermelone .....	106
Knoblauch.....	50	Paprika.....	108
Zwiebel.....	52	Tomate .....	110
Frühlingszwiebel .....	54	<b>5 – Microgreens (Gemüse- und Kräuterkeimlinge)</b> .....	<b>113</b>
Schalotte.....	56	Microgreens.....	114
Chinakohl.....	58	<b>6 – Und wenn es nicht funktioniert?</b> .....	<b>117</b>
Eichblattsalat.....	60	<b>Register</b> .....	<b>123</b>
Römersalat.....	62	<b>Danksagung</b> .....	<b>124</b>
<b>2 – Obst nachwachsen lassen</b> .....	<b>65</b>		
Avocado .....	70		
Mango.....	72		
Pfirsich.....	74		
Zitrusfrüchte.....	76		
Ananas.....	78		
Apfel.....	80		
Trauben.....	82		