

unvermeidbar, aber es ist möglich, sie deutlich zu reduzieren. Das beginnt schon beim Konsumverhalten. Kaufen Sie saisonale und regionale Produkte, vermeiden Sie Einwegartikel und wählen Sie langlebige, verpackungsfreie Produkte- oder zumindest Produkte mit recycelbaren oder wiederverwendbaren Verpackungen. Wirklich sinnvoll tätig werden können Sie aber vor allem **in Ihrer Küche.**

Nehmen wir an, Sie haben einen reichhaltigen Gemüseeintopf zubereitet. Nachdem Sie alles gereinigt haben, liegen eine Menge Gemüsereste auf dem Arbeitstisch. Vielleicht haben Sie noch Reste von Salatköpfen und Selleriestangen, Kerngehäuse von Äpfeln und Samen von Tomaten und Paprika ... ganz zu schweigen von den vergessenen Karotten im Kühlschrank und den verschrumpelten Kartoffeln im Korb, bei

denen man einfach nicht weiß, wohin damit. Werfen Sie all das nicht in den Müll! Es gibt eine Möglichkeit, diesen Gemüseresten neues Leben zu schenken: **Regrowing**. Das Prinzip ist einfach: Aus den Gemüseresten wachsen unter geeigneten Bedingungen neue Pflanzen nach. Schon bald wird Ihrer ganzen Familie ein richtiger **Mini-Gemüsegarten** zur Verfügung stehen, ohne dass Sie einen Fuß vor die Tür setzen müssen.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Ihnen dies gelingt, denn die Nachzucht zu Hause erfordert keine besondere Ausrüstung, nur Zeit und Geduld. Neben der Verringerung des Abfalls können Sie damit weitere wichtige Ziele erreichen.

Finanzielle Ersparnis. Ob sich mit dem Regrowing von Gemüseresten tatsächlich die Ausgaben senken lassen, hängt davon ab, was Sie normalerweise essen und wie viel Zeit

und Energie Sie investieren können. Vielleicht werden Sie am Ende nur ein paar Euro sparen. Dennoch machen Sie damit einen wichtigen Schritt hin zur Umsetzung eines bedeutenden Ziels.

Hohe

Lebensmittelqualität.

Lebensmittel, die in Obst- und Gemüsegeschäften verkauft werden, müssen laut Gesetz mit einem Schildchen gekennzeichnet sein, auf dem Sorte, Ursprungsland und