

## Kulinarik & Garten

**Gärtnern** Von Sabine Reber

# Ein Kirschlorbeer wird erzogen

Nun hab ich wieder einen Garten mit Kirschlorbeerhecke - eine monströse, mehrere Meter breite und hohe Hecke, die man eigentlich Wand oder Wald oder beides nennen müsste. Ich würde ja niemals selbst irgendwo Kirschlorbeer (*Prunus laurocerasus*) pflanzen. Denn obwohl man ihn immer noch fast überall kaufen kann, steht er in der Schweiz auf der Schwarzen Liste der invasiven Pflanzen. Das heisst, er ist gemäss Freisetzungsvorschrift von 2008 eigentlich verboten. Vorkommen und Ausbreitung müssten von Gesetzes wegen verhindert werden (wer sich dafür interessiert: [www.infoflora.ch](http://www.infoflora.ch)).

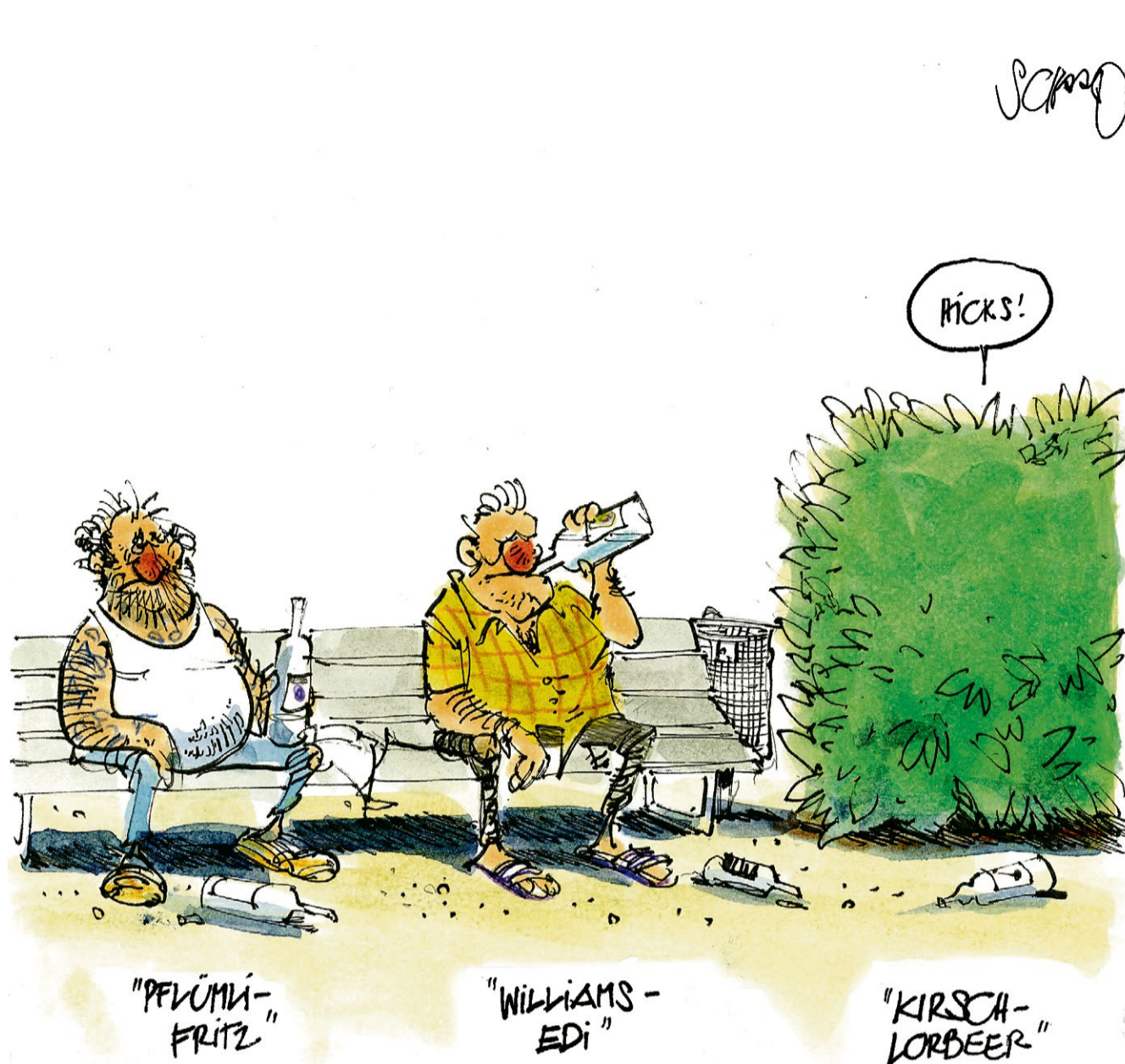
Nun ist er aber eben da, in dem Garten des Mehrfamilienhauses in Biel, wo ich seit Mai dieses Jahres lebe. Er ist schon lange da, zwanzig, vielleicht dreissig Jahre oder auch mehr. Die unteren Äste sind armdick. Und er treibt aus, in alle Richtungen. Auch auf der anderen Seite des Rasens hat er schon Nachwuchs, im Beet gegenüber wuchert er ebenfalls. Und die Amseln tun das Ihre dazu, den Kirschlorbeer zu verbreiten.

Wegnehmen ist unmöglich. Erstens, weil ich hier nur zur Miete bin. Zweitens, weil wir den Sichtschutz gut brauchen können in dem dicht besiedelten Stadtquartier. Und drittens wäre die vollständige Entfernung angesichts der schieren Grösse unseres Kirschlorbeers ein fast unmögliches Unterfangen. Also bleibt uns nur eines: zurückschneiden.

### Mit nachbarschaftlicher Hilfe

Wir haben in der Breite nun schon an die zwei Meter zurückgewinnen können, sodass jetzt sogar etwas Licht auf unseren Sitzplatz fällt. Der Boden unter dem Kirschlorbeer war betonhart und mühsam umzugraben. Wir mussten viele Wurzeln heraussägen und wegschneiden. Der Kirschlorbeer wird deswegen nicht minder weiterwuchern - aber immerhin haben wir nun etwas Platz. Ein fast zwei Meter breites Beet konnten wir letzten Endes mit tatkräftigem nachbarschaftlichem Einsatz den Sommer über zurückerobern. Früher waren da nämlich auch mal Blumenbeete gewesen, stellenweise fanden wir noch Randsteine und konnten ihren ehemaligen Verlauf rekonstruieren. Auf dem neu gewonnenen Platz sollen nun Pflanzen gedeihen, die uns Freude machen.

Da der Standort halbschattig und trotz den mächtigen Kirschlorbeerwurzeln immer noch leicht feucht ist, pflanzen wir Hortensien. Sie sind im Spätsommer etwas vom Schönsten überhaupt. Bauernhortensien (*Hydrangea macrophylla*) mit ihren grossen Blütenbällen in diversen Farbnuancen,



gefüllte auch und solche mit einzelnen sterilen Blüten, die wie Sterne über den Bällen stehen; und Rispenhortensien (*Hydrangea paniculata*), weisse und hellrosarote.

Dazu kommen ein paar Straussenfarne, die ich von Freunden geschenkt bekommen habe. Davor japanische Herbstanemonen, Schneefelberich (*Lysimachia clethroides*) und feuerrote Staudenlobelien (*Lobelia cardinalis*). Und im Vordergrund fanden die gelb und weiss melierten Funkien (*Hostas*) ihren Platz, die meine neuen Nachbarn lange in Töpfen kultiviert hatten.

Etwas grössere, ältere Funkienstauden sind ein dankbarer Fund. Man kann sie mit dem Spaten leicht in mehrere Stücke teilen. So hatten wir genug Pflanzenmaterial, um den Rand des neuen Beetes zu gestalten. Ihr hell

panachiertes Laub wirkt besonders in der Dämmerung zauberhaft, wenn die Kirschlorbeerwand schon fast schwarz dasteht. Dann leuchten die hellen Zeichnungen auf den Funkienblättern regelrecht.

### Funkien verspeisen

Zudem mag ich Funkien so gern, weil ihre jungen Triebe im Frühling ein leckeres Gemüse bieten: gedämpfte Funkiensprossen mit etwas Butter oder Olivenöl sind eine Delikatesse! Ein Glück, dass meine Nachbarn recht starkwüchsige Sorten in ihrem Garten kultiviert haben. Und meinerseits habe ich auch noch einige *Hosta lancifolia*, die sich bestens vermehren und sehr zarte, saftiggrüne Triebe bilden. Die will ich auf den Herbst hin dann auch noch in den neuen Garten zügel.

Jedenfalls, mit diesem neuen Vordergrund sieht der Kirschlorbeer nun eigentlich ganz o. k. aus. Wenn es uns mit der Zeit gelingt, ihn auf ein vernünftiges Mass zurückzuziehen und ihn regelmässig so stark zu schneiden, dass gar keine Beeren mehr heranwachsen, und alle Ausläufer zu entfernen, dann kommt es gut. Wir werden einfach die Hortensien und die Stauden zu seinen Füessen gut düngen und bei Trockenheit auch kräftig wässern müssen. Dann sollten sie neben der Monsterhecke ordentlich zurechtkommen.

Sabine Rebers Kochbuch «Vom Beet in die Küche» wurde soeben von der Gastronomischen Akademie Deutschlands mit der Silbermedaille ausgezeichnet. (AT-Verlag 2016, ca. 34 Fr.). [www.sabinesgarten.ch](http://www.sabinesgarten.ch)



### Alles Flaschen

## Genderschnaps, Gewürztraminer & Tawny-Genuss

### B3 Fürsterländer Whisky

Die Frage wird bei Weinen oft diskutiert, aber auch immer wieder bei Spirituosen: Was ist ein typischer Männerwein, wie schmeckt ein Frauenschnaps? Judith Brunschweiler mag diese Debatte nicht. Zur Illustration fügt die Brennerin an, dass sie in der Pizzeria jeweils den offerierten Grappa trinke, ihr Gatte den Limoncello. Brunschweiler brennt ihren eigenen Whisky, als eine der wenigen Frauen in der Schweiz - und da interessiert natürlich, wie dieses Destillat sich in der Degustation zeigt: Im Juni lud das Schweizer Schnapsforum rund 50 eidgenössische Whiskyproduzenten zu einer Werkschau nach Zürich ein, mittels einer Spinnengrafik konnten rund zwanzig Muster beurteilt werden. Zur Auswahl standen die Tendenzen «fruchtig-blumig», «würzig», «pflanzlich/holzig» und «röstig/nussig/getreidig». Der B3 Fürsterländer Whisky, viereinhalb Jahre im alten Jack-Daniels-Fass gelagert, wurde eher im würzig-fruchtigen Bereich angesiedelt. Er riecht nach Kokosnuss, Nelke, Schwarztee und, was vom Bourbonfass herrührt, leicht nach Hubba-Bubba-Kaugummi. Der Alkohol ist perfekt eingebaut und brennt nicht. Insgesamt ist der Brand sehr ausgewogen - und ein Beweis dafür, dass Whisky längst nicht mehr nur aus Schottland stammen muss. Ob der B3 nun Frauen oder Männern besser gefällt, ist tatsächlich eine müssige Frage - denn wie sagt es Judith Brunschweiler so schön: «Es gibt auch Frauen, die mögen rauchigere Whiskys, bloss behalten sie das eher für sich.» (boe)

Edelbrandbrennerei.ch, 50 cl, 58.50 Fr.

### Le Temps Perdu, Les Crétets GE

Kaum eine Traubensorte, die so charakteristisch riecht wie Gewürztraminer: Lychee und Rosen sind die Leitarten, und da ist es nachvollziehbar, dass der Weisse in aller Regel mit Restsüsse ausgebaut wird. Umso beachtenswerter sind die seltenen trockenen Weine dieser Varietät - ein Beispiel dafür ist uns neulich in Genf begegnet: der Le Temps Perdu. Zu welchen Speisen man diesen empfehlenswerten Tropfen ins Glas gibt, wollten wir vom Winzer wissen: «Er passt beispielsweise perfekt zu einem Lachstatar mit Zitrus», gibt Weinmacher Philippe Plan Auskunft. Und, ja, natürlich könne man davon auch ein Gläsli einfach so geniessen und sich am wunderbaren Aroma berauschen. (boe)

Lescretets.ch, 75 cl, 18 Fr.

### Paddle Steamer Marion, Old Barossa Tawny

Portwein aus Australien? Ja, das gibts. Und er ist eine Sünde wert, wie dieser empfehlenswerte Tawny aus Grenache, Sémillon und Riesling beweist. Er riecht nach Walnüssen, Datteln, Rosinen und eingelegten Kirschen, hat einen süssen Anstrich und eine äusserst fidele Säure. Am Gaumen sind Orangen und gedörrte Ananas auszumachen. Schön, dass das Unternehmen Martel, das diesen Tropfen in der Schweiz vertreibt, bald auch in Zürich zu Hause sein wird: Mitte Oktober eröffnet das St. Galler Weinhaus beim Bellevue eine Zürcher Filiale. (boe)

Martel.ch, 75 cl, 33 Fr.

## «Ich glaube nicht an die Abfolge Zmorge, Zmittag, Znacht»

Die 20-jährige Nadia Damaso stellt ihr erstes Kochbuch vor. Auf Instagram folgen über 150 000 Geniesser ihren Rezepten und Foodfotos.

### Mit Nadia Damaso sprach Daniel Böniger

**Warum braucht eine Foodbloggerin ein gedrucktes Kochbuch?** Weil ich keine Foodbloggerin bin, ich mag das Wort nicht. Mir gehts weniger um den Verbreitungskanal als um die Rezepte, die ich kreierte. Online ist alles schnellebige, ein Buch ist weniger vergänglich.

**Lesen Sie denn selber Kochbücher?** Ich lese sehr wenig. Wenn ich Kochbücher kaufe, schaue ich in der Regel nur die Bilder an. Häufig nehme ich zum Beispiel «What Katie Ate» aus dem Regal, von der Australierin Katie Quinn Davies. Sie hat eine charaktervolle Bildsprache. Das Essen, das sie abbildet, löst Emotionen aus.

**Würden Sie auch ohne Followers Ihre Gerichte fotografieren?**

Auf jeden Fall. Ich liebe ja nicht nur das Kochen, sondern eben auch das Fotografieren - es ist fast der schönste Teil meiner Tätigkeit. Aber zugegeben, die ganzen Kommentare auf Social Media pushen mich natürlich.

**«Eat Better Not Less» - der Titel Ihres Buchs und Blogs ist Programm. Was ist die Philosophie dahinter?**

Ich will zeigen, dass gesundes und geschmackvolles Essen keine Gegensätze sein müssen. Das ist heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Es reicht ja inzwischen, wenn ein Star sagt, ich esse dies und das nicht mehr, weil es dick macht - und schon lässt man sich beeinflussen. So bleibt aber die Freude am Essen, auch am gemeinsamen Essen, auf der Strecke.

**Möchten Sie schlank bleiben? Oder denkt eine 20-Jährige daran, mit der richtigen Ernährung lange zu leben?** Ich bin keine Ernährungsberaterin, aber man soll sich gut fühlen im eigenen Körper. Wohlbefinden ist das Ziel. Und darum empfehle ich auch keine in Öl ertränkten Nudeln, sondern gesunde Kost. Aber wenn jemand ab und zu Pizza essen will, soll er das tun.

**Sie haben die Rezepte in Frühstück, Hauptgerichte und Desserts unterteilt. Weshalb?**

Ich glaube nicht an die Abfolge Zmorge, Zmittag, Znacht. Ich esse dann, wenn ich Hunger habe. Morgens etwas Leichtes, zum Beispiel Porridge, was mich für den Tag sättigt. Hinzu kommt manchmal eine Frucht zwischendurch. Und wenn ich abends Zeit habe, um zu kochen, dann esse ich nochmals richtig. Ich glaube nicht daran, dass man vor dem Schlafengehen bestimmte Produkte meiden sollte, wie das andere tun.

**Was auch auffällt: Fleisch ist nicht verpönt, spielt aber eine Nebenrolle.** Ich esse tatsächlich wenig Fleisch und Fisch. In der Schweiz planen wir viel zu oft ums Fleisch herum - der falsche Ansatz. Ausser natürlich, man hat ein ganz spezielles Stück zuzubereiten, etwa Wild aus der Jagd.

**Die Bilder im Buch sind sehr poppig. Welches Publikum peilen Sie an?** Ich habe auf Instagram 156 000 Follower. Die meisten davon, gut 95 Prozent, sind Englisch sprechend, ein grosser Teil ist weiblich. Ich denke, dass ich mit dem knalligen Stil eher 25- bis 40-Jährige anspreche.

**Sie leben von Ihrer Website. Werden Sie die nächsten 30 Jahre weiterbloggen?**

Die Events und Workshops, die ich organisiere, sind mir ebenso wichtig. Ich will auch unbedingt mal ein eigenes Restaurant eröffnen. Ich habe zuvor ja die Film-Schauspielschule in Zürich besucht - vielleicht ist eine Kochsendung der nächste Schritt. Aber ich bin nicht nur die Nadia, die kocht. Vielleicht werde ich in zehn Jahren auch etwas ganz anderes machen.

Diesen Samstag, 3. 9., präsentiert Nadia Damaso im Orell Füssli Kramhof an der Füsslistrasse 4 von 15 bis 17 Uhr ihr Kochbuch «Eat Better Not Less». Sie wird das Konzept dahinter erklären und ein, zwei Gerichte aus dem Buch zur Verkostung mitbringen. Eintritt frei.



**Nadia Damaso** Die 20-jährige Bündnerin hat sich als Autorin und Köchin einen Namen gemacht. Ihr Bestseller «Eat Better Not Less» erschien im Fona-Verlag (256 S., ca. 38 Fr.).