

## Kulinarik & Garten

Gärtnern Von Sabine Reber

# Im Gewirr von Wicken und Winden

Jetzt gehts wieder los mit der Jäterei! Zuerst spriessen die Brennnesseln, die ich ja gerne mag für die Küche. Also nichts wie los und ernten! Die zarten Blättchen verwende ich wie auch Spinat für verschiedenste Rezepte. Sternmiere, Bitterkresse und die Blättchen der Gänseblümchen, die allenthalben in die Staudenbeete kriechen, landen im Salat, ebenso wie die zarten Löwenzahnblätter.

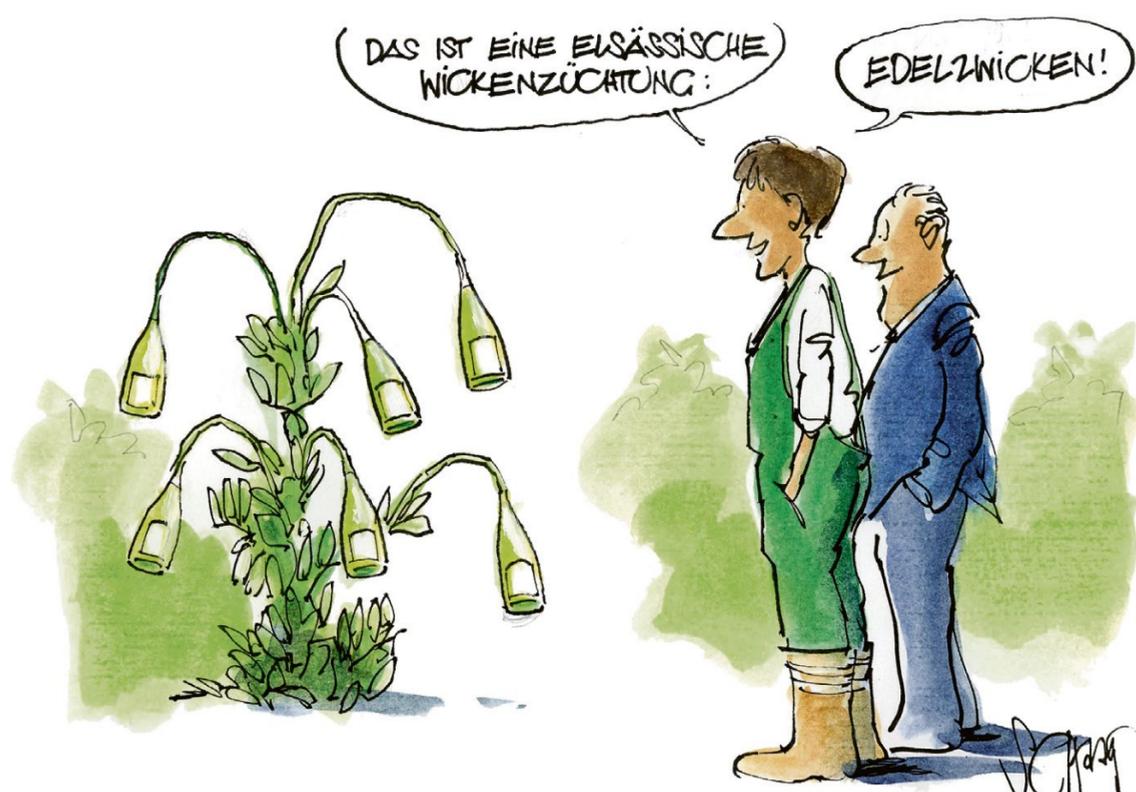
Weniger gut gebrauchen kann ich hingegen die weiss blühenden Ackerwinden mit ihren meterlangen unterirdischen Wurzeln, denen kaum beizukommen ist. Ich reisse sie überall aus, wo sie auftauchen. Leider hilft Ausgraben wenig, da sich auch aus dem kleinsten Wurzelstückchen eine neue Pflanze bildet. Am besten kommt man ihnen bei, wenn man sie ständig ausreißt, bis sie irgendwann ermüdet aufgeben. Das kann aber mehrere Jahre dauern. Einfach immer dranbleiben! Schade ist eben nur, dass sie nicht essbar sind.

### Duftende Vintage-Sorten

Bei der Gelegenheit gilt es noch ein botanisches Durcheinander zu entwirren: Umgangssprachlich werden die Winden nämlich mancherorts auch Wicken genannt. Doch wie so vieles in der Mundart ist dies nicht ganz richtig. Im Zweifelsfall kann man zur Klärung auf die lateinischen Namen zurückgreifen: Bei den im Garten so verhassten, wuchernden Ackerwinden handelt es sich um *Convolvulus arvensis*.

Die bunt blühenden hübschen Duft- oder Edelwicken hingegen heissen *Lathyrus odoratus*. Sie sind beliebt für Balkongeländer und Zäune im Bauerngarten. Besonders die älteren Züchtungen duften intensiv. Ein Klassiker ist *Matucana* mit ihren zweifarbig-blauen Blüten. Die Stiftung Pro Specie Rara (PSR) hat sie mit anderen Vintage-Sorten wieder in Umlauf gebracht.

Andere gute alte PSR-Sorten sind *Painted Lady*, *Mrs. Walter Wright* und *Captain of the Blues* oder *Cupani*, die als die ursprüngliche Edelwicke gilt. Sie wurde 1695 vom Botaniker und Mönch Francesco Cupani erstmals beschrieben, der ihre Samen nach England sandte. Von dort haben sie sich in den europäischen Gärten ausgebreitet. Bei uns sind sie bis in die 80er-Jahre kultiviert worden, dann



aber aus den meisten Schnittblumenbetrieben verschwunden.

Aber auch bei den so hübschen Wicken gibt es solche, die lästig werden können: Die mehrjährigen *Lathyrus latifolius* muss man durchaus im Auge behalten. Bei uns im Rebbaugelände am Bielersee nehmen sie mitunter überhand. Ihre magentafarbenen leuchtenden Blüten sind zwar schön, aber wer einmal versucht hat, so eine mehrjährige Wicke auszugraben, wird ein Lied von der Zähigkeit und der schiereren Grösse ihrer Wurzelsysteme singen. Die klassischen Edelwicken oder Sweet Peas, wie sie in England heissen, sind hingegen überhaupt kein Problem. Sie sind einjährig und gehen im Herbst zuverlässig ein.

Und dann heisst es schon bald, die nächste Generation zu starten: Am besten gedeihen die Edelwicken nämlich, wenn die erbsenartigen Samen

bereits im November in lauwarmem Wasser eingeweicht und dann in mit Erde gefüllte Klopapierrollen gesät werden. Darin können sie lange, kräftige Wurzeln entwickeln. Im Frühjahr werden sie dann schon zeitig in Balkonkistchen weiterkultiviert.

### Winden winden, Wicken ranken

Wer das verpasst hat, kann mit dem Klopapierrollentrick auch noch Anfang März auf einem hellen Fenstersims starten. Sobald die Jungpflanzen etwa zehn Zentimeter hoch sind, dürfen sie an ein geschütztes Plätzchen auf dem Balkon. Sie vertragen Temperaturen bis zu minus fünf Grad. Vorzeitig kultiviert, blühen sie bereits Anfang Juni, sonst etwas später.

Wichtig: Sobald sie blühen, lohnt es sich, regelmässig ein duftendes Strüsschen zu pflücken. So bilden sie die ganze Saison über immer wieder neue

Blüten. Aber zurück zu den Winden: Da gibt es natürlich auch noch die als Kletterpflanzen sehr beliebten Prunk- oder Trichterwinden. Der botanische Ausdruck dafür ist *Ipomoea tricolor*. Sie sind mit den Ackerwinden verwandt, bereiten jedoch keine allzu grossen Probleme, weil sie beim ersten Frost bereits eingehen. Darunter besonders beliebt als Kletterer für sonnige Hauswände sind die leuchtend blauen Trichterwinden *Blauer Himmel*, die auch in grossen Kübeln auf dem Balkon ordentlich was hermachen.

Ah, und noch etwas: Winden winden, Wicken ranken. Alles klar?

Mit dieser Kolumne verabschiedet sich Sabine Reber von den TA-Lesern.

Mehr über ihre Bücher, Auftritte und ihre anderen, weiterlaufenden Gartenkolumnen auf [www.sabinesgarten.ch](http://www.sabinesgarten.ch).

### Sieben kulinarische Fragen

## «Champagner, das liegt auf der Hand»

Gibt es eine Speise, die Ihr Leben verändert hat?

Austern. Ich habe bis vor kurzem nicht verstanden, warum alle meine Gourmetfreunde davon so schwärmen. Ich habe das Muschelfleisch immer ganz schnell heruntergeschluckt. Ein Freund hat mir aber letztes Jahr auf einer Hafentour in der Bretagne den Genuss von Austern nähergebracht - und während der Austernwoche im Restaurant Volkshaus machte ich dann Ernst und probierte sechs, sieben Sorten nebeneinander. Man sollte ein Lebensmittel, das man nicht mag, nie zu früh abschreiben.

Was kochen Sie aus Eiern?

Am Wochenende schreibe ich das Frühstück ganz gross. Dann gehört auch ein 4-Minuten-Ei auf den Tisch, das ich mit Fleur de Sel genieße. Letzten Sonntag war ich in den Bergen, da ist mir das Ei aber nicht hundertprozentig gelungen. Ich habe zwar versucht, die Kochdauer auf die Meter über Meer hochzurechnen - leider waren 4 Minuten und 40 Sekunden dann aber doch zu kurz.

Wenn Sie auf etwas verzichten müssten - wäre das Butter, Alkohol oder Zucker?

Als Weinhändler darf ich das fast nicht sagen: Aber es wäre wohl der Alkohol. Dann würde ich zum Essen halt Wasser, Säfte und Tee geniessen. Zum Glück ist das ja nur ein Gedankenexperiment.

Was servieren Sie, wenn Sie jemandem näherkommen möchten? Das liegt auf der Hand: Champagner. Und zwar ohne Speisen. Das gibt auch so viel Gesprächsstoff her.



**Daniel Wrede**

Weinexperte bei Brancaia und mitverantwortlich für die neu lancierte Champagnerkarte im Restaurant Gustav, Zürich.

Steak oder Fondue?

Steak, mit etwas Fleur de Sel und ein paar Tropfen Olivenöl - und gegrillt, weil ich Holzkohlearomen sehr mag. Bloss zu fest durchgebraten sollte das Fleisch nicht sein; saignant ist mir meist schon zu viel des Guten. Ich bin ein bekennender Rare-Esser.

Wie viel trinken Sie täglich und was?

Ich trinke Wasser wie wahnsinnig, nicht immer mit Begeisterung, sondern weil es gesund ist. Hinzu kommen sechs, sieben Espresso täglich. Wein kommt bei mir übrigens nicht jeden Tag ins Glas - ausser natürlich, ich bin auf einer Weinreise oder an einer Weinmesse. Darum tut es gut, von Zeit zu Zeit auch mal Abstand zu diesem Getränk zu nehmen. Als Sportler fällt mir das nicht schwer.

Haben Sie jemals gehungert oder eine Diät eingehalten?

Ja, tatsächlich. Ich bin eine Zeit lang Marathon gelaufen und wollte leichter werden. Ich versuchte darum, eine Woche lang strikt aufs Abendessen zu verzichten. Tatsächlich wurde ich leichter, aber meine Leistung sank eben auch.

Dieser Fragebogen erscheint alle vier Wochen mit stets denselben Fragen. Aufgezeichnet von Daniel Böniger.

### 125 perlende Entdeckungen

Die Champagnerkarte im Gustav

Neu führt das Restaurant Gustav in Zürich eine Champagnerkarte mit bemerkenswerten 125 Positionen. Es dürfte sich dabei um eine der grosszügigsten Auswahlen an Schaumweinen in der Schweiz handeln; sie wurde zusammengestellt vom Koch David Martinez-Salvany und dem Weinhändler Daniel Wrede. Pommery und Moët & Chandon suche man auf der Karte vergebens. «von den grossen Häusern führen wir nur die richtig guten», sagt Wrede. Der Schwerpunkt liege auf Winzerchampagner. 7-Deziliter-Flaschen sind teilweise für weniger als 70 Franken zu haben, mehrere Champagner sind jeweils auch offen erhältlich. (boe)

[www.gustav-zuerich.ch](http://www.gustav-zuerich.ch)

**Pro & Kontra** Was in Europa in den «Güsel» gekippt wird, würde reichen, um alle Hungernden auf der Welt zu ernähren - zweimal.

## Zu Hause gegen Food-Waste angehen?

Lebensmittelabfälle im eigenen Haushalt zu vermeiden, sollte so normal sein, wie Flaschen im Altglas zu entsorgen. Denn entgegen den Erwartungen fallen die grössten Verluste beim Endkunden an: 45 Prozent des Food-Waste in der Schweiz entstehen daheim - im Detailhandel oder in der Landwirtschaft sind es deutlich weniger. Und genau deshalb kann man das Problem so gut selber anpacken. Wer schon mal

**Claudia Schmid**  
Es kann ein Einstieg in ein ziemlich grünes Leben sein.



# Ja

eine Liste geführt hat, was er in einer Woche alles wegschmeisst, kommt auf die Welt: Es scheint, als blende das Hirn alles aus, was im Abfall landet.

Gott sei Dank lernt man schnell, weniger fortzuwerfen. Die erste Regel dafür lautet: nur so viel kaufen, wie man wirklich braucht. Dafür lohnt es sich, vor dem Gang in den Lebensmittel Laden einen Blick in den Kühlschrank zu werfen und diesen regelmässig zu kontrollieren: Ältere Pro-

dukte rutschen nach vorne, neuere nach hinten. Eine Einkaufsliste und ein voller Magen können ebenso helfen, Fehlkäufe zu vermeiden. Und im Restaurant darf man ja auch mal fragen, ob man die Reste nach Hause nehmen darf.

Sich solche Tipps nicht zu Herzen zu nehmen, ist etwa so stumpfsinnig, wie täglich alleine mit einem Range Rover während Stosszeiten in die Stadt zu pendeln. Es kann niemand ernsthaft anzweifeln, dass bezüglich Food-Waste dringender Handlungsbedarf besteht. Zumal die Menge Lebensmittel, die in Europa fortgeworfen wird, reichen würde, um die Hungernden dieser Welt zweimal zu ernähren. Umso dringender müssen wir lernen, weniger zu konsumieren.

Und gerade weil uns die Grossverteiler dabei nicht helfen, liegt es an uns, den verlockenden Aktionen zu widerstehen. Man kauft sie, vergisst sie, und schon ist das Haltbarkeitsdatum abgelaufen. Fortwerfen? Falsch! Man kann ja auch mal am Essen schnuppern, um festzustellen, ob es noch essbar ist.

Sowieso: Zu lernen, Nahrung «rübs und stübis» zu verwenden, kann ein guter Einstieg in ein einigermassen grünes Leben sein. Man muss ja nicht gleich zum Super-Öko werden. Dass einem die Lebensmittelverschwendung, wo man sie verhindern kann, egal sein kann, scheint mir jedenfalls verantwortungslos.

Das Problem scheint klar: 45 Prozent aller Lebensmittel, die im Abfall landen, stammen aus Privathaushalten. Das sind 320 Gramm pro Kopf und Tag - unerhört. Und trotzdem wurmt es mich, dass der Schwarze Peter nun mir zugeschoben wird, wenn ich zu Hause mal eine verfaulte Orange in den Güsel werfe. Ich, der jedes Nüdeli in ein Tupperware packe, um später einen köstlichen Restenaufbau zuzubereiten.

**Daniel Böniger**  
Der Schwarze Peter geht trotzdem an Bauern und Handel.



# Nein

Es sieht zwar nach einem eindeutigen Fall aus - aber eigentlich sollte man die Produzenten von Lebensmitteln härter anpacken. Immerhin lassen sie 13 Prozent von allem Gemüse gleich ganz auf dem Acker liegen - wohl weil ihnen zu wenig dafür bezahlt wird. Dann gilt es, auf die Verarbeitung zu fokussieren; in diesem Sektor werden 30 Prozent des Essens aussortiert und weggeworfen. Die Ware landet im Müll, weil angenommen wird, dass

gerade Bananen und krumme Rüebli nicht dem Gusto des Konsumenten entsprechen würden. Und nicht zuletzt sollte man mit dem Finger auf die Detailhändler zeigen, welche die beschriebene Wertschöpfungskette wesentlich prägen. Sie sind bis jetzt wenig ins Kreuzfeuer geraten, weil ihnen die bisher einzige Schweizer Studie zum Thema gerade einmal vermeintlich bescheidene 5 Prozent Abfallanteil zuschreibt. Verfasst hat die Studie unter anderem der WWF, notabene bei vielen Projekten ein Partner von Coop.

Prozente hin oder her - entscheidender ist eh etwas anderes: Wieso bekomme ich reduzierte Ware meist als «3 für 2»-Aktion? Warum liegen in meiner Migros-Filiale zurzeit 10er-Packungen Twix («plus 2 Stück») vor der Kasse? Die beiden Riesen mit den orangen Logos sind längst nicht die Schlimmsten - nein, die Discounter sind noch penetranter. Haben Sie schon mal bemerkt, dass die Papiersäcke bei Lidl grösser sind als anderswo? Damit die Familienpackung Guetsli und die XXL-Packung Pommes-Chips besser Platz haben. Je mehr du einkaufst, so hat man uns mit der «Geiz ist geil»-Logik eingetrichtert, desto mehr sparst du! Logisch, dass der Respekt vor Nahrungsmitteln verloren ging.

Ausbaden soll ausgerechnet ich es, nur weil ich ab und zu ein Stück Käse mit Schimmel wegwerfe? Ohne mich.