

Der Garten ruft

Biel Gemüse und Blumen selber anpflanzen bringt Freude und Farbe ins Leben. Die Bieler Gartenexpertin und Buchautorin Sabine Reber gibt Tipps dazu.



Buchautorin und Gartenexpertin Sabine Reber mit Fotograf Stöh Grünig im Ateliergarten in Biel. Das Buch vom «Vom Beet in die Küche» ist ihr Gemeinschaftswerk. Anja Fonseka

Heidi Flückiger

Hobbygärtnerinnen und -gärtner kribbelt es jetzt in den Fingern, denn es ist Frühling und an der Zeit, die Gärten vorzubereiten. Narzissen, Krokusse, Veilchen und Hiazynten erstrahlen bereits in voller Blüten- und Farbenpracht. Auch die Tulpen sind aus dem Winterschlaf erwacht und strecken schon bald ihre «Köpfe» raus. Eine alte Gartenweisheit besagt: «Wenn die Sauerkirsche blüht, können die frostempfindlichen Knollen der Gladiolen, Dahlien und Lilien dem Boden übergeben werden.»

Auch auf Balkonen und Terrassen geht das Pflanzen los. Dort ersetzen Kübel, Kästen, Töpfe und Körbe die Gartenbeete. Darin gedeihen Geranien, Oleander, Petunien, Hibiskus und Fuchsien, Kräuter, Salate, Tomaten und Radishes ebenso gut wie in einem Gartenbeet.

Der Beet-Mix

Der relativ milde Winter hat wenig «Gartenopfer» gefordert. Der Beweis sind der Fenchel, der Mangold (auch Krautstiele genannt) und der Federkohl im Ateliergarten der Gartenexpertin, Buchautorin und Kolumnistin Sabine Reber aus Biel. «Alles kann noch verspiert werden», sagt sie. Nebst diesem Ateliergarten, inmitten der Stadt Biel, bepflanzt sie auch ein wildes Stück Land in den Reben oberhalb des Bielersees und gärtner auf beiden Balkonen ihrer Wohnung.

Sabine Reber ist eine überzeugte Biogärtnerin und bevorzugt die Mischkultur. Das heisst, in ihren Gärten wachsen und spriessen verschiedene Gemüse und Blumen im selben Beet. Bei der Mischkultur gilt es darauf zu achten, dass die Pflanzen miteinander harmonisieren.

Mit dem Säen warten

«Jetzt können schon Zwiebeln und Knoblauch und einige erste Setzlinge wie zum Beispiel Lauch

oder Kohlrabi gepflanzt werden. Aber mit dem Säen und Pflanzen der meisten Gemüse und Sommerblumen sollte man besser noch zuwarten», rät Sabine Reber. Dazu sei im Mai der richtige Zeitpunkt, weil dann kaum noch Frostgefahr bestehe. «Was zu früh gesät oder gesetzt wird, gedeiht meistens schlecht oder gar nicht», sagt sie. Beim Kauf von Samen und Setzlingen achtet sie auf deren Qualität und die Robustheit. Das Wachstum der Pflanzen forciert sie nicht mit chemischen Düngemitteln, sondern lässt ihnen zum Heranwachsen Zeit. Dadurch werden die Pflanzen robuster. Man müsse nicht immer alles forcieren. «Das Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht», sagt die Gartenexpertin. Bodennahrung muss aber sein. Sabine Reber versorgt ihre Gärten mit organischen Produkten, wie mit Eselsmist, Hornspänen und viel Kompost. Viele Samen, die sie in ihren Gärten sät, stammen von Vorjahresblumen und -gemüsen. Insbesondere von alten Tomatensorten bewahrt sie jeweils Samen auf.

Gärtnern benötigt Zeit

Das Gärtnern benötigt nicht nur Wissen und Fingerspitzengefühl, sondern auch Zeit. Hobbygärtnerinnen und -gärtner können sich dieses Wissen an Kursen oder mit Unterstützung von Literatur an-

eignen. «Man kann selber entscheiden, wie aufwendig ein Garten werden soll», sagt Sabine Reber. Sie hat sich während vieler Jahre dem aufwendigen Gärtnern gewidmet und pflegeintensives Gemüse und Blumen wie Rosen, Blumenkohl und Rittersporn angepflanzt. Aus zeitlichen Gründen hat sie auf pflegeleichtes Gärtnern umgestellt und pflanzt nun Stauden, Gemüse und Blumen an, die wenig Pflege benötigen. «So wie ich meine Gärten jetzt gestaltet habe, reicht es, wenn ich mich gelegentlich am Wochenende mal darum kümmerere», sagt sie.

Ihre Lieblingsgemüse sind Artischocken, Süsskartoffeln sowie grüne und violette Spargeln. Zu ihren Lieblingsblumen gehören neben Rosen auch orientalische Lilien und Mohn. Natürlich hat sie das alles in ihren Gärten.

Experimentiert gerne

Beim Gärtnern verlässt sich Sabine Reber auf ihr Basiswissen. «Für gutes Gedeihen sei in erster Linie das Wetter massgebend», sagt sie. Und sie experimentiert gerne, nicht nur in den Gärten, sondern auch beim Zubereiten von Speisen. Etliche Blumenknollen und -blüten, Bambussprossen, Blätter von Süsskartoffeln und viele Wildkräuter, die für die meisten Hobby- und anderen -gärtner als Unkraut oder Ab-

fall gelten, landen bei ihr nicht etwa auf dem Kompost oder in einer Blumenvase, sondern auf dem Teller. Darüber berichtet sie in ihrem neu erschienenen Gartenbuch «Vom Beet in die Küche» und liefert gleich noch die Rezepte dazu (siehe Zweittext). Vorgängig hat sie sich bei internationalen Kochbüchern über die Geniessbarkeit der Pflanzen und Blumen informiert und alle Rezepte zusammen mit einem Berufskoch erprobt.

«Mich stört es, dass vieles, das man essen kann, einfach weggeschmissen wird. Baumtropfen, Sauerampfer, Brennesseln, Löwenzahn oder Vogelmiere (auch Hühnerdarm genannt) beispielsweise sind kein Abfall, sondern geniessbar», so Sabine Reber. Auch Hornfeielis, Zummelis, Margeriten und die kleinen Schlüsselblümchen können verspiert werden. Früher hätten die Kinder ihre Butterbrote mit Margeriten verziert und diese gegessen, sagt sie.

Sabine Reber pflanzt deshalb in ihren Gärten vorwiegend Gemüse und Blumen an, von denen sie möglichst viele Teile wie Knollen, Stängel und Blätter zum Kochen verwenden kann. Es gebe aber Unkraut, die aus den Gärten entfernt werden sollten. Solches «Giät» gräbt sie entweder samt Wurzeln aus oder macht ihm mit dem Gasbrenner den Garaus.

«Vom Beet in die Küche»

Das Buch «Vom Beet in die Küche», das Sabine Reber ihrer neunjährigen Tochter Jeanne Rose gewidmet hat, beinhaltet neben Kochrezepten auch die Geschichte der Entstehung der Bieler Gärten der Autorin und viele praktische Ratschläge. Die vorwiegend vegetarischen Menüs hat sie aus Pflanzen, Gemüse und Blumen aus ihrem Garten zusammengestellt. Rezepte mit Fleisch sind aber kein Tabu. Es gibt zwei mit Fleisch und zwei mit Fisch. «Ich koche selten

nach Rezept, sondern vorwiegend nach dem, was mir mein Garten zur Verfügung stellt», sagt sie. Beim Kochen und beim Gärtnern gehe es um mehr als nur darum, satt zu werden. Es gehe auch darum, sorgfältig mit den Ressourcen umzugehen und um die Einstellung zum Leben, so Reber.

Bei der Zusammenstellung der über 50 Rezepte stand ihr der Profikoch und Gärtner Ueli Schneeberger zur Seite. Sabine Reber hat das Buch zusammen mit dem Bieler Fotografen Christoph Stöh Grünig realisiert, der mit seinen Bildern die Gärten der Autorin sowie die Rezepte zum Leben erweckt. hf

Info: Sabine Reber, «Vom Beet in die Küche, Mit Stumpf und Stiel – von Blutampfer über Dahlienknollen bis zu Süsskartoffelblättern», AT-Verlag, ISBN: 978-3-03800-915-3, Fr. 34.90. Erhältlich in allen Buchhandlungen oder direkt beim Verlag: www.at-verlag.ch.



ottos.ch

Collezione Cinquanta
Vino rosso d'Italia, Cantine San Marzano
- Traubensorten: Primitivo und Negroamaro
- Ausbau 10-12 Monate in Barriques

75 cl

17.90
statt 29.90



Coca-Cola
Classic oder Zero

je 24 x 33 cl

10.95
Preis-Hit

Cailler
Schoko-Branches

Trio-Pack (3 x 30 x 23 g)

26.90
statt 57.60

Pampers
div. Grössen

90 Stück

15.95
statt 27.90

Vanish Oxi Action
Pulver Multi, Gel Gold, Pulver Gold

je 2,4 kg

19.90
statt 39.90

Davidoff
Cool Water
Femme
EdT Vapo

100 ml

34.90
Konkurrenzvergleich 110.-

Davidoff
Cool Water
Homme
EdT Vapo

125 ml

34.90
Konkurrenzvergleich 110.-

Vanish
je 2,1 kg

19.90
statt 41.55

Davidoff
Cool Water
Femme
EdT Vapo

je 2 x 900 ml

9.90
statt 19.90

Converse
Gr. 36-45

59.-
Konkurrenzvergleich 89.90



59.-
Konkurrenzvergleich 79.90

Poloshirt
Gr. S-XL, 100% BW, div. Farben

12.90

Disney Bettwäsche für Sie und Ihn
100% Microfaser, 160 x 200 cm, 65 x 100 cm

39.90

Wickergarnitur
Assisi Kunststoffgeflecht grau, inkl. Kissen Stoff grau, Zierkissen gestreift, Gestell Aluminium, 210/210 x 64 x 75 cm, Salontisch mit Glasplatte 65 x 32 x 65 cm

898.-

Filialen in Ihrer Nähe: • Biel • Lyss • Grenchen