



TEAMARBEIT am Buch und in der Küche: Sabine Reber und Fotograf Stöh Grünig kochen auch gern mal gemeinsam im Atelier in Biel: zum Beispiel Topinambur-Karotten-Suppe, Renden mit Strauchkohl, Seeteufel mit Begoniensalat und Pannacotta (l.).



«Vom Beet in die Küche» heisst das neue Buch von Sabine Reber. «Eine komplizierte Köchin bin ich nicht», sagt die Gärtnerin der Nation. Aber die Bielerin bereitet alles aus dem Garten zu, was essbar ist. Begonien zu Seeteufel etwa – mit Blüten und Blättern als Salat.

Die Gartenköchin



IM ELEMENT Sabine Reber mag wild gewachsene Gärten wie den im Hinterhof des Ateliers, direkt neben dem Parkplatz (Bild links). «Wichtig ist, dass man seinen Garten so gestaltet, dass nicht jede Minute Freizeit für Gartenarbeit draufgeht. Ausser man will das, natürlich.»

Text Isabel Notari
Fotos Kurt Reichenbach, Stöh Grünig

SCHNELL EIN PAAR BLÄTTER UND BLÜTEN der Begonie pflücken und alles auf einem Teller anrichten, mit Salatsauce beträufeln, die in Zitronensaft marinierten Seeteufelfilets rollen und dazulegen. «Die Begonie schmeckt wunderbar, knackig und leicht säuerlich», sagt Sabine Reber in der Küche des Ateliers in Biel, das sie sich mit Freunden teilt. «In Südamerika ist eine Delikatesse.» Blumen und Pflanzen, Obst, Gemüse, Beeren und Kräuter – das ist Sabines Welt. Die Expertin aus Biel versteht es, Anfänger und Fortgeschrittene mit Blogs und Büchern für Gartenarbeit zu begeistern.

Sabine Reber, was kommt bei Ihnen vom Beet auf den Tisch?
Alles, was der Garten hergibt und essbar ist. Es hat mich schon immer gestört, dass die Hälfte der Ernte auf dem Kompost landet. Deshalb habe ich vor einiger Zeit angefangen, auch Stängel, Blüten

und Blätter zu kosten – ich habe mich regelrecht durch den Garten gefuttert. **Ist das nicht gefährlich? Haben Sie nichts Giftiges erwischt?**
Ich habe mich natürlich mit Fachliteratur eingedeckt. Aber sonst einfach ausprobiert, was man in die Pfanne hauen kann.

Sabine Reber

Die Bernerin hat Romane, Lyrik, Erzählungen und diverse Gartenbücher geschrieben, die mehrfach mit Preisen ausgezeichnet wurden. Sie schreibt Gartenkolumnen für «Tages-Anzeiger», «Landliebe», «Coopzeitung» und politisiert für die Grüne Partei der Schweiz. Sabine Reber, 45, lebt mit ihrer Tochter Jeanne Rose, 9, in Biel, wo sie ihren urbanen Versuchsgarten betreibt. Einen grösseren Garten bewirtschaftet sie in den Rebbergen am Bielersee.

Nicht jeder hat einen Garten. Der ist auch gar nicht nötig; ein Beet reicht, um etwas ernten zu können. **Das ist mit viel Aufwand verbunden.** Dass das nicht so ist, möchte ich in meinem neuen Buch eben zeigen. Wichtig ist nur, den Garten so zu gestalten, dass man nicht jede freie Minute darin verbringen muss. Also keine komplizierten Pflanzen einsetzen. Nur solche, die von selber wachsen, die geerntet und gepflückt werden können und dann ohne weiteres wieder nachwachsen. **Welche zum Beispiel?** Beerensträucher und mehrjährige Stauden wie Spargeln, Rhabarbern oder Artischocken sind geradezu ideal. **Was raten Sie Gartenanfängern? Was sollen sie als Erstes pflanzen?** Alles, was einfach zu säen ist und schnell Erfolg bringt, etwa Sonnenblumen, Kapuziner, Schnittsalate. Da kann man sozusagen beim Wachsen zuschauen. Und wemns schieft, ist nicht viel Geld verloren. Mit kleinen Schritten anfangen, bis man etwas «Gspüri» hat.

«Die Trends im Garten? Weg von Zierpflanzen – hin zu Gemüse und Obst»

PASTINAKEN sind bei Gourmets begehrt. Sabine Rebers Pflanztipp: das langsam keimende Gemüse mit Ringelblumensamen mischen.





SCHLICHT UND BLUMIG
Sabine Reber und Tochter Jeanne Rose mögen den Tisch einfach gedeckt, aber mit Blumen- und Vogelmotiven auf Teller und Servietten.



ZWEI, DIE SICH GUT VERSTEHEN Sabine Reber blanchiert Strauchkohl, Tochter Jeanne Rose, 9, nascht lieber von den Himbeeren, die sie im vergangenen Sommer gepflückt und tiefgekühlt hat.

«Was der Garten hergibt, kommt auf den Tisch. Auch Blumen zählen dazu»

Und dann wie weiter?

Obstbäumchen sind schön, vor allem, wenn Kinder mithelfen zu pflanzen. Kleine Apfel- oder Pfirsichbäumchen. **Pfirsichbäume – das funktioniert?** Ja, sehr gut sogar. Selbst auf dem Balkon oder auf der Terrasse. Es gibt neue Obstbaumsorten, die zwar klein bleiben, aber auch Früchte tragen.

Welche Gartenarbeit mögen Sie gar nicht?

Den Rasen mähen. Deshalb habe ich auch keinen mehr.

Ihre wichtigsten Gartenutensilien?

Ich bin keine Verfechterin von riesigen Maschinenparks. Ein Schaufelchen, eine Rosenschere, ein Spaten, Handschuhe und robustes Schuhwerk reichen mir.

Von welchem Garten träumen Sie?

Von riesigen Pflanzengärten – wie man sie oft in England sieht. Aber diese botanisch orientierten Sammlergärten brauchen viel Platz und noch mehr Zeit. Ich liebe es aber, botanische Raritäten aufzustoßern.

Auf welche Pflanze sind Sie besonders stolz?

Der blaue Scheinmohn ist zwar heikel, aber ich habe ihn tatsächlich einige Male zum Blühen gebracht. Und momentan stehe ich total auf Frauenschuh-Orchideen. Ich bin überzeugt, dass Freilandorchideen in diesem Jahr ein grosses Thema werden.

Wohin geht der Trend bei den Gärten sonst noch?

Etwas weg von den Zierpflanzen, hin zu Gemüse und Kräutern. Auch Erdbeeren und Tomaten sind sehr beliebt.



So einfach sind Tomaten aber nicht zu ziehen.

Doch, doch. Aber man sollte mit neuen Tomatensorten einsteigen, keine alten Raritäten pflanzen.

Federkohl war das grosse Thema im vergangenen Jahr. Welches Gemüse ist diese Saison im Kommen?

Süsskartoffeln. Das Gemüse wird sicher der Hit, ist unkompliziert, schmackhaft – und die Blätter sind auch noch geniessbar.

Was macht man aus denen?

Spinat zum Beispiel. Schmeckt toll!

Trifft man Sie auch mal in der Convenience-Abteilung eines Supermarktes?

Eher nicht. Abgepackte Salate und in Plastik eingeschweisste Gemüse sind mir suspekt. Das dünkt mich einfach nicht richtig. Viel lieber gehe ich auf den Wochenmarkt. Dort kenne ich die Leute und weiss, woher ihre Produkte stammen. Kartoffeln und Rüeblis gibts ja immer. Viel mehr braucht man auch gar nicht.

Wie haben Sie kochen gelernt?

Meine Grossmutter hat sehr gut gekocht. Vor allem die französische Küche hat sie gepflegt. Blanquette und Boeuf bourgignonne beherrsche ich gut.

Bereiten Sie das Ihren Gästen zu?

Nein, zurzeit ist Fleischkochen für mich nicht interessant. Kommen Gäste, mache ich im Garten meist ein grosses Feuer und lege Kartoffeln und Gemüse auf den Grill. Ich koche gerne in Gesellschaft und unkompliziert.

Was bestellen Sie im Restaurant?

Immer etwas, was ich nicht kenne. Kürzlich in Rom habe ich Lammhirsch mit Artischocken geordert. Ich mag Innereien. Aber auch Schnecken und sogar Schweinsfüsse. ●



GARTENHIT
Vom Beet in die Küche
Sabine Reber, Stöh Grünig
AT-Verlag
CHF 35.90

Sabine Rebers «coups de coeur»

GEMÜSE «Aus Kardy mache ich einen Gratin mit Béchamelsauce und Butterstreusel. Und gekochte **Artischocken** genieße ich mit Mayonnaise.»

FLEISCH «Ich selber koche nicht viel Fleisch, aber ich esse es gerne auswärts. **Innereien** mag ich, **Schnecken** und **Schweinsfüsse**.»

FRUCHT «Ich liebe **Äpfel**. Und **Aprikosen** von meinen eigenen Bäumen – wenn ich dann mal ernten kann. Und ich kann es kaum erwarten, bis mein **Granatapfelbusch** Früchte trägt.»

BLUMEN «Das kommt auf die Jahreszeit an. Aber an **Tulpen** finde ich immer Gefallen. Und momentan verbringe ich viel Zeit mit dem Aufstößern seltener **Lilien**.»

WEIN «Natürlich **Bielersee-Weine**.»