SABINE REBER

VOM BEET IN DIE KÜCHE

Von Bambussprossen über Dahlienknollen
bis zu Süßkartoffelblättern
Basiswissen Biogärtnern und Kochrezepte

Mit Fotos von Stöh Grünig

A T VERLAG

SABINE REBER

VOM BEET IN DIE KÜCHE

Von Bambussprossen über Dahlienknollen
bis zu Süßkartoffelblättern
Basiswissen Biogärtnern und Kochrezepte

Mit Fotos von Stöh Grünig

AT Verlag

INHALT

9 Vom Kochen und vom Gärtnern
12 Das Gartenmanifest

MEINE GÄRTEN

Kein Garten gibt's nicht
16 Gemüse selber anbauen – warum eigentlich?
16 Lokale Netzwerke aufbauen
17 Gesundes Gemüse muss nicht teuer sein
17 Gärtnern als Lebensschule
19 Wie bio muss man sein, um glücklich zu werden?
19 Von Tabus und Ausnahmen

Unverzichtbar für den Anfang
20 Wenig, dafür gute Ausrüstung
20 Nicht ohne meinen Spaten
20 Die geheime Werkzeugtasche

Am Anfang war Wildnis
22 Ressourcen gut einteilen
22 Wenig Wasser, intensiver Geschmack
24 Erst mal in Ruhe schauen

Zäune bauen
25 Das grüne Brett vor dem Kopf
25 Essbares statt Hecken
25 Grüne Wände mit Charme
27 Rehe müssen draußen bleiben

Zäune begrünen
27 Tiefrote Rankwunder
28 Bedächtige Kiwi
28 Das grüne Zimmer

Plätze für Mußestunden
31 Meine grüne Rebenlaube
31 Die große Feuerstelle

Ein Hoch auf das Hochbeet
32 Verdichten und Platz sparen
32 *Sonne oder Schatten*

Strukturen schaffen
32 Treppen und Stufen
34 Terrassen und Stützwände
34 Wege und Pfade
34 Vorhandene Bäume
35 Provisorische Höhe schaffen

Was wie zusammenpflanzen
35 Gemeinsam in die Kiste
37 Wildes Durcheinander

Permakultur und Waldgarten
37 Das Waldgartenprinzip
37 Neophyten treffen Einheimische

MEINE KÜCHE

Gemüse putzen und vorbereiten
42 Waschen, bürsten, putzen
42 Sorgfältig säubern
42 Gemüsebrühe aus Resten

Frisch vom Beet
45 Respektvoll ernten
45 So schneiden, dass die Pflanzen weiterwachsen
45 Die Erntezeit verlängern
46 Wie sehe ich, was wann reif ist?
46 Was morgens und was abends ernten?
46 Falls man doch etwas aufbewahren muss
46 Ab ins Tiefkühlfach
49 Klassische Lagergemüse
49 Lagern und Nachreifen

Kücheneinrichtung – ganz einfach
49 Eine einfache Küche bauen
50 Die Miniaturküche
50 Unsere Küchenutensilien
50 Nichts geht ohne gute Messer

Was darf und kann man eigentlich essen?
52 Was Großmutter noch wusste

Ohne Pflanzen kein Leben

52 Die Physik des Kochens
53 Kaltes und heißes Wasser

Pflanzen in unserer Ernährung

55 Knollen, Zwiebeln, Wurzeln
55 Sprossen, Blätter, Stiele
55 Fruchtgemüse, Früchte, Beeren
55 Samen und Nüsse

Giftig oder genießbar?

56 Was man nicht probieren sollte
57 Rohkost ist nicht immer gut

MEINE PFLANZEN UND MEINE REZEPTE

Blutampfer und Gänseblümchen

60 Ampfer – verkannte Delikatesse
60 Gänseblümchen – von wegen Allerweltsblume
64 *Rezept: Blutampfersüppchen mit Gänseblümchen*

Palmkohl und Radieschen

66 Palmkohl – Schwarzblauer Hüne
68 Radieschen gehören dazu
70 *Rezept: Frittierte Blüten und Blätter vom Schwarzen Palmkohl auf Frühlingssalat*

Wasabi

72 Japanischer Meerrettich – der scharfe Kick
74 *Rezept: Venere-Reis mit Wasabistängeln, -blättern und -blüten*

Straußenfarn

76 Farn – meterlange Wedel
78 *Rezept: Frittierte Straußenfarnrollen mit Thymian-Sauerrahm-Dip*

Funkien

80 Hosta – delikate Schönheiten
82 *Rezept: Breite Reisnudeln mit Funkiensprossen*

Bambus

84 Bambus – Gemüse mit Freiheitsdrang
86 *Rezept: Gebratene Bambussprossen auf Gemüse-Kokos-Curry*

Kartoffeln, Erbsen, Brennnesseln

88 Kartoffeln – die dolle Knolle
90 Erbsen – süße Verführung
91 Brennnesseln – unentbehrliche Alleskönner
94 *Rezept: Junge Eimerkartoffeln mit Erbsen und Lavendel*
94 *Rezept: Kartoffel-Brennnessel-Küchlein*

Mangold und Petersilie

96 Mangold – Gemüse mit Sti(e)l
98 Petersilie braucht's immer
100 *Rezept: Lasagne mit dreifarbigem Stielmangold*

Fenchel

102 Knollenfenchel – zum Dahinschmelzen
104 *Rezept: Fisch mit Fenchel und Safran*

Tomaten und Basilikum

106 Tomaten – die Qual der Wahl
109 Basilikum – der göttliche Klassiker
110 *Rezept: Suppe von zerplatzten überreifen Tomaten*

Rosen und Puffbohnen

112 Rosen – Blütenzauber für alle Sinne
114 Puffbohnen – Lieblingsgemüse mit Kick
116 *Rezept: Kaninchenleber mit Rosenblütensauce und Puffbohnen*

Zucchini und Kräuter

118 Achtung Zucchinischwemme
120 Mediterrane Kräuter für alle Fälle
122 *Rezept: Grüne und gelbe Zucchini mit Salsa verde*

Begonien

124 Begonien – Küchenexperimente für Gourmets
126 *Rezept: Begonienblattsalat mit Begonienblüten und mariniertem Fisch*

Reben und Malven
128 Weinreben – vielseitiger, als man denkt
130 Malven – einfach nur schön
132 *Rezept: Gefüllte Weinblätter mit Reis, Pinienkernen und Fetakäse*

Stangenbohnen
134 Da interessiert mich die Bohne!
138 *Rezept: Bohnenblätterspinat mit Sultaninen und getrockneten Tomaten*
138 *Rezept: Geschmorte Bohnen mit Lammhaxen*

Malabarspinat
140 Indischer Spinat – zudringlicher Leckerbissen
142 *Rezept: Malabarspinat mit Wachtelei*

Pastinaken und Taro
144 Pastinaken – aromatisches Wurzelgemüse
147 Taro – exotisches Kartoffeldouble
148 *Rezept: Reisköpfchen mit Pastinakenblättern und jungen Pastinaken*
148 *Rezept: Gebratenes Pastinakenkraut mit Tarowurzelküchlein und Apfelsauce*

Fuchsienblüten
150 Fliederfuchsie – botanisches Unikum mit Biss
152 *Rezept: Vanillecreme mit Fliederfuchsienbeeren und -blüten*

Artischocken und Kardy
154 Artischocken – kulinarisches Blütenwunder
157 Kardy – der große Bruder
158 *Rezept: Artischockenblüten mit Mayonnaise und Estragontagetes*
158 *Rezept: Kardygratin*

Fetthenne und Feigen
160 Fette Hennen für Vegetarier
160 Feigen – paradiesische Leckerei
162 *Rezept: Fetthennensalat mit Ziegenfrischkäse und Feigen*

Süßkartoffeln und Äpfel
164 Süßkartoffeln – vielfältig und gesund
166 Kleine Apfelbäume für jeden Standort
168 *Rezept: Süßkartoffelrösti mit roten Apfelschnitzen*
168 *Rezept: Süßkartoffelspinat mit Mini-Karotten*
170 *Rezept: Apfelkuchen mit Streuseln*

Topinambur und Kapuziner
172 Einmal Topinambur, immer Topinambur
172 Kapuzinerkresse – farbenfrohe Vitaminbombe
174 *Rezept: Topinambur-Karotten-Süppchen mit Kapuzinerkresse*

Lilien und Salat
176 Lilien – Knollen für Kenner
178 Da haben wir den Salat!
180 *Rezept: Lilienknollen auf Schnittsalat*

Aroniabeeren
182 Aroniabeeren – pflegeleichtes Superfood
183 *Rezept: Pannacotta mit Aroniabeerensirup und Rosenblütenblättern*

Dahlien
184 Dahlien in die Pfanne hauen
188 *Rezept: Bratdahlien mit Blüten*

Ocaknollen
190 Oca – Superknolle aus der Neuen Welt
191 *Rezept: Oca-Tzatziki*

Ewiger Strauchkohl und Rote Bete
192 Strauchkohl – zum Staunen und Schlemmen
195 Die rote Superknolle
196 *Rezept: Strauchkohlwickel mit Bulgurfüllung und Rote-Bete-Sauce*

199 MEIN GARTENJAHR

224 Register
229 Rezeptverzeichnis

VOM KOCHEN UND VOM GÄRTNERN

Ich koche fast nie nach Rezepten. Ich koche nach dem, was mir der Garten gerade bietet. Wenn ich hungrig bin, schaue ich einfach nach, was ich in meinen Beeten finde. Und dann kombiniere ich meine Ernte nach Lust und Laune. Auf diese Art entstehen immer wieder neue Gerichte.

Es hat mich schon immer sehr gestört, dass die Hälfte der Ernte auf dem Kompost landet. Also fing ich vor einigen Jahren an, diverse »Abfälle« in Form von Stängeln, Blüten und Blättern zu verkosten. Warum nur die Wurzeln essen, wenn auch die Blätter schmecken? Warum die Stängel wegwerfen, wenn sie doch ein feines Gemüse mit eigenem Geschmack abgeben? Und wie schmecken all die Blüten auf dem Balkon und die Beeren an den Sträuchern? So habe ich mich neugierig durch meine Gärten gefuttert, Fachliteratur zu Rate gezogen und einfach ausprobiert, was man alles in die Pfanne hauen könnte.

Aber um etwas ernten zu können, braucht man natürlich zunächst einmal einen Garten oder zumindest ein Beet. In diesem Buch zeige ich anhand von zwei konkreten Beispielen, wie man ohne viel Aufwand Früchte, Gemüse und Kräuter anbaut und sie pflegt. Da ist einmal mein Stadtgarten beim Gemeinschaftsatelier mitten in Biel. Und dann mein zweiter, größerer Garten, der aus einem verwilderten Stück Land in den Rebbergen entstanden ist. Dabei hatte ich in den letzten Jahren gar nicht so viel Zeit zum Gärtnern. Also baute ich nur noch Pflanzen an, die praktisch von allein wachsen und die sich mit Stumpf und Stiel in der Küche verwenden lassen. Darunter sind auch solche, die man als Gemüse nirgends kaufen kann. Den einen oder anderen meiner kulinarischen Exoten werden die meisten auf dem Teller noch gar nicht kennen. Aber auch diese sind kinderleicht zu kultivieren.

Inzwischen bin ich sehr pragmatisch in Sachen Pflanzenauswahl: Alles, was zu kompliziert ist, fliegt raus. Was für eine enorme Vielfalt an interessanten Gewächsen trotzdem übrig bleibt, beeindruckt mich immer wieder.

Das Reduzieren von unnötigem Aufwand gilt natürlich auch in der Küche. Wir haben für das Entwickeln und Ausprobieren der Rezepte in diesem Buch keinen einzigen zusätzlichen Topf oder irgendein neues Gerät angeschafft. Alle Rezepte können in der schlichtesten WG-Küche oder sogar in der Berghütte problemlos nachgekocht werden.

Alle Rezepte sind als Anregungen gedacht, sie lassen sich beliebig variieren. Also nicht verzweifeln, wenn genau dieses oder jenes Kraut, die genannte Wurzel, eine spezielle Blüte oder eine im Rezept vorgeschlagene Frucht gerade nicht verfügbar oder noch nicht reif ist. Dann nimmt man einfach etwas anderes und entwickelt seinen eigenen Gartenküchenstil. Ich koche genauso wie ich gärtnere, nämlich weitgehend »Freestyle« und nach Gefühl.

Beim Kochen und beim Gärtnern geht es um viel mehr, als nur darum, satt zu werden. Es geht darum, sorgfältig mit den Ressourcen und miteinander umzugehen, es geht um die Einstellung zum Leben. Es geht darum, aus dreimal Nichts etwas Gutes zu zaubern. Aber auch, möglichst nichts wegzuwerfen und das zu verwenden, was zur Verfügung steht, statt immer noch mehr zu kaufen. Vor allem aber geht es darum, nicht nur vordergründig und schnell satt zu werden, sondern insgesamt glücklich

Am Fuß des Felsens im großen Rebberggarten findet der Schnittlauch genug Feuchtigkeit, um prächtig zu gedeihen. Nun wird der große Horst samt Wurzelballen ausgegraben und zur Vermehrung geteilt.

und zufrieden in seinem Leben zu sein. Und wo finde ich mehr Glück und Zufriedenheit als im Garten?

Schon höre ich den Einwand: Das ist doch nur etwas für verwöhnte Städter, die sowieso schon alles haben! Eben nicht. Selber Gemüse anbauen und kochen spart nicht nur eine Menge Geld, es schont vor allen Dingen auch die Ressourcen.

Der Ehrlichkeit halber sei angefügt: Auch mir gelingt es im Alltag natürlich nicht immer, nur mit eigenen Produkten aus meinem Garten zu kochen. Ich bin schon zufrieden, dass es in dem ganzen Trubel von Arbeit, politischem Engagement und Patchworkfamilie ab und zu und zumindest teilweise gelingt. Wenn das unmittelbare Umfeld letztlich dann doch lieber an seiner gewohnten Industrienahrung festhält oder mitunter sogar die Nase rümpft – »Wäh, schon wieder Brennnesseln?!« –, dann gilt es, wie bei allem im Leben, erst einmal pragmatisch zu sein und Kompromisse zu machen.

Fleisch ist übrigens kein Tabu. Es gibt in diesem Buch zwei Rezepte mit Fleisch und zwei mit Fisch. Alle übrigen sind vegetarisch, und viele davon vegan. Auch hier spiegelt sich meine persönliche Präferenz. Vorzugsweise ernähre ich mich vegan, ab und zu brauche ich aber doch Butter und Rahm, ein Ei oder etwas Käse. Und ausnahmsweise gibt es auch mal Fleisch aus der Region oder einen Fisch aus dem See. Veganer können diese Zutaten leicht durch pflanzliche Produkte ersetzen, die Rezepte funktionieren so immer noch bestens.

Der Profikoch und urbane Gärtner Ueli Schneeberger hat mir geholfen, alle Rezepte fachgerecht auszuarbeiten und in eine allgemein verständliche Form zu bringen. Gemeinsam haben wir das letzte Jahr hindurch in meiner einfachen Atelierküche immer wieder getüftelt und probiert, bis alle zufrieden waren. Manchmal haben meine Tochter und ihre Freundin mitgeholfen, und zwischendurch kamen Kollegen und Freundinnen, probierten unsere Kreationen und gaben ihre Meinung dazu ab. Mein langjähriger Arbeitspartner Stöh Grünig hat die gärtnerischen und kulinarischen Experimente fotografiert, kritisch verkostet und mitdenkend begleitet.

Wir wünschen Ihnen inspirierende Entdeckungsreisen durch die bestehenden und werdenden Gärten und hoffen, dass Sie dabei ebenso viel Freude haben, wie wir bei der Arbeit an unserem Buch erleben durften.

Biel, Februar 2016
Sabine Reber

DAS GARTENMANIFEST

- Jeder Mensch braucht einen Garten! Und sei es ein Balkon, oder ein Fleckchen öffentliches Grün, das erobert wird.

- Wer keinen Garten hat, suche einen. Und wer keinen findet, borge sich ein paar Beete. Wer seinen Garten nicht allein bebauen mag, teile ihn.

- Wo kein Garten ist, kann einer geschaffen werden. Grüne Großstadt-Guerillas erobern öffentliches Brachland. Statt mit Spraydosen hinterlassen sie Lebensspuren mit Blumensamen und Pflanzen.

- Jeder Mensch braucht etwas Boden unter den Füßen, eine Handvoll Erde, um ein Pflänzchen wachsen zu lassen, und einen Baum, an den er sich lehnen kann.

- Wer gärtnert, lernt Mut zu fassen und mit Problemen umzugehen. Im Garten gibt es immer ein Morgen, jeder Frühling bringt die Chance zum Neuanfang.

- Gärten sind mächtige Symbole der Hoffnung. Jeder Mensch hat ein Recht auf ein Stückchen Hoffnung.

- Wer gärtnert, schafft sich seine eigene Vision des Paradieses. Niemand sollte davon ausgeschlossen sein.

- Gärten sind ein lebenswichtiges Gegengewicht zu den Beton- und Asphaltwüsten der Städte. Wir brauchen sie zum Entspannen, Spielen und zur Pflege von Freundschaften.

- Im Dialog mit den Pflanzen und der Umgebung kommen wir uns selbst näher. Wer Teil hat am großen Ganzen, wer erlebt, wie die Pflanzen wachsen und blühen, wird auch der Umwelt gegenüber weniger gleichgültig sein.

- Jeder Mensch sollte etwas Salat, ein paar Kräuter und Blumen selbst ziehen können. Die eigene Ernte schmeckt besser, ist gesünder, und entlastet das Haushaltbudget.

- Eigenes Obst und Gemüse hilft Energie fressende Importe zu vermeiden, es trägt somit zur Rettung des Klimas bei.

- Wer sich aus dem Garten ernährt, setzt ein Zeichen gegen die weltweit explodierenden Grundnahrungspreise und die dadurch verursachte Armut.

- Gärten, Balkone und Terrassen gehören zu den letzten Freiräumen, die uns in einer immer hektischeren Welt bleiben. Nutzen wir sie! Schaffen wir uns Oasen der Liebe, der puren Lust und Lebensfreude!

- Versuchen wir nicht, unerreichbaren Idealen nachzueifern. Finden wir individuelle Lösungen, die den Bedürfnissen unserer Liebsten sowie den gegebenen Mitteln und Möglichkeiten entsprechen.

- Gärtnern ist wie Sex oder wie Kochen. Das kann jeder. Weg mit der Angst, etwas falsch zu machen! Weg mit den angestaubten Regeln. Es lebe die Anarchie im Garten!

- Jedes Fleckchen Garten, jeder Baum und jede wild begrünte Verkehrsinsel, jeder bepflanzte Hinterhof und jeder blühende Fenstersims macht die Welt besser.

(Erstmals erschienen in »Endlich gärtnern«, Callwey, München, 2009)

Im urbanen Atelier-garten in Biel wird nach Lust und Laune gewerkelt und gepflanzt: Kürbisranken, Dahlien und rechts ein junger Apfelbaum.

STRAUSSENFARN

Der Straußenfarn *(Matteuccia struttiopteris)* wird für die Küche ganz jung geerntet. Sobald sich die Wedel entrollen, werden sie zäh.

FARN
METERLANGE WEDEL

Die meisten Farne sind ungenießbar, ja sogar giftig. Eine einzige Sorte aber gibt es, die ist nicht nur essbar, sondern sogar eine wahre Delikatesse. Es ist der Straußenfarn *(Matteuccia struthiopteris)*. Da man Straußenfarn nirgendwo als Gemüse kaufen kann, lohnt es sich, diese urtümliche Pflanze selbst im Garten zu kultivieren. Es ist ein rhizombildender Farn mit aufrechten Trichtern und breiten lanzettenförmigen, gefiederten Wedeln, die über einen Meter lang werden können.

Der Farn breitet sich über kriechende Rhizome aus und bildet im Umkreis der Mutterpflanze neue Trichter. So kann ein einzelner Straußenfarn mit der Zeit gut einen Quadratmeter Platz in Anspruch nehmen. Straußenfarn stammt aus kühleren nördlichen Gegenden, ist äußerst winterhart und in Nordamerika und Skandinavien seit langem bekannt als wilde essbare Pflanze. Unter den richtigen Bedingungen kann er auch hierzulande gedeihen. Das heißt vor allem: Er mag es nicht allzu heiß. Keinesfalls sollte man ihn daher an eine sonnige Stelle pflanzen. Vielmehr gehört ihm die schattigste, feuchteste und kühlste Ecke, die man zur Verfügung hat. In einem großen Zuber mit saurer Erde könnte er sich auf dem Schattenbalkon wohlfühlen. Oder unter lichtem Gehölz, wo die Luftfeuchtigkeit hoch genug ist und im Sommer genug Schatten herrscht. Im Rhododendronbeet passt er bestens und schätzt die saure Erde.

Zur Vermehrung werden bestehende Klumpen geteilt und die einzelnen Stücke dann separat in Moorbeeterde eingepflanzt. Die Vermehrung über Sporen ist nicht ganz einfach, da sie fein wie Staub sind. Sie werden auf die Oberfläche von feuchtem Kompost ausgebracht und müssen kühl und schattig gehalten werden.

Ernten und verwenden

Die jungen Farnwedel werden geerntet, bevor sie sich entrollt haben, Sie sind dann etwa 5 cm groß und noch eng zusammengerollt. Danach werden sie rasch zäh und schmecken nicht mehr. Trotzdem muss man sie stets mindestens 15 Minuten kochen oder sehr gut durchbacken oder frittieren, bis sie komplett gar sind. Wenn sie nicht lange genug gekocht wurden, können sie zu Magenproblemen führen. Niemals roh essen! Der Geschmack bewegt sich zwischen Spargel und Brokkoli und ist sehr delikat! Traditionell wird Straußenfarn in der nördlichen Hemisphäre mit Eiern kombiniert.

FRITTIERTE STRAUSSENFARNROLLEN MIT THYMIAN-SAUERRAHM-DIP

Was ich brauche

1 TL frische Thymianblätter
200 g Sauerrahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Tempuramehl
1 Ei
etwas Wasser
Erdnussöl zum Frittieren
1 Handvoll Straußenfarnröllchen

Und so mache ich es

Den Thymian fein hacken und unter den Sauerrahm mischen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Das Tempuramehl mit Ei und Wasser verrühren, bis ein flüssiger Teig entsteht, leicht salzen.

Erdnussöl in der Bratpfanne erhitzen.

Die Farne durch den Teig ziehen und goldbraun frittieren.

Variante »light«

Die Farne kann man auch einfacher zubereiten. Dazu werden sie kurz in steif geschlagenes Eiweiß getaucht, in etwas Tempuramehl gewendet und dann im heißen Öl ausgebacken.

REZEPTVERZEICHNIS

Apfelkuchen mit Streuseln 170
Aroniabeerensirup, Pannacotta mit 183
Artischockenblüten mit Mayonnaise und Estragontagetes 158

Bambussprossen, gebraten, auf Gemüse-Kokos-Curry 86
Begonienblattsalat mit Begonienblüten und mariniertem Fisch 126
Blutampfersüppchen mit Gänseblümchen 64
Bohnen, geschmort, mit Lammhaxen 138
Bohnenblätterspinat mit Sultaninen und getrockneten Tomaten 138
Bratdahlien mit Blüten 188
Brennnessel-Kartoffelpuffer 94

Estragontagetes mit Artischockenblüten 158

Fenchel mit Fisch und Safran 104
Fetthennensalat mit Ziegenfrischkäse und Feigen 162
Fisch mit Fenchel und Safran 104
Fisch, mariniert, mit Begonienblattsalat mit Begonienblüten 126
Fliederfuchsienbeeren und -blüten mit Vanillecreme 152
Funkiensprossen mit Reisnudeln 82

Gemüse-Kokos-Curry mit Bambussprossen 86

Kaninchenleber mit Rosenblütensauce und Puffbohnen 116
Kardygratin 158
Kartoffeln mit Erbsen und Lavendel 94
Kartoffelpuffer, Brennnessel- 94

Lammhaxen mit geschmorten Bohnen 138
Lasagne mit dreifarbigem Stielmangold 100
Lilienknollen auf Schnittsalat 180

Malabarspinat mit Wachtelei 142

Oca-Tzatziki 191

Palmkohl, schwarzer, frittierte Blüten und Blätter auf Frühlingssalat 70
Pannacotta mit Aroniabeerensirup und Rosenblütenblättern 183
Pastinakenblätter und Pastinaken mit Reisköpfchen 148
Pastinakenkraut, gebraten, mit Tarowurzelküchlein und Apfelsauce 148

Reis, Venere-, mit Wasabistängel, -blättern und -blüten 74
Reisköpfchen mit Pastinakenblättern und Pastinaken 148
Reisnudeln mit Funkiensprossen 82
Rosenblütenblätter, Pannacotta mit 183
Rosenblütensauce 116

Salsa verde 122
Stielmangold, Lasagne 100
Strauchkohlwickel mit Bulgurfüllung und Rote-Bete-Sauce 196
Straußenfarnrollen, frittiert, mit Thymian-Sauerrahm-Dip 78
Suppe von zerplatzten überreifen Tomaten 110
Süßkartoffelrösti mit Apfelschnitzen 168
Süßkartoffelspinat mit Mini-Karotten 168

Tarowurzelküchlein 148
Tomatensuppe 110
Topinambur-Karotten-Süppchen mit Kapuzinerkresse 174
Tzatziki, Oca- 191

Vanillecreme mit Fliederfuchsienbeeren und -blüten 152
Wasabistängel, -blätter und -blüten mit Venere-Reis 74
Weinblätter, gefüllt mit Reis, Pinienkernen und Fetakäse 132

Zucchini mit Salsa verde 122

AUTORIN UND FOTOGRAF

SABINE REBER

arbeitet als Redaktorin bei der Zeitung »work« in Bern. Zuvor war sie neunzehn Jahre als freischaffende Autorin tätig und hat mehrere Romane, Lyrikbände, Erzählungen und diverse Gartenbücher veröffentlicht, die mehrfach mit Preisen ausgezeichnet wurden. Seit vielen Jahren schreibt sie regelmäßig erscheinende Gartenkolumnen für den Zürcher «Tagesanzeiger», die «Landliebe» und die «Coopzeitung». Daneben politisiert sie für die Grüne Partei der Schweiz. Sie lebt als alleinerziehende Mutter in Biel, wo sie in einem Gemeinschaftsatelier ihren urbanen Versuchsgarten betreibt. Daneben bebaut sie einen größeren Versuchsgarten in den Rebbergen am Bielersee.

www.sabinesgarten.ch

STÖH GRÜNIG

lebt und arbeitet als selbstständiger Fotograf und Filmemacher mit eigenem Studio in Biel. Er ist bekannt für seine Hotelfotografie und seine außergewöhnlichen Sport- und Ruderbilder. Ausstellungen sowie Bücher zu Hotels, Bahnhöfen und anderen Architekturthemen, wobei in seinen Arbeiten immer der Mensch im Zentrum steht. Mit Sabine Reber hat er diverse Fotoreportagen und Gartengeschichten für Schweizer Printmedien sowie drei gemeinsame Gartenbücher realisiert. Für »Gärtnern – die neue Freiheit« haben sie den Deutschen Gartenbuchpreis gewonnen. Er ist Vater von zwei Teenagern.

www.stoeh.ch