

# Alles Gute aus der Natur

Vom Frühjahr bis zum Sommer erlebt man bei der Tessinerin Meret Bissegger eine bunte Wildpflanzenküche. Das Migros-Magazin kochte mit ihr Tätschli aus Melde-Kraut.

**A**ls wir am frühen Vormittag in der Casa Mergusto in Malvaglia TI eintreffen, stehen einige Kräuter schon parat, morgens gepflückt, wenn sie noch schön prall sind. Kräuterfrau Meret Bissegger (51) begrüsst uns mit einem Kaffee und muss sogleich feststellen, dass die Milch in ihrer mehrtägigen Abwesenheit sauer geworden ist. Wir bekommen stattdessen einen zünftigen Grappa zum Kaffee angeboten.

Beim Kaffee rückt Meret Bissegger auch gleich etwas gerade: Auch wenn sie überall als Kräuterfrau tituliert wird, sieht sie sich in erster Linie als Köchin. Zumal die Kräuter ja auch gar nicht ganzjährig

in der Natur verfügbar sind und sie immer gern mit dem arbeitet, was die Natur gerade bereithält – und das sind im Herbst und Winter etwa Kürbis und Kohl.

Dann geht es noch einmal hinaus, um mit «Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius ein paar Blüten zu zupfen und junge Gierschtriebe zu schneiden. «Das ist ja ein Wildkräuterparadies», freut sich Pistorius. Was für manchen Hobbygärtner ein Albtraum ist, landet bei Meret Bissegger ganz selbstverständlich auf dem Teller. Vertilgen statt mit Chemie vernichten. «Viele Wildpflanzen haben ein deutlich intensiveres Aroma als vieles, →



## Kochen mit der «Saisonküche»

«Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius schält blaue Kartoffeln, während Meret Bissegger das blanchierte und leicht ausgekühlte Kraut zum Hacken auf ein Brett gibt. So funktioniert Teamarbeit in der Küche.





## Nachgefragt bei Meret Bissegger

→ Was haben Sie immer auf Vorrat?

Zehn verschiedene Öle.

→ Wie oft kochen Sie pro Woche?

Zwischen 2 und 14 Mal pro Woche. Salat jeden Tag.

→ Kochen ist für Sie ...

... meine Lieblingsbeschäftigung

→ Was würden Sie nie essen?

Es gibt nichts, was ich nicht probieren würde.

→ Mit wem würden Sie gern mal essen gehen?

Mit dem Koch Michel Bras, der als Erster die Kräuter wieder zum Thema machte.



**IN IHREM ELEMENT:** Köchin Meret Bissegger in ihrem Garten (links).  
**NATUR PUR:** Selbstgemachter Senf, blaue Kartoffeln, Knoblauch, Giersch, Öle und Essig – Zutaten für den Salat.  
**MIT VOLLDAMPF:** Giersch wird im Dampfeinsatz gedämpft.  
**HANDARBEIT:** Salat mit den Händen vorsichtig vermischen.





➔ was Gemüsehändler anbieten. Für mich ist Melde der bessere Spinat», erklärt die Köchin. «Stimmt, der schmeckt intensiver als mancher Spinat», meint auch die «Saisonküche»-Köchin erstaunt, nachdem sie die kurz gedünstete Melde in der Pfanne probiert hat.

### Unscheinbare Delikatessen vom Wegrand

In ihren Kursen zum Thema Wildpflanzen geht sie mit den Teilnehmern ins Blenioal. Da bleibt sie alle paar Meter stehen und zeigt auf Amarant oder weist auf Taglilien hin, deren junge Triebe man in Salzwasser blanchieren kann. «Eine Delikatesse mit etwas Zitronenöl serviert», schwärmt Meret Bissegger.

Auch Blüten werden gesammelt. Erstaunlich, wie vielfältig das bekannte Gänseblümchen verwendet werden kann: Junge Blattrosetten verwendet man wie Nüsslisalat, die Blütenköpfe wie Kapern, und die weissen Blütenblätter zieren Salate. Gibt es etwas, was sie nicht wild pflückt? «Kerbel. Den pflücke ich nur bei mir in der Nähe des Hauses. Da hat mir ein Botaniker versichert, dass es sich um Kerbel handelt. Durch die gefiederten Blätter fällt es schwer, die Pflanze genau zu bestimmen, denn gerade in dieser Familie gibt es einige giftige Pflanzen, die ebenfalls fein gefiederte Blätter haben.»

Beim gemeinsamen Essen an der grossen Tafel, plaudern wir über ihre Zeit auf der Alm, als sie Sennen bekochte. Seitdem ist ihr «Schuss Sherry» Legende, der die oft karge Kost veredelte. Diese Zeit vor gut 30 Jahren legte aber auch den Grundstein für ihr fundiertes Kräuter- und Kochwissen. Das hat die Kräuterexpertin dieses Jahr in dem Buch «Meine wilde Pflanzenküche» (at-Verlag) zusammengetragen und mit ihren Lieblingsrezepten verbunden.

Ihr Rat an Kräuterefans, die selbst sammeln gehen wollen? «Sammelt nur, was ihr kennt. Habt keine Angst, aber dennoch Respekt vor der Natur!»

Text Claudia Schmidt

Bilder Marco Aste

www.meretbissegger.ch

## Weisse Melde-Tätschli und Gierschsalat

Hauptgericht für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 19 g Eiweiss,

31 g Fett,

29 g Kohlenhydrate,

2000 kJ/470 kcal



### ZUTATEN ZUBEREITUNG

**Melde-Tätschli: 600 g weisse Melde, 1 TL Gemüsebouillon, 1 Ei, 300 g Ziegenricotta, 1 EL Paniermehl, 50 g geriebener Pecorino, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Zitrone**  
**Gierschsalat: 500 g festkochende Kartoffeln, 1 kleine Knoblauchzehe, 2 EL Aceto balsamico bianco, 1 TL Kräutersalz, 2 EL Haselnussöl, 1 EL Olivenöl, 1 TL Zitronen-Ölivenöl, 2 TL grobkörniger Senf, 100 g junge Gierschblätter**

**1** Für den Gierschsalat Kartoffeln im Siebeinsatz im Dampf 30 bis 40 Minuten garen.  
**2** Für die Melde-Tätschli die Triebspitzen des Melde-Krauts mit 2 Esslöffel Wasser und Bouillonpulver in eine Pfanne geben und zugedeckt einige Minuten zusammenfallen lassen. Auskühlen lassen, grob hacken.  
**3** Ei mit Ricotta, Paniermehl (gemahlenes Brot) und Pecorino in eine Schüssel geben. Knoblauchzehe dazupressen, Zitronenschale dazureiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Melde zur Ricottamasse geben und gut mischen. Kleine flache Tätschli formen und in wenig Öl oder Butter beidseitig bei kleiner Hitze ca. 4 Minuten braten.  
**4** Gekochte Kartoffeln noch lauwarm schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch pressen, mit Balsamico, Kräutersalz und den Ölen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gierschblätter 3 Minuten über Dampf kochen. In Streifen schneiden. Mit den Kartoffeln zur Sauce geben und gut mischen. Gierschsalat zu den Meldetätschli servieren.

### Tipps:

Weisse Melde und Gierschblätter können durch Spinat und Lattich ersetzt werden.  
 Ziegenricotta durch Kuhmilchricotta ersetzen.



Jetzt an Ihrem Kiosk für Fr. 4.90 oder unter [www.saison.ch](http://www.saison.ch) im Jahresabonnement, 12 Ausgaben für nur Fr. 39.–