



Die gepflückten Kräuter werden nach Sorte getrennt in Plastiksäcken gesammelt.



Die renommierte Köchin erklärt, welche Kräuter wie zubereitet werden können.

# Die grüne **Küchenfee**

Was andere als Unkraut abtun, ist für Meret Bissegger wertvolle Zutat für ihre aromatische Küche: **Wildkräuter**. In Kursen gibt sie ihr Wissen weiter. Und durchforstet mit ihren Teilnehmern selbst die unscheinbarsten grünen Flecken.

Text **Leandra Graf** Fotos **Hans-Peter Siffert**

**E**s ist kaum zwei Wochen her, da lag im Bleniotal noch Schnee. Und hier sollen wir nun Wildkräuter finden, mit denen sich ein Abendessen für elf Personen zubereiten lässt? Meret Bissegger, 49, zweifelt nicht daran. Im Gegenteil: «Nun ist die schönste Zeit, die Kräuter sind jung und zart. Im Juni sieht es dann wieder ganz anders aus.» Wenn sie das sagt, darf man das glauben. Immerhin beschäftigt sich die im Tessin aufgewachsene Deutschschweizerin seit 30 Jahren mit dem, was ihr Flora und Fauna grosszügig offerieren. Die Köchin, die während Jahren ein bekanntes Restaurant führte, hat sich ein profundes Wissen über essbare Wildpflanzen angeeignet. Dies gibt sie in mehrtägigen Kursen weiter. Wir sind ihre erste «Klasse» in diesem Frühjahr und haben das Wetter auf unserer Seite: Ein sonniges, warmes Wochenende kündigt sich an.

Acht Frauen und ein Mann treffen an einem Samstagmorgen Anfang März in Meret Bisseggers «Casa Merogusto» in

Malvaglia ein. Das Dorf liegt am Weg zwischen Biasca und dem Lukmanier, nahe dem Gotthardtunnel. Trotzdem ist die Natur hier der Alpennordseite ein paar Schritte voraus.

Die meisten Kursteilnehmer verdanken ihre unterschiedlichen Vorkenntnisse in Kräuterkunde einem eigenen Garten, wo sie einige der Schätze, die wir später bergen werden, als Unkraut kennenlernten.

## Lateinische Namen büffeln

Zur theoretischen Einführung sitzt man am langen Holztisch in Merets gemütlichem Wohnzimmer, das um die Ecke in die offene Küche mündet, trinkt Kaffee, Tee, Wasser oder von ihrem selbst gemachten Holunderblütensirup. Die Kursunterlagen bestehen aus einer langen Liste mit Kräuternamen in Deutsch und Lateinisch, die Meret Bissegger mit hun-

dertprozentiger Sicherheit kennt: «Dafür braucht es viel Zeit. Es gibt Wildpflanzen, die ich seit zehn Jahren zu identifizieren versuche, indem ich sie vergleiche mit Hilfe unterschiedlicher Quellen, Illustrationen, Fotos. Beim geringsten Zweifel lasse ich ein Kraut stehen.» Um Missverständnissen vorzubeugen, empfiehlt Meret Bissegger, sich die lateinischen Namen zu merken. Denn je nach Gegend gibt es unterschiedliche Begriffe für einzelne Pflanzen. So oder so ist das Durcheinander im Kopf absehbar. Klingen doch nicht alle lateinischen Namen so eingängig wie *Stellaria Media*, was auf Deutsch offiziell Sternmiere heisst, den meisten jedoch als Vögelichrut geläufig ist. Neben jedem Kraut auf ihrer Liste hat Meret Bissegger zudem vermerkt, auf welcher Seite in den Fachbüchern sich mehr Informationen darüber finden. Das wichtigste Nach- ▶▶

«Es gibt Wildpflanzen, die ich **seit 10 Jahren zu identifizieren versuche.»** Meret Bissegger



Mit der Ausbeute eines Kurstages kocht Meret Bissegger in ihrer «Casa Mergusto» in Malvaglia TI Kastanien-Spätzli mit frischem Bärlauch.

Das **Nachschlagewerk «Flora Helvetica»** ist ein verlässlicher Begleiter auf Meret Bisseggers Exkursionen.

schlagewerk, das sie uns zur Verfügung stellt, ist auch das dickste. Dem Wälzer «Flora Helvetica» ist der rege Gebrauch deutlich anzusehen. Er ist ein verlässlicher Begleiter Meret Bisseggers auf all ihren Exkursionen. Bevor wir losziehen, serviert uns Meret ein Mittagessen mit Salat, Pasta und Gemüse. Noch stammt das Grünzeug vom Markt. Nach einem langen Winter mit reichlich Rüebli, Kartoffeln und anderem Lagergemüse hat auch Meret Bissegger Lust auf Frisches wie Barba di Frate, das erste Frühlingsgemüse aus Italien. Sie serviert den knackigen Mönchsbarthaar als Päckli, herrlich überbacken mit Geissbrie.

Derart gestärkt und ausgerüstet mit Liste, Büchern, Schere und Sackmesser,

stürzen wir uns nach draussen, vor die Türe. Weiter kommen wir vorerst nicht. Wo, bitte, gehts denn hier zu den Wildkräutern? Ohne es zu merken, stehen wir schon mittendrin. Eine gewöhnliche Wiese, gespickt mit Unkraut – und das sollen wir essen? Meret ruft zur Vorsicht, bevor wir die Hälfte davon zertrampelt haben. Ihr entgeht nichts, freudig registriert sie unerwartete Zutaten, die sie im Geiste gleich ins Menü einbaut. Wir hingegen sind schon glücklich, den vertrauten Löwenzahn zu entdecken, pardon, den Taraxacum Officinale. Das Salatbuffet scheint in Reichweite. Vorsichtig schneidet Meret die Blättchen mit dem Messer oder der Schere ab: «Wir putzen sie bereits beim

Der wilde Knoblauch wird mit den Fingerspitzen vorsichtig aus der Erde gegraben.

Pflücken und legen sie dann getrennt nach Sorten in Plastiksäcklein.» Auf romantische, aber unpraktische Bastkörbe verzichtet die Kräuterfrau.

Laufend erblickt sie neue Wildkräuter, die sie uns vorstellt. Mantraartig murmeln wir ihre Namen, während wir uns mit



**Wildkräuter-Kurs**



Meret Bissegger sucht mit ihren Teilnehmern essbare Kräuter.

**Der nächste Wildkräuter-Kurs** mit Meret Bissegger dauert drei Tage und findet über Pfingsten statt. Kosten mit Unterkunft, Essen und Kurs 525 Franken (zwei Tage 350 Franken). Mehr dazu: Tel. 091 870 13 00 oder [www.meretbissegger.ch](http://www.meretbissegger.ch)

**Ausserdem veranstaltet** Meret Bissegger in ihrer «Casa Merogusto» in Malvaglia regelmässig ihre «Tavolata», bei der sie Gruppen von 10 bis 20 Personen am grossen Tisch bewirtet. Nächste Daten: Donnerstag, 28. Mai, Sonntagmittag, 14. Juni.



Die frisch gepflückten Kräuter werden mehrfach gewaschen und danach geschneuzelt.

ANZEIGE

	<b>Für viel Spezielles.</b>		
		<b>Für täglich Frisches.</b>	
	<b>Für die beliebtesten Markenartikel.</b>		
	<b>Für alles an einem Ort.</b>		

Für mich und dich.

schmerzenden Rücken danach bücken. Manche Pflanzen stecken noch etwas unter der Erdoberfläche und müssen mit den Fingerspitzen ausgegraben werden. Meret riecht daran, und sobald klar ist, worum es sich handelt, erforscht sie das Aroma im Mund. Wir tun es ihr gleich. Wonach schmeckt der Spitzwegerich alias Plantago Lanceolata? Tatsächlich, nach Champignons.

**Gedünstete Blütenknospen**

Am Beispiel dieser Pflanze wird klar, weshalb Meret Bissegger ihre Kurse am liebsten in saisonalen Fortsetzungen gibt. Kräuter riechen und schmecken zu Beginn ihres Lebenszyklus anders als an dessen Ende und sehen auch anders aus. Je nach Jahreszeit sind Teile von ihnen essbar oder nicht. Der Spitzwegerich gibt zu jeder Zeit kulinarisch viel her. Seine gerippten Blätter und auch jene seines engen Verwandten Breitwegerich enthalten jung am meisten Geschmack. Aus den zarten

Blättchen der Rosettenmitte lassen sich köstliche Salate zubereiten oder spinatähnliche Gemüse kochen. Vielseitig zu geniessen sind auch die Blütenknospen, die sich von Mai bis Juli zeigen. Sie lassen sich roh knabbern, dünsten oder einlegen. Im August schliesslich bilden sich Samen, die als Würze für Gemüsegerichte dienen oder zu nussigem Öl ausgepresst werden können. Solche Geschichten weiss Meret zu allen Wildpflanzen, die wir in den nächsten paar Stunden rund ums Haus finden. Es sind überraschend viele: Sauerampfer, Schafgarbe, Wiesenschaukraut, Labkraut, Leimkraut, Veilchen, Klatschmohn und – autsch – Brennnesseln. Dass diese gekocht ihr Feuer verlieren, kann man sich vorstellen, doch Meret beweist uns später, dass auch rohe, sehr fein gehackte Brennnessel in der Kräuterbutter nicht mehr brennt.

Unter den wilden finden sich auch kultivierte Pflanzen wie Taglilien, deren jun-

ge Triebe gekocht eine Delikatesse sind. Sie gelangen oft mit Aushuberde von Umbauten zurück in die freie Natur. Auch Wicken gibts in wilder Form, und man schmeckt wirklich deren Verwandtschaft mit den Erbsen. Eigentlich wäre unsere Tafel bereits reichlich gedeckt. Doch wir sind bereit, uns noch in eine leicht höhere Lage zu begeben, um zu sehen, was dort so wächst und gedeiht. So schreitet unser Grüpplein in der Wärme des Spätnachmittags hinter Meret Bissegger durch Malvaglia, Dorfbewohner grüssend, die sich an diesen Anblick längst gewöhnt haben.

**Riesige Felsbrocken im Weinberg**

Wir überqueren den Fluss Brenno, steigen auf der andern Seite des Tales hoch und gelangen zu den wohl bizarrsten Weinbergen des Tessins. Massive Felsbrocken sind wie Kunstwerke in die terrassierten Reihenreihen platziert. Kaum vorstellbar, wie sie von den Dorfbewohnern da hoch ge- ▶▶



## Kräuter riechen und schmecken zu Beginn ihres Lebenszyklus anders als an dessen Ende.

schaft wurden. Dicht an einem solchen Fels und stark in die Erde verkrallt, wächst der *Hipochaeris radicata*. Meret zeigt uns die feinen Borsten auf den Blättchen, die den deutschen Namen des Krautes – Ferkelkraut – erklären.

Keine halbe Stunde vom Tal entfernt, befinden wir uns in einer andern Vegetationszone. Teilweise liegt hier Zivilisationsmüll, der nicht selten einen idealen Nährboden für Wildkräuter bildet. Auch entlang den von Menschen und Hunden stark frequentierten Spazierwegen grünt und spriesst es heftig. Doch von diesen verlockend aussehenden Plätzen hält man sich besser fern. Meret weiss genau, welchem Boden zu trauen ist, und führt uns

weiter, oft nur wenige Schritte. So stossen wir auf den ersten echten Nüsslisalat, fein und zart, wie man ihn nirgends kaufen kann. Insgesamt ist die Ausbeute an Raritäten erfreulich, wir füllen Säcklein um Säcklein mit wildem Knoblauch, pflücken Rainkohl, der den schönen lateinischen Namen *Lapsana Communis* trägt, entdecken Hopfensprossen, die wie Spargel zubereitet werden, sowie die Sprossen des Japanischen Staudenknöterichs. Meret Bissegger liebt ihn in diesem Stadium, später wächst er sich zum riesigen Gestrüpp aus und verdrängt andere Bäume und Pflanzen. «Er ist böse, wir müssen ihn wegessen», verkündet sie lachend. Das tun wir gerne am nächsten Abend, nach-

dem die Sprossen kurz in Birnel aufgekocht und mariniert wurden. Sie begleiten die Panna Cotta mit Veilchensirup hervorragend.

### Beim Waschen helfen alle mit

Es wird langsam kühler, und so gehts trotz unvermindertem Sammeltrieb der Teilnehmer ab in die Küche, wo die Ernte begutachtet wird. Meret teilt die verschiedenen Kräuter auf, um sie nach mehrfachem sorgfältigen Waschen in stehendem Wasser ihren kulinarischen Bestimmungen zuzuführen. Beim Waschen helfen alle mit, beim feinen Schneiden der Kräuter mit dem scharfen Messer und beim Kochen schauen wir der Köchin mit

Wenn man weiss wie, können Brennesseln sogar roh genossen werden.



### Frittata mit Bärlauch

#### Zutaten für 4 Personen:

4 Eier, leicht verquirlt, 1 TL Trocomare (Salz), wenig Muskatnuss, 2 cl Sherry, 500 g Bärlauchblätter, gut gewaschen, abgetropft und in feine Streifen geschnitten, Olivenöl zum Braten

#### Zubereitung:

Eier mit den Gewürzen und dem Sherry gut vermischen, das Kraut dazugeben. Die Masse in einer beschichteter Bratpfanne mit etwas Olivenöl zugedeckt langsam braten. Wenn sie stockt, mit Hilfe eines Tellers wenden und noch kurz die andere Seite bräunen. Lauwarm oder kalt servieren.

**Tipp:** Diese Frittata kann man auch mit anderen Wildpflanzen zubereiten: Brennesseln, Guter Heinrich, Weisse Melde oder Leimkraut. Diese dann vorher kurz andämpfen

**Zubereitungs- und Kochzeit** ca. 15 Minuten



### Risotto mit drei Nesseln

#### Zutaten für 4 Personen:

1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, gehackt, 1 Karotte, fein geschnitten, 1–2 Selleriestangen, fein geschnitten, 400 g Vollkornreis, 1 l Wasser, 3 Lorbeerblätter, wenig Rosmarinpulver, 2 Nelken, 300 g *Urtica Dioica* (Brennnessel), 100 g *Lamium Purpureum* (rote Taubnessel), 100 g *Lamium Album* (Taubnessel), 100 g *Parietaria Officinalis* (Glaskraut), 1 EL Gemüsebouillon, 1 dl Weisswein, 3 cl Sherry, wenig Shoyu (Sojasauce), 1 dl Rahm

#### Zubereitung:

Zwiebeln, Karotten und Sellerie langsam in Olivenöl anbraten. Wasser mit Reis, Lorbeer, Rosmarinpulver und Nelken aufkochen, langsam köcheln, bis das Reiskorn aufgeschlossen ist, das dauert 30–40 Minuten. Kräuter, Bouillon und Wein beifügen. Nochmals 10 Minuten kochen lassen, dann abschmecken mit Sherry, Shoyu und Rahm.

**Zubereitungszeit** 15 Minuten  
**Kochzeit** 40–50 Minuten

wachsendem Appetit zu. Was da gratis aus der Natur auf den Tisch kommt, ist ein opulentes, grünbuntes Menü, an dem man sich gar nicht sattsehen, doch sicherlich satt essen kann: Gemischter bitterer Wildsalat aus Löwenzahn, Nüssli, Rainkohl, Hirtentäschli (*Capsella Bursa Pastoris*), Labkraut (*Stägeli* oder *Galium Mollugo*) und Scharbockskraut (vor der Blüte, danach ist es leicht toxisch). Linsensalat mit Beifuss, Spitzwegerich, Knoblauchhederich (*Alliaria Petiolata*), Sauerampfer, Giersch. Der grösste Teil des Sauerampfers wird mit Seidentofu, Senf und Olivenöl zu einer cremigen Sauce püriert, ein Klassiker zu Räucherforelle. Das Leim-

kraut wird mit Pinienkernen, Sultaninen, Fenchelsamen und Knoblauch in Olivenöl «alla ligure» gegart. Zum Dünsten der *Stellaria Media* verwendet Meret Baumnussöl, würzt mit Peperoncini und mischt noch einige Maiskörner darunter, die in dieser Jahreszeit aus der Tiefkühltruhe stammen. Für den Risotto wären drei Nesselarten vorgesehen, doch er schmeckt auch bloss mit Brennessel und Taubnessel. Der roten Taubnessel (*Lamium Purpureum*) sollten wir erst am nächsten Tag, auf unserer Exkursion in den Wald und ans Flussufer begegnen. Nebst Delikatessen wie Bärlauch, Primeln oder Gundelrebe.

Nach einem zweiten Tag voller neuer Erkenntnisse und Sinneseindrücke – auch der Magen hat sich inzwischen an die Fülle von Grünfutter gewöhnt – lässt uns Meret Bissegger nach einem weiteren grünen Schlemmermahl nach Hause ziehen, wo wir künftig noch den mickrigsten grünen Flecken unserer Umgebung mit völlig neuen Augen sehen werden. ■

#### BUCHTIPP UND WEITERE REZEPTE

«Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden», von S. G. Fleischer, J. Guthmann, R. Spiegelberger, 3.90 Franken, AT-Verlag.

Rezepte unter [www.schweizerfamilie/kräuter](http://www.schweizerfamilie/kräuter)

ANZEIGE

«Ich, intelligent und sensibel, stehe auf alle Arten von Wäsche».

Besuchen Sie uns an der BEA, Bern, 15.05. – 24.05.2009 Halle 120, Stand B13

Die neue Schulthess Spirit XLI erkennt als erste Waschmaschine den Verschmutzungsgrad Ihrer Wäsche. Intelligent nicht? Mehr darüber bei: Schulthess Maschinen AG, 8633 Wolfhausen, Tel. 0844 880 880, [info@schulthess.ch](mailto:info@schulthess.ch) oder unter [www.schulthess.ch/xli](http://www.schulthess.ch/xli)

Swiss Made 

Bleiben Sie anspruchsvoll



**SCHULTHESS**

The logo for Coop, featuring the word "coop" in a stylized, lowercase, orange font.

Für mich und dich.

A photograph of a kitchen scene. In the center, a structure of cherry tomatoes (red and yellow) is built on a wooden cutting board using wooden skewers. The tomatoes are arranged in a triangular pattern, with one yellow tomato at the top, two red tomatoes below it, and several more at the base. In the background, there is a metal colander, a green bell pepper, and sliced cucumbers. The lighting is warm and focused on the tomatoes.

**Für den Geschmacksverstärker Natur.**

Für Natur statt Chemie: Das ist unsere Formel für Bio-Genuss ohne Kompromisse. Coop Naturaplan bringt jeden Tag mehr natürlichen Geschmack auf Ihren Tisch.

[www.coop.ch/naturaplan](http://www.coop.ch/naturaplan)

**Für Bio ohne Kompromisse.**

**naturaplan**

