

VERSCHMÄHTES UNKRAUT - VERLOCKENDE delikatesse

Die Tessiner Köchin Meret Bissegger hat sich unter anderem auf Wildpflanzen spezialisiert. In Kräuterpirsch-Kursen und neu auch in Buchform überrascht sie Feinschmecker und Feinschmeckerinnen mit vielen Rezepten, deren Basis allseits bekannte «Unkräuter» bilden.



Meret Bissegger kocht seit 30 Jahren Gerichte mit Wildkräutern. Im April erscheint ihr Buch «Meine wilde Pflanzenküche».

Schroffe, steile Bergwände säumen das Tor zum Tessiner Blenioal. In dieser mystisch schönen Gegend liegt Maviglia, eine kleine Gemeinde, wo Meret Bissegger zu Hause ist. An diesem urwüchsigen Fleck offenbart sich denn auch prompt das Geheimnis der «Cucina naturale», wie die Grande Dame der Wildpflanzen ihre Küche zu nennen pflegt. Hier findet sich so ziemlich alles, was in ihren Töpfen und Pfannen landet. «Die Lage ist ein Privileg», sagt Meret Bissegger. Doch liessen sich auch in Städten Wildpflanzen sammeln. «Unkraut gibts überall», meint die experimentierfreudige Köchin und erklärt: «Die meisten dieser <verhassten> Pflanzen sind nahrhaft, vielseitig verwendbar und schmecken darüber hinaus ausgezeichnet.»

Seit rund 30 Jahren beschäftigt sich Meret Bissegger mit der Verwendung von Wildpflanzen. Schon als Köchin und Wirtin im «Ponte dei Cavalli» in Cavigliano TI sorgten ihre aromatischen Kräutergerichte bei Gourmets und Gastrokritikern für Furore. Der Verkauf des Restaurants vor zirka zehn Jahren bot der Gefeierten Gelegenheit, sich im Frühjahr noch viel mehr den Schätzen der Natur zu widmen. Heute sind ihr Dutzende vertraut, mit denen sich der Menüplan bereichern lässt. Ihr umfangreiches Wissen vermittelt Meret Bissegger in Kräuter-Pirsch-Workshops samt Kochkursen - und ab April auch in einem fundierten Bildband: «Meine wilde Pflanzenküche» lädt mit zahlreichen Pflanzenporträts und Rezepten ein, die kulinarische

Welt der frei gedeihenden Gewächse zu entdecken. Drei davon stellen wir nachfolgend vor.

Gänseblümchen, Massliebchen, Margritli - *Bellis perennis*, Fam. Korbblütler

Das Gänseblümchen ist eine kleine, mehrjährige Pflanze. Das Zentrum der Blüte schmückt ein gelbes Auge mit winzigen Röhrenblüten, die von einem weissen Strahlenkranz, dem Blütenkörbchen, umgeben sind. Die Blätter sind haarig und löffelförmig. Das Gänseblümchen entfaltet sich von Frühlingsbeginn bis in den Herbst hinein ständig neu. Die Grundrosette drückt ihre untersten Blätter an den Boden, wodurch das Gänseblümchen fast nicht zu vertreiben ist - zum Ärger von rasenmähenden Männern. Es findet sich denn auch ebenso auf gepflegten Grünflächen wie auf Naturwiesen, Weiden und in Parks. Gänseblümchen werden wie Nüsslisalat gepflückt, indem die Rosette auf Höhe der grünen Blätter abgeschnitten wird. Besonders zart und knackig sind Rosetten, die erst wenige Blüten entwickelt haben. Der Geschmack ist aromatisch, leicht nussig. Da die Blättchen im Hals etwas kratzen können, werden sie roh vorzugsweise mit anderen Kräutern gemischt. Beim Sammeln schliessen sich die Blüten gerne. Ins Wasser gestellt oder auf warme Speisen gesteckt, öffnen sie sich wieder im Nu.



Das Vielstengelige Schaumkraut *Cardamine hirsuta* wächst in vielen Gärten und ist ein frühes Wildkraut. Sein würziges Aroma erinnert an Kresse, Kohl und Radieschen. Rechts im Bild der apart farbige Cardaminesalat mit Makrele und blauvioletten Kartoffeln.



Wildgemüse

Vielstengeliges Schaumkraut, Springkraut, Wiesenkresse - *Cardamine hirsuta*, Fam. Kreuzblütler

Das Vielstengelige Schaumkraut bildet eine niedrige Blattrosette. Der runde, hohle, beblätterte Stängel trägt vierzählige Blüten in Weiss bis Blassrosa und Lila mit dunkleren Adern. Es ist auf Äckern, Ödland, im Garten und Rebberg heimisch. Als verachtetes Unkraut kolonisiert es nährstoffreiche, offen gelassene Böden. An wärmeren Plätzchen wie Mauern, Wegrändern und Gebüsch sind die kleinen, runden, dunkelgrünen Kissen bereits im Winter zu finden: die Grundrosetten des Springkrauts. Sie nutzen die Abwesenheit von Konkurrenten. Springschaumkraut bevorzugt schattige Orte. Der stark verzweigte Stängel mit den weissen Blümchen entwickelt sich ab Februar oder März. Der volkstümliche Name Springkraut basiert auf den Samen, die beim Jäten jeweils aus den Pflanzenschoten zu springen pflegen - «was buchstäblich ins Auge gehen kann», wie Meret Bissegger aus Erfahrung weiss. Die Blätter des Springkrauts ähneln der Brunnenkresse. Auch der Gout ist vergleichbar, allerdings weniger scharf. Ein bisschen erinnert er an Kohl und Radieschen, wodurch er Salaten Pep verleiht. Man pflückt die Blätter der Grundrosette vor der Blüte. Sobald die Blütenstängel zu hoch sind, werden sie zäh. Ebenfalls ein Genuss sind die «Broccoli», die Blüten und unreifen Früchtchen der Kreuzblütler.

Giersch, Baumtropf, Geissfuss - *Aegopodium podagraria*, Fam. Doldenblütler

Das Merkmal des Giersch ist die Zahl Drei. Sein Stiel ist dreieckig und entfaltet sich oben in drei Teile, wo er sich nochmals teilt. Dort sitzen die ovalen, haarlosen Blättchen. Der Giersch trägt Dolden mit unzähligen weissen Blüten, die krautige Pflanze kann bis zu einem Meter hoch werden. Giersch gedeiht vorzugsweise am Rande in Gruppen, an schattigen Orten, wo die Landschaft wechselt sowie an unbewirtschafteten Plätzen wie unter Hecken und Büschen. Auch im Garten macht er sich gerne breit - und lässt sich kaum ausrotten. Seine Wurzeln sind brüchig, schon das kleinste Stückchen führt zur Weiterverbreitung. «Seine Hartnäckigkeit treibt Gärtnerinnen und Gärtner zur Weissglut», weiss Meret Bissegger. Wer jedoch die kulinarischen Qualitäten der Pflanze entdeckt habe, hege wenigstens nicht mehr so starke Hassgefühle ihr gegenüber. Giersch gehört zusammen mit der Brennnessel zu den nahrhaftesten Pflanzen. Geschmacklich erinnert er an Sellerie, Karotten und Fenchel, die auch mit ihm verwandt sind. Man pflückt den ganzen Blattstiel mit den noch jungen, zarten Blättern, die noch leicht glänzen und gefaltet sind. Auch die halbgeschlossenen Blüten, zusammen mit einem zarten Stück Stängel, munden vorzüglich in Salaten, Suppen oder als Würze im Risotto.



Knospen von Gierschblüten mit Frischkäse. Rechts im Bild die sich aufrollende Blütenknospe des Giersch; in diesem Stadium munden sie köstlich.

Rezepte

AUS DEM NEUEN BUCH
«MEINE WILDE KRÄUTERKÜCHE»
VON MERET BISSEGGER

Cardaminesalat mit Makrele

- 1 EL Weissweinessig
- 1 Prise Kräutermeersalz
- 1 EL grober Senf
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL geraffelte Zitronenschale
- 1 EL Weinberglauch, gehackt

Alle Zutaten in einer Salatschüssel zu einer Sauce mischen.

- 4 blaue Kartoffeln, gekocht und geschält
- 1 Dose Makrele in Öl, oder geräucherte Makrele
- 4 Handvoll Vielstengeliges Schaumkraut

Die geschnittenen Kartoffeln, den zerzupften Fisch und die Blätter zur Sauce geben und gut vermischen.

Gierschblüten-Knospen mit Frischkäse

- 1 Prise Kräutermeersalz
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronenöl
- viel schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einer Sauce mischen.

- 1 Handvoll halb geschlossene Gierschblüten, mit einem Stück Stängel gepflückt.

Im Dampf 5 Minuten garen und auskühlen lassen.

- 1 «Robiola»-Frischkäse in Scheiben

Mit dem Giersch schichtweise auftürmen und alles mit der Sauce beträufeln.



Suppe mit Gänseblümchen. Rechts im Bild das essbare Sammelgut von Massliebchen.

Gänseblümchensuppe

50 g Schalotten, gewürfelt
100 g Petersilienwurzel, gewürfelt
200 g mehligte Kartoffeln, gewürfelt
1 EL Bratbutter

In einem hohen Topf zergehen lassen, das Gemüse darin 10 Minuten auf kleinem Feuer anbraten.

1 l Wasser
3 Lorbeerblätter
1 EL Gemüsebrühepulver

Alles zum Bratgemüse geben und kochen, bis das Gemüse gar ist; die Lorbeerblätter rausnehmen und mit dem Mixerstab pürieren; wieder aufs Feuer stellen.

200 ml Rahm
30 ml Sherry

3 bis 4 Handvoll Gänseblümchen-Köpfe

Die Blumen grob hacken und mit Rahm und Sherry zur Suppe geben; nochmals 5 Minuten kochen.

1/2 Handvoll Gänseblümchen-Köpfe

Die Suppe in die Teller geben, Blüten darüberstreuen und sofort servieren. Falls die Blumen ein paar Stunden zuvor gepflückt wurden, sind sie geschlossen; in diesem Fall werden sie auf der warmen Suppe aufgehen.



Meine wilde Pflanzenküche,
 Meret Bissegger und
 Hans-Peter Siffert,
 AT-Verlag, Aarau
 und München,
 erscheint April 2011,
 ca. Fr. 44.-.

BIOTERRA-BUCHTIPP

Meine wilde Pflanzenküche

Die Wildpflanzenfachfrau Meret Bissegger und der Fotograf Hans-Peter Siffert zeigen in diesem reich bebilderten Buch, was die freie Natur an kulinarischen Schätzen zu bieten hat. Über 60 Pflanzen sind fotografisch festgehalten, verständlich beschrieben und mit überraschenden Rezepten angereichert. Ein genussreiches Werk – auch über den Schlusspunkt hinaus.