

Die Wildnis auf dem Teller

In unseren Wäldern und auf Wiesen finden sich allerlei Blüten, Blätter und Triebe, die einem Menü das gewisse Extra verleihen können. Niemand weiss das besser als die Köchin Meret Bissegger, Expertin der Wildpflanzenküche.



Der intensive Duft des Bärlauchs dominiert im Frühling ganze Waldabschnitte, junge, zarte Löwenzahnblätter schiessen aus dem Boden und die Triebe an den Fichten und Lärchen leuchten hellgrün im dunklen Tannenwald. Wer in diesen Tagen mit offenen Augen durch die Natur wandelt, entdeckt an jeder Ecke frische Kräuter, Blätter und Blüten. Dass viele davon auch auf dem Teller herrlich schmecken, wissen jedoch nur die Wenigsten. Denn Lebensmittel in der Wildnis zu sammeln, ist uns fremd geworden. Beim Detailhändler bekommen wir jederzeit alles, was unser Herz begehrt. Der Salat ist bereits gewaschen und gerüstet, im asiatischen Gemüsemix werden auch schon das Rezept, die Gewürze und die Sauce mitgeliefert. Und wenn die Zeit einmal ganz knapp bemessen ist, gibt es immer noch die fixfertigen Mahlzeiten für die Mikrowelle.

Sinnlicher Genuss statt Hektik

Die Sympathie für Fertiggerichte und Fast Food schwindet jedoch zusehends. Viele Menschen schätzen es, dem rasanten Tempo des Alltags bewusste Gemütlichkeit entgegenzusetzen – gerade in der Küche. Die Slow-Food-Bewegung steht für sinnlichen Genuss, Qualität und nachhaltigen Konsum. Eine besonders reizvolle Spielart ist die Wildpflanzenküche.

Renaissance der wilden Kräuter

Mit wilden Pflanzen auf dem Teller kann man nicht nur seine Gäste mit ungewohn-

ten und unbekannten Zutaten überraschen. Die Wildpflanzenküche bedeutet auch, durch den eigenen Garten, Wiesen und Wälder zu streifen und Ausschau zu halten nach kulinarischen Köstlichkeiten. Viele von ihnen sind in Vergessenheit geraten. Einige wenige haben eine Renaissance erlebt, wie etwa der Bärlauch. Aber wer verwendet heute noch wilden Mohn, Fichtenspössen oder Scharbockskraut in der Küche?

Not macht erfinderisch

Die Köchin Meret Bissegger ist Expertin auf diesem Gebiet. Vor dreissig Jahren begann sich die 51-Jährige mit der Wildpflanzenküche auseinander zu setzen. Damals lebte und arbeitete sie auf einer Tessiner Alp, dreieinhalb Marschstunden und 1500 Höhenmeter vom nächsten Laden entfernt. Um den einfachen Speisezetteln aufzuwerten, legte sie sich Wissen über essbare Kräuter zu. Sie las etwa die Bücher von «Chrüteroski» Oskar Marti, einer der Koryphäen auf diesem Gebiet. Später servierte sie in ihrem eigenen Restaurant in Cavigliano Degustationsmenüs mit essbaren Wildpflanzen. Ihre Gäste fragten immer öfter nach Kochkursen und einem Buch über die Wildpflanzenküche.

Wissensvermittlung durch Kurse und ein eigenes Kochbuch

In der Zwischenzeit ist der Frühling für Meret Bissegger zur Kräuterkurs-Saison geworden: Die Kursteilnehmer lernen, essbare Wildpflanzen im eigenen Umfeld zu erkennen, zu verarbeiten – und zu geniessen. Weil die Kurse oft schon sehr früh ausgebucht sind und sich immer mehr Menschen für die Wildkräuterküche interessieren, hat Bissegger ihr Wissen in Buchform veröffentlicht. «Meine wilde Pflanzenküche» ist Kochbuch und praktischer Führer zugleich. Mit dem Buch lernt man die gängigsten Wildpflanzen in ihrem jungen Wachstumsstadium zu bestimmen. Wie bei Pilzen ist auch beim Kochen mit wilden Pflanzen Vorsicht geboten: Man soll nur pflücken, was man hundertprozentig kennt. Wertvolle Informationen dazu finden sich nicht nur in Meret Bisseggers Buch, sondern auch in anderen Bestimmungs- und Pflanzenbüchern.



Rezept: Wiedervereinigung von Weizen und Mohn



Für die Crêpes:

1 EL Mohnsamen

100g frisch gemahltes Vollkornmehl

150ml kohlensäurehaltiges Wasser

50ml Rahm

2 Eier

1 Prise Salz

1. Die Mohnsamen nach Wunsch im Backofen bei 150 Grad 5–10 Minuten rösten.

2. Alle Zutaten zu einem lockeren Crêpeteig verrühren und 30 Minuten stehen lassen. In einer beschichteten und eingefetteten Pfanne feine Crêpes ausbacken. Beiseite stellen.

Für die Füllung

150g junge Mohnblätter

200g Ziegen- oder Kuhmilch-Ricotta

(frischer Ziger)

1 Prise Kräutermeersalz

wenig Muskatnuss, schwarzer Pfeffer

3. Die Mohnblätter mit ganz wenig Wasser in einem Topf zugedeckt zusammenfallen und anschliessend auskühlen lassen.

4. Alle Zutaten der Füllung gut mischen, die Masse auf die Crêpes verteilen und einrollen. Mit wenig Olivenöl bestreichen und zugedeckt im Backofen bei 190 Grad während 20 Minuten garen.