

Von essbaren Neophyten, Kletten und Brennnesseln

Text: Sarah Sidler
Bilder: Filipa Peixeiro



Berberitze - *Berberis vulgaris*

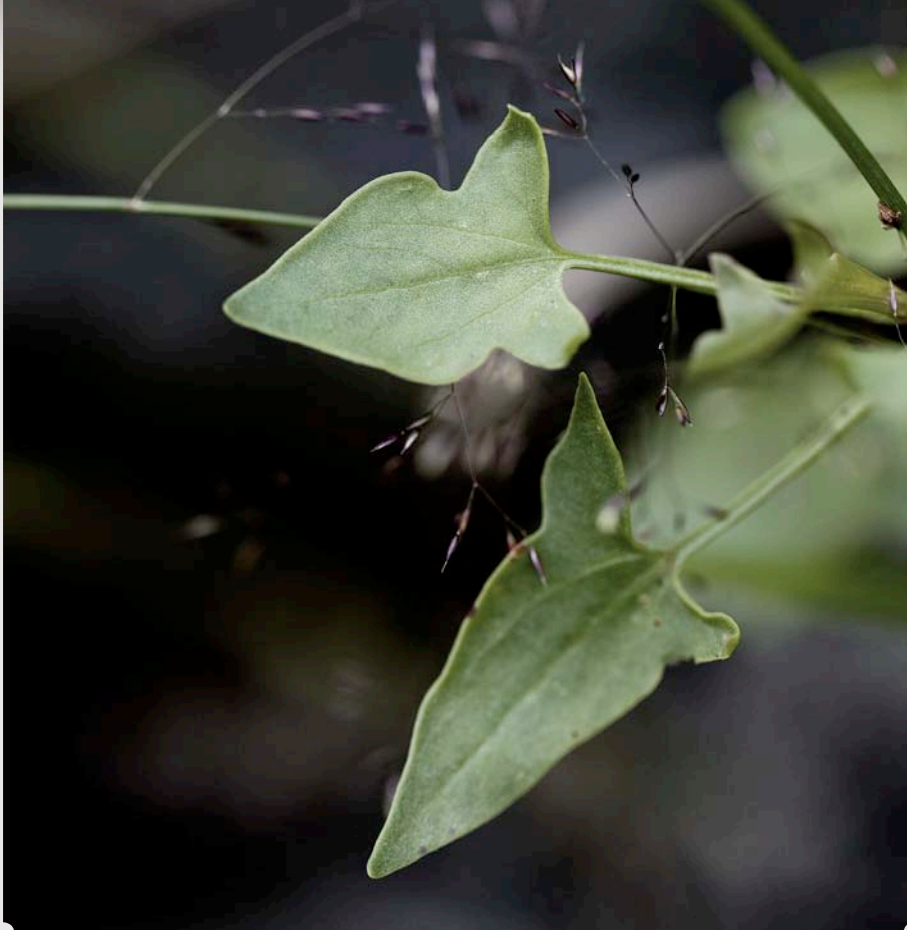
Meret Bissegger kennt wie keine Zweite die essbaren Wildkräuter in unseren Wäldern. Ein Streifzug.

Ausgestattet mit Gummistiefeln, einem grossen Korb, Messer und scharfem Blick nähert sich Meret Bissegger dem scheinbar wertlosen Unkraut an einem Waldrand nahe Biasca. Die stets bunt gekleidete Tessinerin wurde zwischen 1990 und 2000 bekannt als Köchin im Restaurant Ponte dei Cavalli in Cavigliano sowie als begeisterte Verfechterin der Wildkräuterküche.

Sie weiss, wo sie suchen muss: «Viele Wildkräuter wachsen in jungen und lichten Wäldern sowie an deren Rändern. In dichten Tannenwäldern kommen aufgrund mangelnder Biodiversität nahezu keine vor. Viele davon sind Pionierpflanzen und benötigen Puffwälder, unaufgeräumte, solche, wo alles wild durcheinander wächst», sagt sie und streicht eine lockige Haarsträhne zurück. Sogar in diesem Wald, kaum 30 Meter von einer Tessiner Hauptstrasse entfernt, stösst Meret Bissegger auf essbare Wildpflanzen. «Hier», sagt sie und zeigt auf einen Baum. Wer nichts von ihrem Metier versteht, sieht

einen Baum und damit hat es sich. Doch die 54-Jährige meint nicht den Baum, sondern die feine Pflanze, die sich daran in die Höhe rankt. «Hopfen. Verwendet man ihre Spitzen kurz gekocht, eignen sie sich bestens als Salat. Oder man macht weiss-grüne Spaghetti daraus, indem man sie in den letzten fünf Minuten ins kochende Wasser der Teigwaren gibt. Sie schmecken würzig, leicht nach Harz.» Die Pflanzenfachfrau erkennt die Hopfen an ihren Widerhaken. In Italien findet man diese Wildpflanze teils auch auf Märkten, weiss sie zu erzählen.

Dann fällt Meret Bisseggers wacher Blick auf eine Pflanze, die mannshoch neben ihr wächst. Sie schaut ihre Blüten etwas genauer an und steckt kurzentschlossen eine davon in den Mund. Kauend sagt sie: «Springkraut. Diese Blüten sind essbar. Da ihr Geschmack eher neutral ist, verwende ich sie als Dekoration oder fülle sie mit einem Dipp aus Avocado- oder Ricottamousse. Eine meiner Spezialitäten.» Meret Bissegger veranstaltet seit Jahren in ihrer Casa Merogusto in weiter



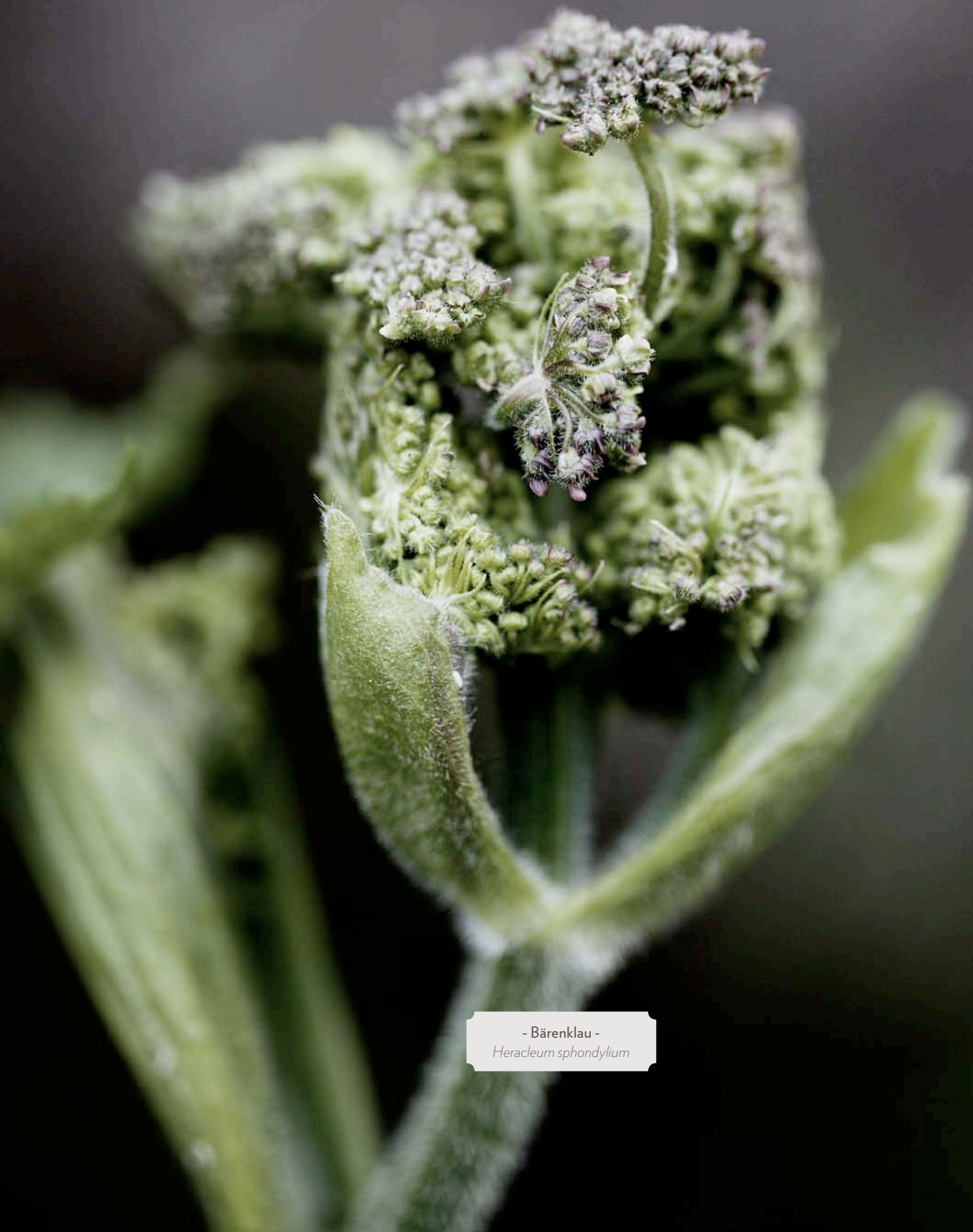
Schild-Sauerampfer - *Rumex scutatus*

Malvaglia im Bleniotal Kochkurse, wo sie ihr breites Wissen rund um Wildkräuter, Gemüse und Vollwertküche weitergibt. Ihre Begeisterung ist ansteckend und ihr Körbchen bald voll mit den grossen, rosafarbenen Wildblüten des Springkrauts, das zu den Neophyten zählt. Neophyten sind gebietsfremde Pflanzen, deren Wuchs teilweise so stark ist, dass sie die einheimischen verdrängen. «Und dies», sagt sie und schaut gen Himmel, «ist eine Nachtkerze, eine zweijährige Pflanze.» Hoch und schmal wächst sie in die Höhe. Dicke, gelbe Blüten zieren ihren Kelch. Im ersten Jahr kann man die jungen Blätter der Nachtkerze essen. Bevor die Blüten wachsen, ist auch ihre Wurzel essbar. Man nennt sie «Jambon des Jardiniers», da sie mit ihrer rosa Farbe an Schinken erinnert. Später dann sind die kleinen, gelben Blütenblätter der Nachtkerze geniessbar. Die Blütenknospen könne man dämpfen und, mit Ingwer und Sesamöl gewürzt, wie asiatisches Gemüse kochen. Kaum erklärt, dreht sich die flinke Frau um und betrachtet die nächste Pflanze in ihrem nahen Umfeld genauer: «Eine kanadische Goldrute. Ihre Triebspitze ist dem Spargel ähnlich. Ich verwende meist nur die dicken Spitzen, da man sie schälen muss. Sind sie zu schmal, bleibt nicht viel davon übrig.»

Wer mit Meret Bissegger im Wald unterwegs ist, hat das Gefühl, im Nu aus Pflanzen, die man bis anhin als Unkraut oder hübsche Blumen angesehen hat, ein ganzes Menü zusammenstellen zu können. Nicht zu Unrecht: An einer wilden Hecke erblickt sie Hopfen, Robinien, Springkraut und Klette beieinander und meint nur: «Schön. Schon fast ein voller Teller.» Doch diese Pflanzen bleiben stehen, da die Pflückzeit vorbei ist. Zudem sind Salat (Hopfen) und Gemüse (Nachtkerze und Goldrute) bereits in ihrem Körbchen und die Blüten der Brennesseln, die einige Meter weiter im Wald wachsen, werden bald zum Apéro verarbeitet. «Einfach in Olivenöl knusprig braten und etwas würzen», sagt sie und erspät gleich darauf das «Dessert» im Wald. Ein japanischer Knöterich, auch Wald-Rhabarber genannt. Da er aus der Familie der Rhabarber stammt, können seine jungen Sprossen im Frühling als Ersatz davon für eine süsse Wähe verwendet werden.

Essbare Wildkräuter als Alternative zu Gemüse

Meret Bissegger kam vor dreissig Jahren auf den Geschmack von Wildkräutern: «Wir arbeiteten und lebten einen Sommer lang auf der Alp. Dort wuchs kein Gemüse.» So weiter



- Bärenklau -

Heracleum sphondylium



- Mädesüss -
Filipendula ulmaria



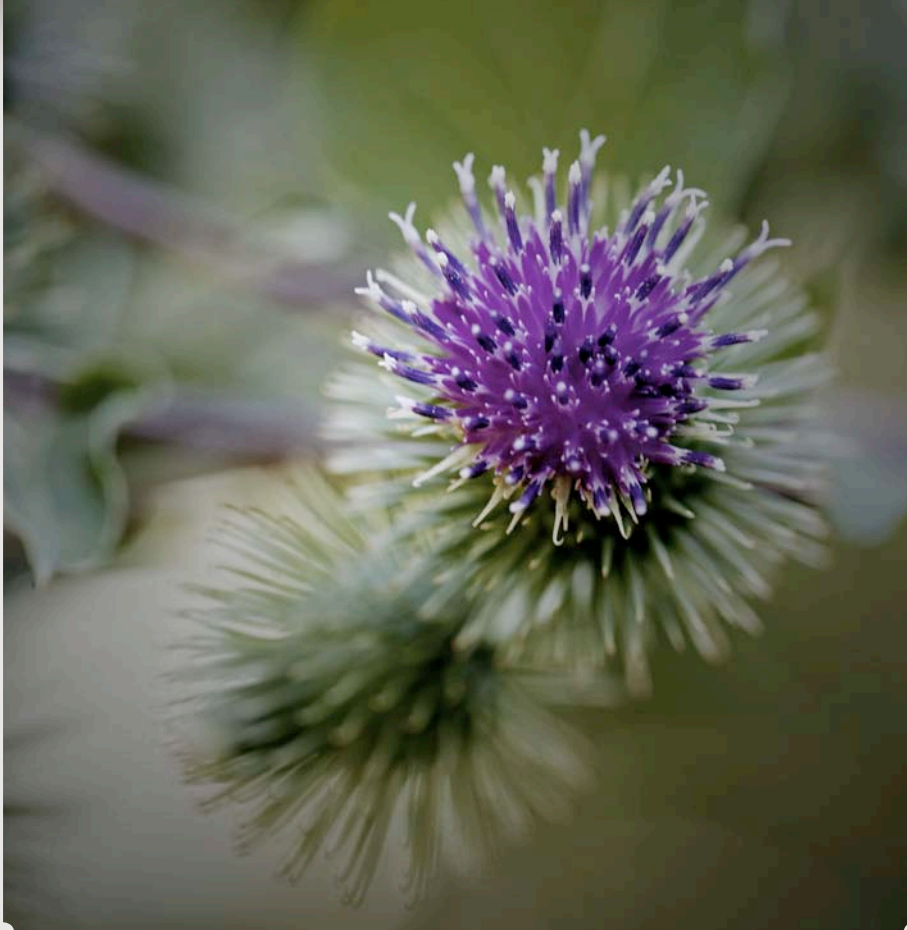
Brennessel - *Urtica dioica*

kam die Gemüsefrau, die damals Heilkräuter als Hobby pflegte, zu den essbaren Wildkräutern. Seither hat sie sich stets weitergebildet. «Natürlich», gibt sie unumwunden zu, «habe ich auch Wissen von Pionieren in diesem Gebiet, wie Gisula Tschärner oder François Couplan, übernommen. Aber ich habe es mit meinem Stil weiterentwickelt.» Seit sie vom Wildkräuter-Fieber befallen sei, achte sie besonders im Frühjahr auf die essbaren Pflanzen. «Ich erkenne sie an Habitus, Geschmack und Konsistenz. Falls ich unsicher bin, probiere ich ein kleines Stück davon.» Hilft auch das nicht weiter, nimmt sie die «Wildpflanzenbibel» Flora Helvetica zu Hilfe. Bauchweh habe sie durch ihre Methode erst einmal bekommen, als sie das Probieren auch auf den Kanarischen Inseln einfach nicht lassen konnte. «Die Pflanzen waren dann doch nicht geniessbar», erzählt sie trocken.

Es scheint, als kenne Meret Bissegger in ihrer Heimat jede noch so unscheinbare Pflanze. Bis sie vor acht Jahren ins Blenio tal zog, lebte sie meist im Centovalli- und Onsernonetal. Selbst die kleinsten Blättchen, die sich ganz nah am Waldboden entlang schmiegen, entkommen ihrem Blick nicht. «Aha, die Gundelrebe, ein sehr aromatisches Kraut. Fein gehackt, eignet es sich,

um Frischkäsebällchen das gewisse Etwas zu geben. Blüht die Gundelrebe, können zusätzlich ihre Blüten verwendet werden. Beispielsweise, um die eben erwähnten Frischkäsebällchen darin zu wenden und so zu dekorieren.» Sie verhelfen auch Kartoffel- und Linsensalat zu etwas Farbe. Über viel Würze verfügt auch die Nelkwurz. Wie es der Name sagt, riecht diese nach Nelken. Da der Giersch aus derselben Familie wie das Rübli stammt, erinnert er geschmacklich daran. Seine dreiteiligen Blätter geben Gratin und Suppen eine feine Würze. Der Bärenklau riecht nach Mandarinen und Sellerie. Wie es Pflanzen zum Würzen gibt, sind im Wald auch solche zum Süssen da. «Mädesüss» beispielsweise. Die hübsche Pflanze aus der Familie der Rosen wächst meist am Wasser und eignet sich hervorragend, um daraus Sirup herzustellen. Weisses sowie gelber Honigklee und Waldmeister schmecken nach Vanille. Wieso nicht einmal damit eine Creme aromatisieren und zugleich dekorieren?

Die Tessinerin aber kennt nicht nur die Pflanzen und ihre Geschmäcker, sondern weiss auch sonst vieles über sie zu erzählen: Wer weiss schon, dass das Glaskraut zu seinem Namen gekommen ist, weil damit hervorragend schmale Flaschen weiter



Grosse Klette - *Arctium lappa*

gereinigt werden können, wenn man seine Stängel verkehrt herum hineinsteckt? Oder dass der japanische Knöterich rund 30 Zentimeter pro Tag wächst? Dass der Kompasslattich so heisst, weil er seine Blätter vertikal aufstellt? Wer mit Meret Bissegger unterwegs ist, taucht nicht nur in den Wald ein, sondern in eine ganz eigene Welt. In die der Wildkräuter. X

REZEPT

Gebratene Nachtkerzenwurzeln

2 Handvoll Nachtkerzenwurzeln

2-3 Karotten, in Scheiben

2 EL Olivenöl

1 Prise Kräutermeersalz

50 ml Weisswein

Die Wurzeln sauber bürsten und in Scheiben schneiden. (Die Wurzeln pflücken, bevor sich der Stängel entwickelt. Die zentralen Rosettenblätter können mitgekocht werden.)

Olivenöl in eine warme Bratpfanne geben, Gemüse dazugeben und zugedeckt auf kleinem Feuer zehn Minuten braten, öfter wenden, damit es gleichmässig anbrät.

Wein und Salz beifügen und weitere fünf Minuten dünsten, bis der Wein verdampft ist. Als Beilage servieren.



«Meine wilde Pflanzenküche»

Bestimmen, Sammeln und Kochen von Wildpflanzen von Meret Bissegger.

AT-Verlag, 320 Seiten

Preis: CHF 49,90

«Meine Gemüseküche für Herbst und Winter»

150 Gemüserezepte mit Infos über einheimisches Gemüse und biologisch produzierte Lebensmittel.



- Nachtkerze -
Oenothera biennis