



**HIER GIBT'S  
WAS ZU ESSEN**

**Meret Bissegger geniesst, was andere bekämpfen: Unkraut. Wie man das Richtige sammelt, wäscht, schneidet und kocht, verrät sie in ihrem neuen Buch «Meine wilde Pflanzenküche». Wer die Natur kennt, hat immer genug zu essen.**



**P**faffenkopf, Saurüssel, Augenmilch, Eierkraut, Teufelsblume. Die Volksnamen klingen gegensätzlich wie Himmel und Hölle, obwohl alle ein und dieselbe Pflanze benennen: den Löwenzahn. «Ich merke mir immer die lateinischen Namen, um Verwechslungen vorzubeugen», erklärt Meret Bissegger, die als Köchin, Kursleiterin und Kräuterfrau jedes Jahr vier bis fünf neue Pflanzen ins Repertoire aufnimmt. «Taraxacum officinalis» heisst der Löwenzahn. «Lange ist es her, seit die Menschen in der Schweiz die Wildpflanzen kannten. In Italien ist es anders, da gehört es zur Kultur, dass Leute, oft auch Männer, suchend durch die Felder streifen.»

#### SCHÄTZE IM NIEMANDSLAND

Wir haben fast immer fast alles. Aber was wir brauchen, um mit Wildpflanzen zu kochen, fehlt uns ständig: Zeit und Geduld. Der Lohn dafür ist Genuss. Auf Meret Bisseggers Speiseplan stehen etwa ein russischer Löwenzahnsalat oder Klatsch-Mohn-Crêpes, gefüllt mit Ziegenmilch-Ricotta. In ihrem Buch sind mehr als hundert Rezepte aus über sechzig Wildpflanzen dokumentiert, alle beschrieben mit Erkennungsmerkmalen und illustriert mit wunderbaren Bildern. «Ich liebe Brachflächen, verwahrloste Orte, die vom Menschen vorübergehend nicht in Ordnung gehalten werden.» Wildpflanzen zu bestimmen, ist ein langwieriger Prozess; um die richtige im richtigen Moment zu erwischen, muss man ihren gesamten Lebenszyklus beobachten, manchmal über Jahre hinweg, «Man soll nur pflücken, was man kennt.» Auch wenn man dicke Pflanzen-Lexika gewälzt hat, verraten sich die meisten Gewächse schlussendlich doch an einer Kleinigkeit. Der Spitzwegerich etwa schmeckt nach Champignon, hat längs gerippte Blätter und seine Blüten sehen aus wie Mondraketen mit Weltall-Antennen. «Kein Buch ersetzt Eselsbrücken. Das Glaskraut klebe ich mir zum Beispiel an den Pulli, wie in der Kindheit.»

**Unglaublich, wie die Natur duftet**  
– Meret Bissegger in ihrer Kursküche



#### Mmmh

(vlnr.): Gemüseplatte mit Sauerampfersauce als Dip, Tortilla mit Gutem Heinrich, Brennessel-Linden-Salat

#### Kalte Sauerampfersauce

100 g Seidentofu (oder frischer Biotofu mit etwas Wasser)  
1 EL Senf  
3 EL Tamari  
4 Handvoll Sauerampferblätter  
3 EL Olivenöl

Die Hälfte davon im Dampf 1 Minute garen und auskühlen lassen. Die andere Hälfte fein schneiden. Zusammen mit den anderen Zutaten im Mixer zu einer cremigen Konsistenz pürieren schwarzer Pfeffer Würzen. Bei laufendem Mixer in die Sauce einarbeiten.

**Tipp:** Die Sauce passt zu geräucherter Forellenfilet oder zu anderem mariniertem Fisch, auch sehr gut zu Kartoffeln in der Schale oder als Dip zu rohem Gemüse (siehe Foto).

#### LEBENSCHULE WILDNIS

Meret Bissegger ist im Tessin aufgewachsen; ihre Eltern hatten Reben und pflanzten so viel Gemüse an, dass es beinahe zur Selbstversorgung reichte. Ihr Spielplatz war die Natur. Bald testete sie Heilpflanzen, doch ihre wilde, grosse Leidenschaft für die Naturkost entdeckte sie erst, als sie in ihren Zwanzigern zwei Sommer lang auf einer Alp arbeitete. «Ich konnte mir nicht vorstellen, ohne Gemüse zu leben; da habe ich das Gemüse halt in der Umgebung zusammengesucht, um mir und den Sennen Eintöpfe zu kochen.» Es war ein hartes Leben. Abends spürte sie manchmal ihre Hände nicht mehr vom Melken – sie hatten 210 Ziegen und 43 Kühe. «Die Natur kennt keinen Sonntag, mein Körper musste sich daran gewöhnen.» Aber sie wird nie vergessen, wie ihr die Gämsen zuschauten, wenn sie am Morgen die Ziegen eintrieb.

Später experimentierte sie in ihrem Ristorante Ponte dei Cavalli in Cavigliano im Centovalli mit den Wildpflanzen. «Jeden Abend schrieb ich die Speisekarte um.» Sie hält sich selten an die gedruckten Rezepte und hat sich das meiste selbst beigebracht. «Im Rückblick ist es ein Glück, dass ich nie Köchin gelernt habe.» Ihr Weg war fruchtbar, aber steinig; mehrmals erschrak sie, wenn sie Pflanzen miteinander verwechselte und feststellen musste, dass sie doch nicht alles wusste über die Wildpflanzen. «Wahrscheinlich wird mir das noch oft passieren, je mehr ich über die Botanik lerne.»

#### GLÜCKLICH MIT GRENZEN

Zwischen den Wildpflanzen kniend, lernte sie ihre Grenzen kennen. Es sind Grenzen der Menschheit. Allmachtsphantasien zerplatzen wie Seifenblasen, wenn man im Januar nach dem Wohlriechenden Veilchen sucht – man wird keines finden, weil es erst ab Mitte Februar spriest. «Die Natur hält nicht immer alles so bereit, wie wir es gerne hätten.» Meret Bissegger sammelt immer nur so viel, wie sie braucht, denn das Land verträgt nicht unendlich viele und masslose Wildsammler. «Früher glaubte ich, der Löwenzahn sei nicht auszurotten, aber die Realität



lehrte mir das Gegenteil.» Ein Gärtner aus Zürich erzählte ihr von einer Wiese, die früher gelb vor lauter Blüten war und heute grün und öde sei, weil Leute die Pflänzchen samt Wurzeln ausrissen. «Da wurde mir bewusst, wie viele Menschen es gibt und wie mächtig wir sind.»

Der menschlichen Freiheit sind Grenzen gesetzt, aber ein Verlust ist das nicht. «Ich erkenne, wie weit wir gehen können, aber ich merke auch, wie ich mir die Natur zu eigen machen kann.» Erst in der Demut sieht sie den Reichtum. In ihrem Garten wachsen mehr Unkräuter als Gemüse, etwa der Klatsch-Mohn, und doch lässt sie sie wuchern. In ihren Kursen spricht sie manchmal bewusst von Unkräutern statt von Wildkräutern, damit ihre Schüler merken, dass viele Unkräuter besser schmecken als manch überzüchteter Salat. Hat eine Pflanze erst einmal dem Gaumen geschmeichelt, ist ihr unsere Zuneigung gewiss. «Wenn die Leute sagen, sie hätten keine Feinde mehr im Garten, habe ich gewonnen, dann beenden sie ihren Krieg. Unser schweizerisches Bild von Ordnung ist naturfeindlich. Man soll kommen lassen, was kommt.» Und essen, was schmeckt. Wenn dadurch unser schiefes Weltbild ins Wanken gerät – umso besser! Dann bringt die Teufelsblume auf dem Teller ein heilsames Chaos in die Köpfe.

#### Meret Bissegger: Meine wilde Pflanzenküche

– Bestimmen, Sammeln und Kochen von Wildpflanzen. Mit Fotos von Hans-Peter Siffert. AT Verlag 2011, 320 S., Fr. 49.90/Euro 34,90

#### Meret Bissegger bietet im Tessin mehrtägige

**Sammel- und Kochkurse an;** das Programm unter [www.meretbissegger.ch](http://www.meretbissegger.ch). 2011 erscheint im Schweizer Fernsehen zu jeder Jahreszeit ein Dokumentarfilm über ihre Kochkunst. Der Film zum Frühling befasst sich mit der wilden Pflanzenküche. Er ist auch auf DVD erhältlich unter [www.nzzformat.ch](http://www.nzzformat.ch). Suche: «Meret Bissegger».

