



**Rebecca Clopath**  
Die Schweizer Spitzenköchin verarbeitet, was die Natur ihr schenkt.



**Wildkräutersalat**  
Mit Holunderblütenessig und in geklärter Butter gegartem Eis.



**Essbare Wildkräuter**  
Das gewisse Etwas für spannende Gerichte.

# VON DER WIESE AUF DEN TELLER

Kochen im Einklang mit der Natur: Wildkräuter lösen bei sogenannten Naturköchinnen eine oftmals tief verwurzelte Faszination aus. Ein Glück für ihre Gäste! Denn Löwenzahn & Co. eröffnen in Speisen und Getränken eine spannende neue Aromenwelt.

TEXT SONJA PLANETA

**I**m Hintergrund ertönt leise das Surren eines Rührgeräts. »Wir können gerne sprechen, ich muss nur nebenbei arbeiten«, entschuldigt sich Rebecca Clopath mit einem sympathischen Lachen am Telefon. Wir erwischen die Bündnerin in der Küche des elterlichen Bio-Bauernhofes in Lohn, einem kleinen, auf 1.600 Metern gelegenen Schweizer Bergdorf im Kanton Graubünden. Hier nahm die Leidenschaft der jungen Spitzenköchin für Wildpflanzen und -kräuter ihren Anfang. »Wir hatten keinen Fernseher, daher waren wir als Kinder die meiste Zeit draußen. Und so ein Kraut nimmt man schnell einmal in den Mund«, erzählt die heute 29jährige. Geprägt von den Geschmäckern der Natur absolviert Clopath eine Lehre beim Schweizer Kräuterpapst Oskar Marti, auch »Chrüteroski« genannt, im Restaurant »Moospinte« in Münchenbuchsee. Danach folgen sechs Jahre im Gasthof »Rössli« bei Stefan Wiesner, einem Pionier für avantgardistische und archaische Naturküche. Bei ihm lernt Clopath das Kochen mit Hölzern, Erde, Wurzeln, Moos, Rinde, Harz und anderen Naturprodukten. Vor rund eineinhalb Jahren macht sie sich schließlich selbständig und beginnt die Ausbildung zur Bäuerin, um in naher Zukunft den Hof ihrer Eltern übernehmen zu können. Das kleine Café ihrer >

Fotos: beiges stellt



**Anna Troißinger**  
Gastgeberin mit einem Faible für Wald & Wiese.

> Mutter im Erdgeschoss soll dann zum Restaurant werden, der kulinarische Schwerpunkt natürlich auf Wald und Wiese liegen. »Wildkräuter verleihen Gerichten einfach ein sehr schönes Plus«, schwärmt die Köchin, die aus Kräutern und Pflanzen unter anderem Tee, Sirup und Essig herstellt, sie zu Quiche, Omelette oder Eis verarbeitet, wie Gemüse fermentiert oder in Öl zu knusprigen Chips bäckt. Zu ihren Lieblingsgerichten zählt ein Wildkräutersalat mit selbst gemachtem Holunderblütenessig und in geklärter Butter gegartem Ei – ein Paradebeispiel für Clopaths einfache, gesunde und bodenständige Regionalküche.

GESCHMACK DER KINDHEIT

Auch in Österreich liegt die Philosophie sogenannter Naturköchinnen häufig in ihrer familiären Herkunft begründet. »Kräuter sind seit unserer Kindheit ein tief verwurzeltes Element unseres Lebens. Das feine Thymian-Aroma der Linsensuppe, die unsere Mutter oft gekocht hat, hat sich bei mir fest eingepägt«, erzählt Sissy Sonnleitner,



**Kräuterexpertin**  
Biohotel-Gründerin Inge Daberer



**Honigblütenbrote**  
Inge Daberer verarbeitet 60 verschiedene Küchen- und Teekräuter.



**Kräutercouscous mit Forelle**  
Wilder Genuss modern interpretiert.

»Kräuter punkten durch die Vielfalt ihrer Aromen, Formen und Farben und erhöhen den Wert und die Bekömmlichkeit der zubereiteten Speisen.«

INGE DABERER Hôtelière & Kochbuchautorin



**Sissy Sonnleitner**  
Haubenköchin aus Kötschach-Mauthen in Kärnten.

Haubenköchin aus Kötschach-Mauthen in Kärnten. Das gelte auch für ihre Schwester Inge Daberer, Kräuter-Kochbuchautorin und Biohotel-Gründerin in Dellach im Gailtal. »Kräuter sind Inges Kompetenz und Leidenschaft. Sie versteht es, mit dem Duft und Geschmack der Kräuter besonders geschickt umzugehen und deren Aromen zur vollen Entfaltung zu bringen«, so Sonnleitner. Oder wie Inge Daberer es selber formulieren würde: »Kochen ohne Kräuter ist für mich wie ein Leben ohne Liebe.« In ihrem Kräutergarten vor dem Hotel finden sich deshalb rund 60 verschiedene Küchen- und Teekräuter. Zusätzlich sammelt Daberer leidenschaftlich gerne Wildkräuter und -blüten wie Löwenzahn, Schafgarbe, Wiesensalbei, Wiesenspinat, Linde und Holunder oder vertraut auf die Gemüsebauern und Kräutergärtnereien im Gail- und Gitschtal. »Kräuter punkten durch die Vielfalt ihrer Aromen, Formen und Farben. Und sie betonen den Geschmack und erhöhen den Wert und die Bekömmlichkeit der zubereiteten Speisen«, weiß Daberer, die bei regelmäßig stattfindenden Kräuterseminaren auch andere Köchinnen und Köche für den Einsatz von Kräutern begeistern möchte: »Ich empfehle das Kochen mit Kräutern deshalb, weil sie ein regionales Produkt sind und man den saisonalen Aspekt sehr aktuell auf den Teller bringen kann.«

Fotos: beigestellt



**Teller mit Geschichte**  
Bei Rebecca Clopath bleibt der Originalgeschmack der Natur erhalten.

Kochen mit Wildkräutern: Darauf sollten Sie achten

**Erntezeitpunkt**

Informieren Sie sich, wie und wann welche Pflanze geerntet wird: ob bereits in der Früh oder erst am Abend. »Früh morgens haftet auf den Kräutern noch der Tau. Das macht sie noch einmal knackiger und bis zu drei Tage länger haltbar«, weiß Rebecca Clopath. Anna Troißinger richtet sich für die Pflückung und Verarbeitung auch gerne nach den Mondphasen.

**Erntemenge**

Gehen Sie achtsam durch Wälder und über Wiesen. Passen Sie auf, wohin sie treten und lassen Sie Pflanzen und Kräuter auch einmal stehen. »Ich ernte höchstens ein Drittel der Pflanze. Immerhin soll sie danach weiterleben können und auch für andere noch etwas da sein. Man muss nicht immer alles absammeln«, mahnt Rebecca Clopath.

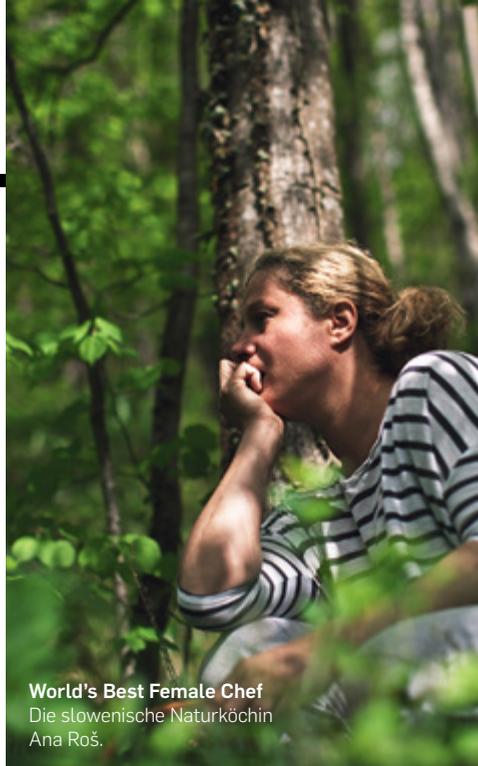
**Dosierung**

Viele Pflanzen enthalten mehr oder weniger bekömmliche Bitter- und Giftstoffe. Sie sollten daher nur sehr wohl überlegt eingesetzt werden. Bestes Beispiel hierfür sind Pilze: »Die meisten von ihnen sind ziemlich giftig und sollten nur gekocht oder in minimalen Mengen verwendet werden«, weiß Ana Roš.

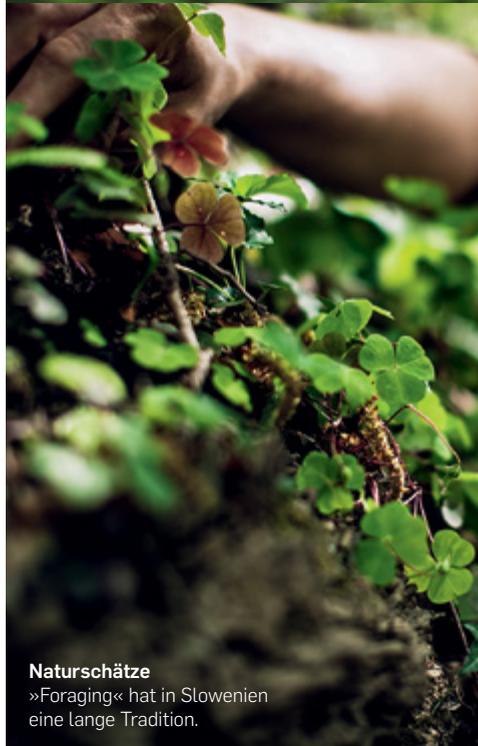
A\_FMJ\_Greenstorm Mobility GmbH  
(id #136778)  
114.0 mm x 300.0 mm



**Inspirationsquelle Wald**  
Ana Roš lässt sich in ihrer Küche von der Natur leiten.



**World's Best Female Chef**  
Die slowenische Naturköchin Ana Roš.



**Naturschätze**  
»Foraging« hat in Slowenien eine lange Tradition.



**Aromenvielfalt**  
Ana Roš' Regionalküche im »Hiša Franko«.

ALLROUNDER FÜR KÜCHE UND BAR

Bis in der Küche nach wie vor eher unübliche Wildkräuter und -pflanzen wie Portulak, Giersch und Vogelmieze dann aber tatsächlich im Gericht statt als Garnitur am Teller rand landen, kann es einige Zeit dauern, weiß Anna Troiřinger. Die Weinexpertin und Gastgeberin kümmert sich im familieneigenen Restaurant Malerwinkel im steirischen Vulkanland um die Weiterverarbeitung von Kräutern, die im eigenen Garten, rund ums Gasthaus oder auf umliegenden Wiesen wachsen. »Ich habe zuerst an der Bar begonnen, Sirupe und Liköre für unsere Cocktails herzustellen«, erzählt Troiřinger. Nach und nach seien die Wiesen- und Gartenkräuter dann auch zu Küchenchef und Bruder Peter in die Küche gewandert – inklusive Vorschläge, wofür er sie verwenden könnte, etwa für Desserts oder einen klassischen Gartenblütensalat. »Topinamburblütensirup eignet sich zum Beispiel für Spritzer, aber auch für Fleisch- und Fischsaucen. Und mit Duftpelargonien lassen sich wunderbar Wassermelonen aromatisieren«, schwärmt Troiřinger, die auch ihre Gäste charmant von den Vorzügen der Kräuterküche zu überzeugen weiß: »Es gibt immer wieder Gäste, die unsere Gerichte

ohne Kräuter bestellen möchten, weil sie das Kraut entweder nicht kennen oder meinen, die Kombination würde nicht passen. Rund 85 Prozent probieren nach meiner Empfehlung dann aber doch.«

WILDES SOČA-TAL

Auch bei Ana Roš kommt der Gast nicht umhin, seine Bedenken gegenüber ihm unbekanntem Wildkräutern abzulegen. Die slowenische Naturköchin, die heuer zur World's Best Female Chef ausgezeichnet wurde, hat sich in ihrem Restaurant Hiša Franko in Kobarid nahe der italienischen Grenze ganz der Regionalküche verschrieben. Aktuell serviert die Spitzenköchin etwa grünen

Das Wissen um die Natur und ihre Produkte ist bei der Suche nach Wildkräutern und -pflanzen entscheidend. Viele von ihnen sind giftig und nur begrenzt verwertbar.

Spargel mit wilden Lindenblättern und einem in Fichtenöl gegartem Ei. Ein Gericht, das laut Roš wie ein Spaziergang durch den Wald anmutet. »Einen eigenen Garten anzulegen und im Wald auf Nahrungssuche zu gehen, hat in der slowenischen Provinz eine lange Tradition. Wir haben keine Märkte, aber wir haben die Natur«, erzählt Ana Roš, die hinter ihrem Haus in fünf Gärten rund 200 verschiedene Arten essbare Kräuter und Pflanzen kultiviert. Was in ihrer Küche funktioniert, muss aber nicht zwingend auch für andere Köche gelten. »Ich würde niemanden empfehlen, Kräuter zu verwenden, wenn er oder sie sich nicht wohl dabei fühlt. Kochen ist eine sehr persönliche Sache und jeder von uns hat seine eigene Einstellung dazu. Viele österreichische und deutsche Köche benutzen bevorzugt asiatische Gewürze, auch das wird seine Gründe haben«, so Roš. Wer sich nun dennoch an Wildkräutern probieren möchte, sollte vor dem nächsten Waldspaziergang aber einen wichtigen Rat der Köchin befolgen: »Sie müssen die Pflanzen und die Menge, die Sie davon verwenden können, kennen. Viele von ihnen sind giftig, daher sollte der Einsatz sehr begrenzt sein. Das Wissen um die Natur und ihre Produkte ist hier entscheidend.«