



Schlaraffenland:
Mary Miso auf der Suche
nach frischesten Zutaten.



Waldkochmeister

Text – ROBERTO ZIMMERMANN / Bild – CHRISTIAN REICHENBACH

Ist es einfach Romantik oder echte Suche nach Nahrungsalternativen, welche immer mehr Leute zum Sammeln von Wildgewachsenem in die Wälder treibt? Wir versuchen, dem Trend auf den Grund zu gehen.



LUZERN – Ohne Zweifel ist es schöner, sein Essen im Wald statt im Supermarkt zu finden. Die Sammelleidenschaft spricht die romantische Seele an und ebenso die Skepsis an unserer Esskultur. Das findet auch Köchin Mary Miso, die für dieses Magazin Rezepte kreiert. Sie kennt die Aspekte des Themas aus ganz persönlicher Sicht: «Es ist ein herrliches Gefühl, durch den Wald zu streifen, nach etwas Essbarem zu suchen und ein Feuer zu machen.» Es bringt ihr das, was viele Menschen im hektischen Alltag vermissen: «Ruhe und Klarheit.»

«Es gab in der Küche eine Zeit, da kamen die Lebensmittel aus den entferntesten Ecken der Welt. Ich finde es schön, entdecken die Menschen und Köchinnen wieder den Wert des Essbaren aus dem Wald.» So entsteht ein Bezug zur Region, zu den saisonalen Produkten und lokalen Gegebenheiten. Sie selber ist an einem Waldrand aufgewachsen. «Mein Mami ging mit uns Haselnüsse und Beeren sammeln. Sie hat oft gesagt: «Habt ihr gesehen? Dort drüben hat es einen Strauch Himbeeren.» Genauso gehe ich heute noch durch den Wald: Ich halte immer Ausschau nach Essbarem.» Gerne würde sie auch Pilze sammeln gehen, doch habe sie das leider bis heute nicht geschafft. Für diese Ausgabe stellt Mary ein Brennessel-Pesto her. Dazu

gibt es den Klassiker aller Waldgänger: Schlangenbrot, das man natürlich am besten über einem offenen Feuer am Waldrand «bäckt».

Auch Ismael streift gerne durch den Wald, immer einen Korb bei sich. Der gebürtige Hamburger hat sich vor vier Jahren am südlichsten Schwarzwald, fünf Kilometer nördlich der Schweizer Grenze, niedergelassen. Wann immer möglich lebt hier auch sein Partner Roger aus Zürich. Seit die beiden eingefleischten Stadtmenschen zwischen Wiesen, Wald und einem wilden, tiefen Tal leben, richten sich ihre Freizeitaktivitäten in einem Mass auf Garten, Pflanzen und gemeinsames Kochen aus, das sie sich früher kaum hätten vorstellen können. Auf den häufigen Spaziergängen und Wanderungen ernten sie in der Natur, was diese bereitwillig und in Fülle hergibt: Pilze, Kräuter, Wildpflanzen, Beeren oder Nüsse. Wie man sie verwendet – und wie man sie erkennen kann –, erfahren sie aus dem Internet oder aus Büchern. So entdeckten sie etwa die Krause Glucke, der man auf den ersten Blick durchaus eine gewisse Giftigkeit attestieren würde. Der schwammartige Pilz sei aber «super lecker», sagt Roger. Und Parasol-Pilze, die sie auch schon im Unterholz ausgemacht haben, verarbeiten sie zu schmackhaften Schnitzeln, legen sie in Pa-



nade und braten sie an. Der Geschmackstest zeigt: Sie ersetzen sowohl aromatisch als auch bezüglich Nährwert locker ein Kalbsschnitzel. Passend dazu wäre eine Brennnesselsuppe, findet Roger. Die steht bei ihnen im abgelegenen Haus in den Sommermonaten öfters auf dem Speiseplan. Genauso wie Löwenzahn, der meist als Salat auf den Tisch kommt.

Die beiden Männer leben einen Trend, der in den letzten Jahren weltweit um sich gegriffen hat: das Sammeln von Lebensmitteln in der Natur. Eine kürzlich veröffentlichte wissenschaftliche Studie zeigt, dass «Foraging», wie die Nahrungssuche in natürlicher Umgebung auf Englisch heisst, nach der Covid-Periode in vielen Erdteilen stark zugenommen hat. Zum einen sei dafür vor allem die «Herausforderung» verantwortlich, welche die Wald- und Wiesengänger in dieser Nahrungssuche verspüren – also eine Art Jäger- und Sammlerreiz, der zu immer neuen Rundgängen in der Natur animiert. Zum anderen glauben die Anhänger der Waldküche laut der Studie, «dass die Nahrungssuche den Menschen und dem Planeten nützt». Denn wer in seiner Umgebung natürlich wachsende Lebensmittel findet, spart sich den Einkauf von hochgezüchteten oder von weiter transportierten Esswaren. Eine Zahl dazu: Letztes Jahr wurden alleine in den Schweizer Wäldern rund 250 Tonnen Pilze gesammelt. Survival-Guides mit Titeln wie «Essbare Pflanzen: Diese Notnahrung findest Du im Wald» florieren im Buchhandel. Die reisserischen Titel sprechen dabei oft die romantische Vorstellung vom Selbstversorger an, der sich zur Not auch ohne Supermarkt durchschlagen kann – auch wenn dies eine komplette Illusion bleibt und sich niemand vorstellen möchte, wie Millionen hungriger Städter die Wälder nach Essbarem durchstöbern.

Im Vorwort zu einem 2022 erschienenen Kochbuch namens «Gefundenes Fressen: Wilde Zutaten erkennen, sammeln, zubereiten» schreibt Fernsehkoch Tim Mälzer, wir seien umgeben von «wildem Lebensmitteln», und von «Möglichkeiten, Kräuter, Pilze, Fisch oder Wild zu sammeln». Bei Mälzer klingt die Quelle der neuen Neigung zum Essensammeln in freier Natur an: Es ist die nordische Küche, deren Herz in der Wildnis schlägt. Vor genau zwanzig Jahren öffnete in Kopenhagen das viel gerühmte Restaurant Noma seine Türen – die es laut Ankündigung Ende 2024 wieder schliesst. Gegründet wurde es als Gegenkonzept zur internationalen, «globalisierten» Küche, die zuvor die Spitzengastronomie dominiert hatte. Die sogenannte Fusionsküche war Ende des letzten Jahrhunderts gross im Trend: das Verschmelzen unterschiedlichster Aromen aus der ganzen Welt – und damit auch der Einsatz von Zutaten von überall her. Dazu setzte die nordische Küche einen Gegenpunkt, mit ihrem Fokus auf das, was hinter dem eigenen Haus oder im nahegelegenen Wald wächst, was in den lokalen Bächen schwimmt oder aus dem Meer vor der eigenen Küste geschöpft werden kann.

Zu dieser Zeit begann mit Stefan Wiesner ein Schweizer, der «Hexer aus dem Entlebuch», Stein, Holz, Farn, Moos, Torf und Stroh aus der unmittelbaren Umgebung zu experimentellen Gerichten zu verkochen. Sein Motto: Die Natur ist Lehrmeisterin, der Koch ihr Lehrling. Dafür erhielt der vom Restaurantführer «Gault Millau» als «Naturkoch» bezeichnete Luzerner sogar einen Michelin-Stern. Damals eine Sensation für eine so unkonventionelle Küche. Über zehn Jahre später, im Jahr 2020, erhielt der deutsche Koch Ricky Saward ebenfalls einen Michelin-Stern für seine lokale, rein vegane Küche «Seven Swans». Und es überraschte niemanden mehr zu erfahren, dass er täglich Wildkräuter, Knospen, Sprösslinge, Blüten und Wurzeln aus Wald und Wiese verwendet. Was die neuen Meister der Spitzenküche vor zwanzig Jahren zu beeinflussen begann, schlug sich während der Covid-Jahre vollends in den Kochtöpfen vieler Städter nieder, die nun begannen, die Waldränder, Auen oder Wiesen auf der Suche nach Essbarem und Köstlichem zu durchforsten. Ob Pilze, Beeren oder Kräuter: Die besten Fundorte in der Schweiz werden heute unter den Sammlern als Geheimtipps gehandelt.

Mancherorts stehen sie sich allerdings bereits auf den Füssen, etwa in den Kastanienwäldern des Tessins oder in Gegenden, die für ihren Pilzreichtum bekannt sind. Immer wieder erscheinen deshalb in den Medien Aufrufe, die geltenden Regeln zu beachten. Pilzsammler müssen sich an zeitliche Einschränkungen halten. Es gibt Grenzen für die erlaubten Mengen. Und noch wissen manche «Jungsammler» nicht, dass in Naturschutzgebieten auch das Pflücken einfacher Wiesen- oder Waldpflanzen verboten ist – selbst wenn sie dort in Massen vorkommen. Tatsächlich wurde die anfangs erwähnte Studie nicht zuletzt deshalb erstellt, weil es durch die Sammelwut vielerorts zu Konflikten mit lokalen Behörden oder Waldschützern kommt. Diese müssten in Zukunft verhindert werden, schliessen die Autoren: «Die Tatsache, dass die Sammler bereit sind, sich dem potenziellen Risiko einer Bestrafung oder sogar eines Rechtsstreits in beiden Bereichen auszusetzen, legt nahe, dass die Behörden die erlaubten Sammelgebiete, Gesetze und Vorschriften transparenter gestalten müssen.» So, dass zum Schluss alle glücklich werden und eine Beteiligte bestimmt nicht darunter leidet, die Natur selbst. ●

ROBERTO ZIMMERMANN ist Journalist und schreibt am liebsten über die guten Dinge des Lebens.

MARY MISO ist Köchin, Autorin und Rezeptentwicklerin. Ihr liebster Wald: Die Wolfsschlucht in Luzern. mary-miso.ch

Gefundenes Fressen: frühlinghafte Brennnesseln.



Waldküche: Aus den Brennnesseln entsteht ...



... mit Sbrinz, Rapsöl, Knoblauch, Sonnenblumenkernen und etwas Salz: das Brennnessel-Pesto.



Schlangenbrot mit Brennessel-Pesto

FÜR CA. 10 SCHLANGENBROTE
VON MARY MISO, mary-miso.ch

SCHLANGENBROT-TEIG

1 DL MILCH
1,5 DL WASSER
0,1 DL WEISSWEIN
20 G HEFE

mit dem Schwingbesen mischen.

500 G WEISSMEHL
2 EL OLIVENÖL

dazugeben. Mit der Küchenmaschine 6 Minuten auf kleinster Stufe kneten.

10 G SALZ

dazugeben und für weitere 6 Minuten kneten. Anschliessend 2 Minuten intensiv kneten. Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und für 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.

BRENNNESSEL-PESTO

60 G BRENNNESSELBLÄTTER
30 G SONNENBLUMENKERNE, GERÖSTET
1 KNOBLAUCHZEHE, GEHACKT
ODER EINE HANDVOLL BÄRLAUCH
2 DL RAPS- ODER TRAUBENKERNÖL
SALZ UND PFEFFER
20 G SBRINZ, GERIEBEN

in feine Streifen schneiden und zusammen mit

und der Hälfte von im Mörser zerstoßen. Mit abschmecken. Restliches Rapsöl und dazugeben und zerstoßen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Teig in 10 gleich grosse Stücke teilen und von Hand ausrollen. Auf ein Brett legen und mit Brennessel-Pesto bestreichen. Teig um einen Stock wickeln. Über dem Feuer grillen.

