BEIDE MEGA:
Naturköchin Rebecca Clopath und selbst angebauter Giga-Rhabarber

230 RebeccaClopath FIN_C_LN.indd 22 29.08.19 09:14

„Es muss lecker sein, SONST IST'S SCHEISSE“

Das Auge isst bekanntlich mit. Aber was passiert, wenn alle Sinne bei einem ESSWAHRNEHMUNGS-WORKSHOP *aktiviert werden? Unsere Autorin ist auf den wahren Geschmack gekommen*

TEXT SARAH MANGOLD-LAU **FOTOS** CLAUDIA LINK

Der Anruf kommt in einer Kurve, rund 1.432 Meter über dem Meeresspiegel. „Magst du gleich mit uns essen?“, fragt Rebecca Clopath. Ich gebe zu, dass ich sehr gehofft habe, dass sie fragt – Rebecca zählt zu den Spitzenköchinnen der Schweiz und kocht nach einem Leitsatz, der mir ungemein sympathisch ist: „Es muss lecker sein, sonst ist's scheiße.“ Ich erwähne also, dass ich vor Hunger zu sterben drohe, und biege die nächste hochalpine Serpentine Richtung Lohn ein, wo wir auf dem elterlichen Hof zum Interview über Rebeccas Esswahrnehmungs-Workshops verabredet sind.

Da das Navi den Biohof Tarrach nicht finden wird – Lohn ist ein 50-Seelen-Dörfchen, dessen Straßen Google Maps wacker die Stirn bieten –, soll ich einfach am Ortseingang parken und dann meiner Nase nach gehen. Clopaths Crew hat heute den Feuerring angeschmissen, und der Grillduft werde mich guiden. Als ich aus dem Wagen steige, atme ich tief ein. Nichts außer Graubündener Bergluft. Ich schaue auf schneebedeckte Gipfel, bunte Blumenwiesen und einen Sommerhimmel, der sein Knatschblau von 50er-Jahre-Postkarten geklaut haben muss. Nach den ersten paar Häusern steigt mir Rauch in die Nase, und wenig später höre ich nebst Kuhglocken ein paar Elektrobeats – das perfekte Sinnbild für die Vereinigung von Tradition und Moderne, für die Clopath steht. Ich stolpere die kleine Treppe zum Vorgarten hinauf, wo Rebecca mit ihren drei Kollegen sitzt. Herzliche Begrüßung, und schon steht ein Teller Eintopf mit Hack, Brokkoli, Mangold und Kartoffeln vor mir. Auch wenn das nichts mit den erlesenen Kreationen zu tun hat, die die 32-Jährige am nächsten Tag ihren Restaurantgästen servieren wird, schmeckt mir mein Mittagessen von Rebeccas österreichischem Kochkollegen Wolfgang hervorragend. Eine nette kleine Crew hat sich hier zusammengefunden: Serviceleiterin Lara raucht Selbstgedrehte und versorgt mich mit Kaffee („Magst du Karamellsahne dazu?“), Rebecca fantasiert von dem nächstmöglichen Workshopthema („Geil: How to make your own Miso“), und Rebeccas bester Freund und Koch Rafael kümmert sich um die Rindsreste, die auf dem Feuerring knusprig durchgebrutzelt werden. „Das ist von dem letzten Rind, das wir geschlachtet haben. Wir sehen zu, dass wir immer alles verwerten, braten die Reste, und dann wird's zwei Tage gekocht, abpassiert und zu einer Soße reduziert. Aromen brauchen Zeit“, erklärt Rebecca.

CLOPATHS KÜCHENKOSMOS Hübsch illustrierte Rezept-Booklets sowie Infos zu den Workshops auf *www.rebecca-clopath.ch*

Morgen um halb zwölf mittags ist es wieder so weit, und Gäste aus den verschiedensten Alters- und Berufslagen kraxeln den Berg hinauf, um ihre Sinne explodieren zu lassen. Nach Hanf und Flora Helvetica hat sich Rebecca in der neunten Saison ihrer Esswahrnehmungen dem Oberthema „Rätien“ gewidmet, das ist ein Gebiet des hochalpinen Raums, den die Römer für sich beansprucht hatten und dessen Pflanzenvielfalt nun auf den Teller gebracht werden soll. Das klingt erst mal wahnsinnig hochtrabend. Wer sich aber von Rebecca ihre Idee erklären lässt, ist schnell am Ball. Wahrscheinlich weil „die Trockenmaterie nicht so mein Fall ist“ und es für sie selbst wichtig ist, verständlich aufzubereiten, was →

230 RebeccaClopath FIN_C_LN.indd 23 29.08.19 09:14

sie recherchiert. Dieses Mal hat sie vor allem im Rätischen Museum in Chur ihre Nase in die Bücher gesteckt und über die römische Vergangenheit ihrer Heimatregion Geschichten ausgegraben. Sie hat sich angeschaut, was zur Stein- und Bronzezeit zu finden war, was die Italiener später für Leckereien aus dem Süden mitbrachten, und sich dann zu den einzelnen Geschichten Gerichte ausgedacht, wobei die Inspiration nicht selten auf Wald- und Wiesenspaziergängen kommt. „Ich möchte meinen Gästen immer mehr als nur neun Gänge Fine Dining mitgeben. Ich möchte, dass sie bewusst wahrnehmen, was wir hier auftischen. Ich möchte, dass sie wissen, woher die Zutaten kommen, und lege Wert darauf, dass unser Gemüse gemäß alternativen Anbaumethoden in gesundem Boden wächst.

Wer über sein Essen bewusst nachdenkt, lässt es sich anders schmecken

Jeder Gang erzählt eine andere Geschichte und liefert Stoff für Hirn, Gaumen, Nase und Auge. Deswegen heißt es ja auch Esswahrnehmung.“ Das fängt mit fein nach Schlehenblüten duftenden Tüchern für die Hände an und setzt sich bei ihr bis zu den hübsch illustrierten Rezepte-Booklets für daheim fort. Dazwischen gibt es Geschichten und Gerichte rund um bettelarme Bauern zu hören, den „megastrengen Bischof von Chur, Katholizismus, BÄM!“, trinkfreudige Römer und auch einen Göttergang. Der erzählt von Jägern und Sammlern, die viel mit der Natur zusammengearbeitet haben und ihren Göttern etwas zum Dank auf den Teller bringen wollten. Der Waldgott wird mit Fichtenschösslingen bedacht, der Feldgott mit Kerbel, dem Sonnen- und Feuergott widmet die Köchin Kohle, dem Quellgott das Alpensteinmehl, und dann gibt’s noch eine Opferhenne.

Wer über sein Essen bewusst nachdenkt, der lässt es sich auch anders auf der Zunge zergehen. Dass Rebecca bei aller Bodenständigkeit kulinarisch in höheren Sphären weilt, zeigt die Eleganz, mit der sie ihre Gänge anrichtet. Bereits mit 24 Jahren war sie Souschefin, zudem hat Clopath sechs Jahre beim avantgardistischen Natur- und Sternekoch Stefan Wiesner im Gasthof Rössli gearbeitet. Dort hat sie viel über ganzheitliches Essen gelernt, Bäume bis hin zur Rinde verwertet und ein beachtliches Wissen über Kräuter angesammelt. „Bei allem muss immer das Mundgefühl stimmen“, sagt die Schweizerin über ihre Kochkunst. „Es reicht nicht, wenn du nur darauf achtest, dass etwas megafein schmeckt, es muss auch von der Textur her abwechslungsreich sein, mal crunchy, mal cremig, mal kalt, mal heiß.“ Sie vergleicht das gern mit Mozart – hätte der nur mit tiefen, langsamen Tönen gearbeitet, wäre das langweilig. „Mein Menü muss ich auch als ganzen Song durchkomponieren. Manchmal ist es auch so, dass ich auffordere, alle fünf Komponenten auf dem Teller zusammen zu probieren, denn wenn man sich nur Einzelnes herauspickt, wird man nie wissen, wie sich das Lied anhören soll.“ Mal macht sie auch Sachen bewusst zu salzig, weil sie will, dass man es im Mix probiert und das Salzige erst nach dem dritten Mal Kauen im Mund von ganz hinten kommt. Gleiches gilt für Säure und Fruchtiges – das Hirn soll auch etwas zu tun bekommen. Dabei geht alles so pur wie möglich zu: Keine exotischen Gewürze, kein Zimt, keine Schokolade, kein Pfeffer – die 31-Jährige beschränkt sich auf die Zutaten ihrer Heimatregion. „Ich will zeigen, was wir hier haben, und das soll unverfälscht schmecken.“ Die Tiere auf dem Hof (Rinder, Hühner und Schweine) werden selbst zum Schlachthaus gebracht und verarbeitet, auch „wenn es mal einen traurigen Moment gibt, das gehört aber dazu“.

GESCHMACKSEXPLOSION: Sauerteigbrot mit Ziegenbutter, Schinken von den eigenen Schweinen. Unten: Die Köchin entfacht den Feuerring fürs Grillen

Den Bezug zur Natur, zum Kreislauf des Lebens, den hätten die meisten Menschen verloren, sagt Rebecca und klingt dabei weniger resigniert denn kämpferisch – schließlich setzt sie sich dafür ein, dass die Gäste ein Stück Naturverbundenheit zurückgewinnen, nimmt sie mit auf Streifzüge durch den Wald, sammelt mit ihnen Kräuter, bevor es ans Essen geht. Und sicher entzieht die Schweizerin ihr kulinarisches Talent nicht zufällig der Sterneküche. Hier oben lebt sie das Bedürfnis nach der Nähe zur Natur aus, hat sogar eine Ausbildung zur Bäuerin gemacht, um den Hof in fünfter Generation weiterführen zu können. „Mit 20 habe ich gesagt, dass ich mit 40 in Pension gehe und nur noch das mache, was ich will. Nun werde ich länger arbeiten, aber ich mache schon jetzt, was ich mag, und von dem her ist alles in Ordnung.“

230 RebeccaClopath FIN_C_LN.indd 24 29.08.19 09:14

Rebeccas Spezialität

Hanfravioli

Zutaten

für 4 Personen

RAVIOLITEIG:
200 g Weißmehl, **100 g** Hartweizendunst,
35 g Hanfpulver, **150 g** Vollei, **20 g** Hanföl,
50 g kochendes Wasser
RAVIOLIFÜLLUNG
50 g Ziger (Schweizer Molkenkäse),
w**5 g** Brennnesselsamen, **100 g** Frischkäse,
4 g Salz, **5 g** Hanföl, **1** Ei

Zubereitung

RAVIOLITEIG:

1. Weißmehl, Hartweizendunst und Hanfpulver in einem Rührwerk mit Knethaken mischen. **2.** Vollei, Hanföl und Wasser mischen und zu der Mehlmischung geben. Mindestens 5 Minuten kneten. **3.** Den Teig in Klarsichtfolie einpacken oder vakuumieren. Über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

RAVIOLI ZUBEREITEN:

Alle Zutaten mischen. Der Ziger darf noch etwas körnig sein. **1.** Ravioliteig in vier gleich große Stücke schneiden. Eines nach dem anderen mit Hartweizendunst auf der Arbeitsfläche auswallen, bis er 2 mm dick ist. Mit einer Ausstechform (6 cm Durchmesser) ausstechen. **2.** Die Kreise leicht mit Wasser befeuchten und in die Mitte eine etwa haselnussgroße Menge der Füllung legen. **3.** Die Füllung mit dem Teig ummanteln und mit etwas Druck oberhalb der Füllung den Teig zusammenfalten. So, dass der oberste Teil locker oben rausschaut wie bei einem geschlossenen Samichlaus-Säckli. **4.** Die fertigen Ravioli im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Sie können auch eingefroren werden. Für die gefrorenen Ravioli ist die Kochzeit ca. 1 Minute länger. **5.** Die Ravioli aus dem Wasser nehmen und in einer Pfanne mit etwas Butter, gehackten Kräutern und Salz kurz schwenken. TIPP: Dazu passt Pilzrahmsoße, Brennnesselspinat, gebackener Salbei oder Walnusspesto.

NATUR UND MENSCH LEBENSBAUM

Ein guter Tee wärmt das GEMÜT,
wenn es draußen ungemütlich wird.
Unsere drei neuen Wintertees sind Meister ihres Fachs. Keiner schmeckt wie der andere.

neu*

Gewürze geben hier den Ton an: Sie treffen auf tiefrote Beeren, verströmen weihnachtliche Aromen und verzaubern klassischen schwarzen Tee.
Entdecken Sie Ihre Lieblingssorte.
Einfach aufgießen und kurz warten, bis Sie ein warmes LICHT umhüllt.

Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze im Bioladen und unter shop.lebensbaum.de.

BIO SEIT 1979

DE-ÖKO-001