

INTERVIEW

«Es ist ein schönes Leben»

Sie ist eine der namhaftesten Persönlichkeiten der Schweizer Naturküche: Rebecca Clopath. Im Bündner 70-Seelen-Dorf Lohn lebt sie ihren Traum von achtsamer Landwirtschaft und Kulinarik. Die Ausnahme-Köchin hat uns die Schätze vor ihrer Haustür gezeigt.

Text **Kristina A. Köhler** Fotos **Swinde Wiederhold**

Rebecca Clopath, wo sind wir hier?

In unserem kleinen Hausgarten, dem «St. Margrethen». Der heisst so, weil er unserer Nachbarin, der Margrit, gehört und es so schön ist, dass wir ihn brauchen dürfen. Wir pflanzen hier Schnittsalate, Zwiebeln, Kräuter, Gewürze und essbare Blumen. Dann gibts Rhabarber, Weisse Johannisbeeren, Aronia und einen kleinen Chriesibaum. Auf der anderen Seite legen wir gerade ein Pilz-Beet an.

(Rebecca Clopath pflückt von einer angrenzenden Rottanne ein paar junge Triebe und offeriert sie zum Verzehr.)

Was ist das?

Das sind männliche Rottannen-Pollenzapfen, die man so essen kann. Die sind uh fein, perfekt für ins Müesli und gut fürs Immunsystem. Wir haben auch ein kleines Gewächshaus. Da gibt es einen Feigen- und Zitronenbaum, Yuzu, weitere Salate, Pak Choi, Chinakohl und einiges mehr.

Sie verwenden nur Lebensmittel vom Hof und Ihrem lokalen Netzwerk. Wird das, was fehlt, ersetzt?

Nein, wir brauchen keinen Ersatz. Für uns ist es viel interessanter, Geschmäcker zu kombinieren und diese harmonisch wirken zu lassen. Ein Beispiel: Dieses Jahr nutzen wir etwa die Tagetes, das Friedhofsblüemli. Die Blume hilft uns gut gegen Läuse im Garten und vom Geschmack und Duft her erinnert sie an Zitrus- und Passionsfrucht. Wir schneiden sie gerne in unseren Lemon Curd *(eine traditionelle Zitronencreme, Anm. d. Red.)* und verarbeiten sie in unserer

Glace. Wir mischen sie auch unserem Sprudelkefir bei, zusammen mit Holunder und Minze. Oder nehmen wir den roten Mohr: Wenn seine Knospen noch ganz klein und zu sind, kann man diese fein schneiden und den Gerichten beifügen. Sie schmecken leicht haselnussig.

Einschränkung fördert Kreativität?

Dadurch, dass wir uns vermeintlich einschränken, indem wir weder Pfeffer noch Zimt, Nelken, Schokolade oder Kaffee verwenden, finden wir neue Wege, um den Geschmack, der uns umgibt, auf den Teller zu bringen. Das ist spannend. Und wenn ich sage, wir kochen hier alpine Naturküche, geht es nicht abermals darum, Capuns, Maluns oder die Bündner Gerstensuppe zu revolutionieren. Diese Gerichte sind für mich bereits perfekt, wie sie sind. Traditionen und traditionelle Gerichte sind etwas, was einmal entwickelt worden ist, und dann kommt etwas Neues.

Wenn man Sie beobachtet, wie natürlich Sie sich in der Natur bewegen, spürt man Ihre Mentor:innen.

Meine grösste Mentorin war und ist meine Mutter. Kochen habe ich von ihr gelernt. Dabei ist sie reine Autodidaktin. Bei Oskar Marti, dem Chrüter-Oski, habe ich mir vor allem den Umgang mit einer professionellen Gastronomie-Küche angeeignet, wie man systematisch auf den Punkt und auf Zeit kocht. Und bei Stefan Wiesner *(«Der Hexer aus dem Entlebuch», Anm. d. Red.)* habe ich erlernt, wie man ein Menü mit Höhen und Tiefen entwickelt und einen



Grüne Schatzkiste:
Die Naturköchin Rebecca Clopath in ihrem kleinen Gewächshaus mit allerlei essbaren Präziosen.

Ablauf, der es den Gästen ermöglicht, sich trotz vieler Gänge immer noch wohlfühlen. Und natürlich auch das kulinarische Philosophieren.

Haben Sie noch Kontakt zu den beiden?

Der Oski hat sich vor ein paar Jahren mal bei mir gemeldet. Meine Nummer hatte er von meiner Grossmutter. Da habe ich mir auch gedacht: Mein Grosi gibt einfach wildfremden Männern meine Handynummer raus – gehts noch! *(Lacht.)* Nein, das war herzlich. Das war nach einem Bericht von mir in einer Zeitschrift, der ihm sehr gefallen hat. Es freut ihn, dass etwas aus mir geworden ist. Aber er war schon sehr streng. Da war Stefan Wiesner anders. Mit Stefan telefoniere ich immer mal wieder.

Ihre Mutter hat sich das Kochen autodidaktisch angeeignet?

Ja, sie ist eine extrem belebte Frau und hat Bücher über andere Kulturen und ihre Küchen verschlungen. Sie hat, als ich noch jung war, alles Mögliche gekocht. Damals gab es bei uns mexikanische, afrikanische oder asiatische Gerichte. Vor 20, 30 Jahren war das hier oben doch sehr exotisch.

Woher stammt Ihr Pflanzenwissen?

Da stammt ebenfalls einiges von meiner Mutter oder aus dem Selbststudium. Den grössten Teil meines Wildpflanzen-Wissens habe ich jedoch von der Tessiner Pflanzenkennerin Meret Bissegger und der Bündner Kräuterexpertin Gina Chiara erworben. Ich war immer mal bei ihnen, habe Kurse besucht und wir sind heute stets im Austausch. Mit Meret koche ich ab und zu auch gemeinsam Tavolatas. Zum 14. Geburtstag bekam ich übrigens von meiner Mutter ein Essen bei Gina Chiara geschenkt. So wurde wohl der Samen gesetzt.

Was bedeutet Ihnen die Natur?

Zwei Sachen. Alles, was die Natur hervorbringt, ist Leben und beschenkt uns wiederum mit Leben. Und sie ist ein Teil meiner Arbeit. Ich gehe in der Regel nicht in die Natur, um einfach zu pläuschle, sondern ich gehe in die Natur, in den Wald und auf die Wiesen, weil ich hier etwas → Seite 38



Lokale Liebe: Nur Zutaten vom Hof und vom lokalen Netzwerk finden sich in den essbaren Gedichten.

→ ernten darf. Und was wir der Natur dabei zurückgeben können, ist Achtsamkeit und Dankbarkeit dafür, dass wir einfach so gratis alle diese Geschenke von ihr erhalten. Das ist nicht selbstverständlich. Deshalb finde ich es wichtig, dass wir achtsam mit diesen Lebensmitteln umgehen. In der Natur Essen zu finden, hat auch etwas sehr Ursprüngliches, Tiefes. Wenn Gäste mit uns in den Wald gehen, sind sie danach immer sehr berührt und auch viel entspannter.

Ausgesetzt in einem Wald wie diesem könnten Sie wohl länger als manche Städter:innen durchhalten, richtig? Beim Feuermachen wirds jedoch schwierig, weil ich da nicht der Profi bin ohni nüt. (Lacht.) Aber sonst würde ich sagen, dass ich im Vergleich zu anderen ganz gute Chancen hätte, ein paar Tage länger zu überleben. Rein foodtechnisch sähe ich da gar kein Problem. Aber im Winter würde es temperaturmässig knackig und ich habe schnell kalt. Das wäre eher meine Herausforderung. Und wilde Tiere von Hand erlegen kann ich also auch nicht.

(Rebecca Clopath schreitet weiter in den Wald hinein und zu einem Nadelbaum.) Hier haben wir junge Lerchennadeln, die zitronig, leicht pelzig und harzig schmecken – aber lässig zum Essen sind. Aus ihnen machen wir Öl, Pulver, Fior di Latte und gerade schneiden wir sie auch ganz fein und geben sie auf unsere Pilzsuppe.

2021 haben Sie den Bio-Familienhof in Lohn samt der Gastro-Lokalität Ihrer Mutter übernommen. Ihre Eltern sind aber immer noch involviert?

Genau. Mein Vater Christian ist für den Hof verantwortlich und meine Mama Wilma ist auch noch immer voll dabei.

Wie haben Ihre Eltern reagiert, als Sie wieder nach Lohn ziehen wollten?

Sie waren verblüfft. Und ich auch! (Lacht.) Eigentlich wollte ich nicht mehr heim. Ich bin ja hier aufgewachsen, und als Kind war es grossartig. Als Teenie war es jedoch der Horror, weil man nichts machen konnte. Darum bin ich so früh, mit gerade mal 16, ausgezogen. Heute schätze ich die Natur hier oben, die gute Luft, die Menschen, die einander helfen, und den vielen Platz.

Wo ging es hin mit zarten 16?

Als Erstes nach Lugano, um Italienisch zu lernen. Und dann nach Bern in die Lehre. Das hatte ich schon sehr früh entschieden. Mit 13 habe ich ein erstes Mal als Köchin geschnuppert und mit 14 meine erste Lehrstelle beim Chrüter-Oski erhalten, obwohl ich dann erst mit 17 anfangen durfte. Diese Stelle war also kein Zufall.

Und jetzt sind Sie zurück. Wie schwer fiel der Entscheid?

Dass ich wieder hier bin, ist insofern verblüffend, als dass ich keine klassische Heimweh-Bündnerin bin, wie man das so schön nennt. Ich bin rein aus Idealismus

zurückgekehrt. Nach langem Überlegen war ich zum Schluss gelangt, dass ich hier das umsetzen kann, was mir am Herzen liegt, wo ich das Gefühl habe, das interessiert mich so sehr, dass ich mich voll hineinbegebe. Und dass ich hier etwas auf die Beine stellen kann, was nicht nur für mich ist, sondern für viele andere Menschen auch. Das ist mein Hauptziel. Der beste Fall ist, wenn Menschen hier oben inspiriert werden, dass sie etwas mit nach Hause nehmen, etwas lernen können und dass auf eine gewisse Weise dadurch die Welt ein Stückchen besser wird.

Sie sind viel allein in der Natur. Wie ist es mit mystischen Erfahrungen?

(Sie zeigt auf ein Büschel.) Das ist Roter Holunder. Der ist super gut und kann für vieles verwendet werden. Aber man muss ihm noch etwas Zeit geben. Zur Frage: Ich bin sehr philosophieangetan. Einer der wichtigsten Gründe, warum wir als Menschheit so weit gekommen sind, ist der, dass wir uns immer hinterfragt haben und nie mit der erstbesten Antwort zufrieden waren. Dieses Thema begleitet mich jeden Tag. Ich bin keine Esoterikerin oder Mystikerin. Ich bin eher Realistin und daran interessiert, reale Möglichkeiten zu finden, wie wir Menschen zukunftsorientiert mit der Natur leben können.

«Erst wenn man seine innere Ruhe findet, lässt sich all die Schönheit im Aussen wahrnehmen.»

Gibts dennoch Gänsehaut-Momente?

Mystik in der Natur, im Wald, erfährt man in jenen Augenblicken, in denen man sie auch annehmen und geniessen kann. Dann etwa, wenn man seine innere Ruhe findet. Erst dann lässt sich doch all die Schönheit im Aussen wahrnehmen.

Wie oft gelingt Ihnen das?

Bei Weitem nicht immer. Ich komme ja meistens aus einem Grund in den Wald oder aufs Feld, weil ich etwas sammeln will oder weil ich mit Gästen unterwegs bin. Das gehört zu meinem Leben. All die Naturelemente sind bei mir in meinem Alltag fest integriert. So bereite ich auch fast ausschliesslich alles auf dem Feuerring zu. Und weil meine Arbeit das ist, was mich

am meisten interessiert, ist sie mein Hobby und meine Berufung. Ich habe sozusagen keine Work-Life-Balance. (Lacht.) Das gibt es bei mir nicht. Das ist «all in one».

Fühlt sich das immer gut an?

Manchmal arbeite ich zu viel. Da gab es Momente, da habe ich masslos übertrieben und mentale Zusammenbrüche erlebt. Trotzdem habe ich immer wieder Motivation und mit ihr frische Energie gefunden, weil mich meine Arbeit von innen heraus so berührt. Es ist ein schönes Leben.

Sie arbeiten in und mit der Natur. Merken Sie Veränderungen?

Ja, alle merken diese hier oben. Sonst würden wir lügen. Ich bin ja jetzt noch nicht so alt, um etwas final dazu sagen zu können. Aber wenn ich hier mit älteren Menschen aus dem Dorf spreche, die teils auf die 100 zugehen, dann heisst es immer, dass es massiv weniger Schnee hat. Es gibt weniger lange Winter, mehr Trockenheit, mehr Wind und mehr Nebel. Früher hat es einfach entweder geregnet, geschneit oder es hatte Sonne. Neuerdings verhängt sich der Nebel hier bei uns. Und was sicher in diesem Tal irgendwann ein massives Problem sein wird, wenn es so weitergeht, ist die Trockenheit.

Und der Rhythmus der Pflanzen?

Ich glaube, die Pflanzen brauchen für die Anpassung noch etwas Zeit. Gerade die Gemüsebauern haben im Frühjahr regelmässig Angst vor dem Frost, weil es früher warm wird, die Blüten schon da sind und es dann plötzlich nochmals richtig kalt wird. So wie ich das wahrnehme, ist das ein Phänomen, mit dem man seit rund zehn Jahren konfrontiert ist. Die Pflanzen konnten sich noch nicht an diese neuen Gegebenheiten adaptieren. Wir Menschen denken ja eher kurzfristig. Wie wäre es mit einer Jahrhundert-Politik? Derzeit scheint es, als würde man einfach alle vier Jahre etwas Neues machen.

Wir überrumpeln die Natur?

Ja total, und uns selbst gleich mit. Dennoch würde ich nicht in eine andere Zeit zurückwollen. Ich bin sehr dankbar, dass ich jetzt leben darf. Grosso modo fühle ich mich sehr wohl in dieser Zeit. Jedoch denke ich, dass man immer noch etwas verbessern kann. «Repeat or evolve» – entweder ich mache alles jeden Tag gleich, oder ich entwickle mich jeden Tag etwas weiter. Wenn auch nur ein kleines Bitzeli. Das ist mein wichtigster innerer Antrieb. Und am Schluss meines Lebens kann ich sagen, moll, ich habe

zumindest aus Respekt vor den vielen anderen Menschen um mich herum, vor der Gesellschaft und für die Natur mein Bestes gegeben.

Es ist alles sehr klein und fein hier bei Ihnen, was mit einem enormen Aufwand verbunden ist. Lohnt sich das finanziell?

Also ich sage mal so: Ich habe eigentlich immer Existenzängste. Man redet in der Schweiz ja nicht gerne übers Geld. Aber wenn ich ehrlich bin: Es reicht gerade irgendwie für alles, weil es wirklich gut läuft – wofür ich sehr dankbar bin. Und wenn das irgendwann nicht mehr der Fall sein sollte, müssten wir relativ schnell aufhören. Das will aber natürlich niemand hören und deshalb spreche ich da selten drüber. Sonst decke ich da noch das Bild der nörgelnden Wirtin ab. (Lacht.)

Es ist ökonomisch nicht nachhaltig?

Wir sind auf andere Sachen fokussiert. Wenn finanziell alles gedeckt ist, was gedeckt werden muss, bin ich zufrieden. Wir sind keine Firma, die darauf aus ist, Gewinne zu erzielen und diese jedes Jahr auch noch zu maximieren.

Dieses Jahr standen Ihre «Essenswahrnehmungen» im Zeichen der Philosophie. Was bedeutete das fürs Essen?

Es gab neun Gänge und zu jedem Gang eine Karte, die eine Geschichte erzählte. Diese Geschichten münzten wir jeweils sinnbildlich als darstellende Kunst aufs Essen um. In Gedanken schritten wir über den ganzen Planeten, denn in der Vorstellungskraft kann man ja bis ans Ende des Universums reisen – und darüber hinaus. Gedanklich frei, blieben wir physisch lokal. Unsere «Essenswahrnehmungen» könnte man generell auch mit «maximal ressourcenschonend global kochen» bezeichnen.

Wenn jemand zum Abschluss des Neugängers einen hundskommunen Kaffee wünscht, was erhält er dann?

Da empfehlen wir gerne eine Lupinen-Infusion, die fein nach Kaffee, Haselnuss und Schoggi schmeckt. Aber das sind vielleicht drei von 1000 Gästen, die nach neun geschmacksdichten Gängen noch nach einem Kaffee fragen. Das wäre auch eine gewisse Überforderung der Sinne. Mir ist ja wichtig, dass sich unsere Gäste wohlfühlen – nicht nur nach dem Event, sondern auch am nächsten Morgen. ■



Tief verbunden: Wer mit Rebecca Clopath spaziert, erhält viele Kostproben (hier Roter Holunder).

Rebecca Clopath

Die Bündnerin Rebecca Clopath (37) ist Naturköchin, Speakerin, Unternehmerin, Bio-Landwirtin. Auf ihrem Bio-Hof in Lohn GR verfolgt sie eine konsequente Kochphilosophie: Sie verwendet nur lokale Zutaten, viele vom eigenen Hof. Ihre «Essenswahrnehmungen»-Events (jeweils Februar bis Juni) sind eine Hommage an den alpinen Lebensraum. Sie ist derzeit live an Events und Workshops zu erleben. www.rebecca-clopath.ch

PASSIONNIERT