

Kräutertour:
Ben und Leo streifen mit Anne-Marie durch Wälder und Wiesen.



Streifzug zum Tüpfelfarn

Text – STEPHANIE ELMER / Bild – PIA GRIMBÜHLER



Ort der Inspiration: eine Wiese in der Region Gruyère.



Unkonventionell: Aus dem Steinklee wird Sorbet.



Trüffel in Farnform: der «Polypode» oder Engelsüss.



VAL-DE-CHARMEY – Am Ende des Tages trifft Tradition auf Experimentelles. Währschafes wird von Leichtigkeit beflügelt, Welten vereinen sich auf einem Teller. Steinklee-Sorbet schmilzt sachte neben dem lauwarmen Gâteau du Vully. Jenem traditionellen Hefengebäck aus dem Freiburgischen, das bei jeder guten Gelegenheit sowohl als Apéro wie auch als Dessert aufgetischt wird. Das seinen Namen vom Mont Vully hat und dessen Spuren bis ins 19. Jahrhundert zurückreichen. Und Ben und Leo stehen nach einem Ausflug in Wälder und Wiesen zufrieden in ihrem Café de la Fonderie. Dem Ort mitten in Fribourg, der durchgestylte Zufälligkeit zelebriert. Ein Ort, der hipper nicht sein könnte und an dem man sich doch auf unerklärliche Weise genauso wohl fühlt wie zu Hause auf dem Sofa. Vielleicht gerade deshalb, weil er ein sympathisches Uderstatement mit vielen grünen Pflanzen ist.

Am Anfang des Tages aber steht eine Reise; sie ist nicht weit und doch führt sie weit weg. Von Fribourg in die Region Gruyère und somit vom morgendlichen Strudel der Stadt in den gemächlichen Fluss des Landes. Ziel ist das Dorf Val-de-Charmey, wo Anne-Marie – Ben und Leo nennen sie «unsere Kräuterfrau» – wohnt und in den umliegenden Wiesen und Wäldern Kräuter sammelt. Unter anderem für Ben und Leo, die die Kräuter nicht nur für ihre Gerichte verwenden, sondern darin immer wieder neue Inspiration für ihre Kreationen finden. Beispielsweise in den zaghaft gelben Blüten des Steinklees, die in den ersten Sonnenstrahlen des Tages leuchten und aus denen später das Sorbet wird. Sein zweiter Name ist Honigklee; gehören tut er zur Familie der Schmetterlingsblütler.

SCHÖNE FREUNDSCHAFT

Schön klingen die Namen der Kräuter. Und schön klingt auch die Geschichte von Ben und Leo. Fast zu schön, um wahr zu sein. Seit dem Kindergarten sind die beiden befreundet, sie spielen zusammen im Sandkasten, besuchen miteinander die Schule, später die Universität, wo Ben Politik studiert und Leo Wirtschaft. Während des Studiums arbeiten sie nicht nur beide in der Gastronomie, sondern beginnen auch, gemeinsam für Freunde und Familie zu kochen und in der Küche mit unterschiedlichen Lebensmitteln zu experimen-

tieren. «Wir liebten sie schon immer, die Atmosphäre, die entsteht, wenn an einem Tisch verschiedenste Menschen zusammenkommen», werden sie dazu später auf ihrer Internetseite schreiben.

Irgendwann gewinnt Leo zwei Kochwettbewerb für Amateure und die beiden fangen an, öffentliche Tavalatas in einer Weinbar zu organisieren. Die Nachfrage ist gross, die Anlässe meist ausgebucht, so dass aus Benoit Weber und Léonard Gabma, wie die beiden mit ganzem Namen heissen, schliesslich «Ben und Leo» wird – was fortan mehr als die hübsche Abkürzung der Namen

zweier Freunde ist, sondern zu einer Marke wird, unter der die beiden zwei Jahre als Störköche unterwegs sind. Sie schliessen ihren Bachelor ab und entscheiden sich, anstatt weiter zur Uni zu gehen, dem Ruf ihrer Leidenschaft zu folgen und ganz auf die Koch-Karte zu setzen. Sie ergänzen ihr Wissen, das sie vor allem ihre Neugierde lehrte, mit einer Ausbildung – Ben am Institut von Paul Bocuse in Lyon und Léo an der l'Ecole Alain Ducasse in Paris.

Vor drei Jahren dann eröffnen sie in einer ehemaligen, auf den ersten Blick etwas heruntergekommenen Fabrik das Café de la Fonderie, inmitten einer Kreativwerkstatt mit Grafikbüros und Designladen. In ihrem Restaurant haben die beiden vom Küchenkonzept bis zur Einrichtung alles selber konzipiert. Wer hier einkehrt – egal ob mittags oder abends – erlebt die ungebrochene Freude der zwei am kulinarischen Spiel. So kann es sein, dass sie ihre Gäste auffordern, eine kleine, unscheinbare Blumenblüte zu essen und ihnen darauf einen Schluck Sauerrahm zu trinken geben, was eine Geschmacksexplosion zur Folge hat und völlig neue Dimensionen des Essens eröffnet. Eine, die über die Nahrungsaufnahme hinaus geht. Mittlerweile haben sie in Fribourg noch ein japanisches Restaurant, das Kumo, eröffnet und bespielen im französischsprachigen Fernsehen ihre eigene Kochsendung. In der Westschweiz werden die beiden gefeiert. Schon fast wie Rockstars.

GEMEINE DELIKATESSE

Umso grösser der Kontrast, wenn die beiden Anne-Marie mit ihrem bunten Stoffsack über die satte Wiese folgen und sich von ihrer kindlichen Begeisterung anstecken lassen, pflücken, probieren, sammeln. Anne-Marie selbst ist ausgebildete Heilpraktikerin, hat sich

Sie spielen zusammen, später gehen sie miteinander zur Uni. Und beginnen gemeinsam zu kochen.

DIE ZÜRCHER POST, EIN SELBSTBEDIENUNGS-LADEN?
1989 schlug der «Sihlpost-Räuber» zu. Es handelte sich um einen Postangestellten, der zwei Säcke voller Geld und Wertschriften im Wert von 35 Mio Franken entwendete. Fünf Jahre später, wieder traf es die Sihlpost, überfielen fünf Räuber drei Postangestellte auf dem Weg zum Hauptbahnhof. Die Beute: 13,5 Mio Franken. Die Täter: unbekannt.



danach zur Kräuterfachfrau weitergebildet und hält nach all ihren Streifzügen durch Felder und Jahreszeiten in ihrem Haus einen Schatz verborgen. Nicht in einer Truhe unter der Erde ist er, sondern in verschiedenen Blechdosen, die in einem Ikea-Tasche lagern. Der Inhalt sind Kräuter und Blüten – Namen wie «Achillée», «Reine des Prés», «Aspérule» stehen darauf geschrieben – und zu allen weiss Anne-Marie etwas zu erzählen. Die Brennnessel zum Entschlacken, Kirschenstiele bei Darmbeschwerden. Das ist es auch, was sie so fasziniert – an all den Kräutern und Blumen, die sie findet. Das Wissen erzählt ihr Geschichten und die Geschichten sind es, die sie näher zur Natur bringen. Dann, wenn Gras eben nicht nur Gras, Blumen nicht nur Blumen, Kräuter nicht Kräuter sind, sondern alle einen Namen und eine Bedeutung haben.

Während sie durch das kniehohe Gras spaziert, den wachen Kennerblick gen Boden gerichtet, erzählt sie, wie Kräuter sie schon als Kind faszinierten, wie sie wissen wollte, was wo und wann wächst und wie die gepflückten Trophäen meist grad in ihren Mund wanderten, weil sie ausprobieren wollte, ob und wie sie schmecken. Ein Reflex, der geblieben ist, auch wenn sie in der Zwischenzeit weiss, welche Pflanzen geniessbar sind und welche nicht. Und hinter welchen sich wahre Delikatessen verbergen.

Doch der Engelsüss ist rar, will verdient werden, manchmal sogar mit klettern und kraxeln.

KREATIVITÄT UND AUSBILDUNG

Beispielsweise beim Wiesen-Bärenklau – jener weissen Blume, die jede Wiese ziert und so verbreitet ist, dass doch niemand ihren Namen kennt. Doch im Gegensatz zum Riesenbärenklau, der mit bis zu drei Metern Höhe wirklich riesig ist, und so giftig, dass die blossе Berührung zu starken Verbrennungen führen kann, verbirgt sich beim Wiesen-Bärenklau eine kulinarische Überraschung.

Mit Glück und Wissen finden sich junge Triebe, ganz unten bei der Erde, die aussehen wie überdimensionale Sprossen und herrlich schmecken. «Frisch» ist das einzige Adjektiv, mit dem versucht werden kann, den ungewohnten Geschmack in ein Wort zu packen. «Solche Entdeckungen inspirieren uns immer wieder. Genau wie es Reisen in ferne Länder tun», erzählt Ben, während er begeistert durch die Wiese streift. Und gibt darauf gleich auch Antwort auf die Frage, ob die Ausbildungen nicht auch hinderlich waren für die Kreativität und verspielte Freude. «Vielmehr wurde diese mit solidem Grundwissen ergänzt», sind sie sich einig. «Denn die Neugierde und Freude an neuen Entdeckungen ist ja geblieben», sagen sie und machen sich wie Kinder, die ein Osternest suchen, auf zum nächsten Bärenklau, um zu schauen, ob sie einen der jungen Triebe finden.

TRÜFFEL DER FARNE

So geht die Erkundungstour weiter, von der grünen Wiese in den kühlen Wald, der «Fabelwald» genannt wird. Woher dieser Wald seinen Namen hat, wird dann auch schnell klar: Der Wald ist fabelhaft. Wegen des Lichts, das sich gerade durch die Baumkronen spielt, wegen der erdigen Luft, die in der Nase kitzelt, wegen der Äste und Steine, die manchmal so monumental angeordnet sind, dass man nicht recht weiss, ob die Ästhetik dem Zufall zu verdanken ist oder einem der Künstler, die hier ab und zu Landart machen, oder der Waldspielgruppe, die hier ihren Platz hat. Was Anne-Marie, Ben und Leo aber suchen, ist etwas Anderes. «Polypode», sagt Anne-Marie und Ben und Leo nicken wissend. «Sozusagen der Trüffel unter den Pflanzen», verspricht Leo. «Polypode», übersetzt «Tüpfelfarn» oder «Engelsüss», ist eine kleine Farnsorte, von der schon Kräuterpfarer Johann Künzli vor acht Jahrzehnten schrieb, dass «alle Bergbuben diesen schätzen.» Ging es bei Künzli um die Heilkräfte der Pflanze, interessieren sich Ben und Leo vor allem für den Geschmack der Wurzel, der süss und erdig zugleich ist. «Passt beispielsweise perfekt zu Fleischgerichten», sagt Ben.

WERMUT ZWISCHEN LÖWENZAHN

Das Engelsüss aber ist rar in dieser Gegend, es will verdient werden, manchmal sogar mit klettern und kraxeln. Während Anne-Marie die Wurzeln zaghaft von der Erde befreit, drückt die Sonne hie und da schwüle Mittagswellen durch die Baumkronen. Bald soll im Café de la Fonderie gekocht werden.

Es heisst Abschied nehmen von Anne-Marie, die passenderweise noch etwas Wermut findet, versteckt beim Löwenzahn. Dann geht die Reise zurück in die Stadt. Landschaften ziehen vorbei, das Schloss Greyerz, sanfte Hügelzüge, vertraut und Unbekannt zugleich. Es wird einem bewusst, dass hier nicht nur die Sprache eine andere ist, nicht nur die Farbe der Kühe. Die Westschweiz ist gleichzeitig nah und fern, eine Verwandte, die man kennt, aber zu flüchtig, um ihr nah zu sein.

Ein Ort, an dem es Dinge gibt, wie das Café de la Fonderie, wo Ben und Leo hinter der modernen Theke verschwinden, um bald mit einem duftenden Gâteau du Vully hervorzukommen, an dessen Seite stolz das Steinklee-Sorbet thronet und trockene Blütenblätter das harmonische, wenn auch ungleiche Paar vereinen. Und für einen Augenblick glaubt man zu spüren, was gemeint ist, im Verzeichnis «Kulinarisches Erbe der Schweiz», in dem steht, dass dem Gâteau du Vully auch eine starke und gemeinschaftsfördernde Bedeutung zukommt. Dieser wurde früher oft in Gemeinschaftsöfen gebacken, nach Rezepten, die in Familien von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Und noch

Schätze der Wälder, Wiesen und Jahreszeiten:
Die Kräutersammlung von Anne-Marie.



Taten statt Worte Nr. 280



Starke Sache: Wir sorgen beim Roten Kreuz für volle Pakete.

Seit über 20 Jahren pflegen wir eine enge und intensive Partnerschaft mit dem Schweizerischen Roten Kreuz (SRK), um Menschen in Not schnell und unkompliziert zu helfen.

Diese Zusammenarbeit haben wir 2015 intensiviert und wir sind seither offizielle Partnerin des SRK. Zudem unterstützen wir seit 1996 die Aktion «2 x Weihnachten» des SRK mit einer jährlichen Warenspende im Wert von einer halben Million Franken.

**Alles über das Nachhaltigkeitsengagement
von Coop auf: taten-statt-worte.ch**

Schweizerisches Rotes Kreuz 

coop
Für mich und dich.

Kulinarische Popstars der Westschweiz: Ben und Leo.



heute bringt er Menschen zusammen. Denn kaum ist der Kuchen auf dem Tisch, stecken sich Köpfe über ihm zusammen, und kaum ist er fertig fotografiert, haschen Löffel von allen Seiten nach dem feinen Gold. ●

REZEPT «Gâteau du Vully mit Steinklee-Joghurt-Sorbet» – S. 86

STEPHANIE ELMER ist transhelvetische Redakteurin. Sie beeindruckt bei Wanderungen nun mit dem Verzehr von Polypode.

PIA GRIMBÜHLER ist Fotografin aus Zürich, spezialisiert auf Essen und Lifestyle. Ihr Atelier öffnet sie auch für Tavolatas – wer weiss, vielleicht auch mal mit einem Gâteau du Vully. piagrimbuehler.ch

ESSEN IN DER KREATIVWERKSTATT

In sechs Ausgaben werden die beiden Köche Ben und Leo durch die kulinarische Seite der Westschweiz führen. Wer davon nicht nur lesen, sondern das Handwerk der beiden selbst erleben möchte, der hat im Café de la Fonderie in **Fribourg** Gelegenheit dazu. Geöffnet jeweils Dienstag bis Samstag. benandleo.org

Neu führen sie auch das Kumo, an der Rue de Lausanne 77. Dieses ist ebenfalls von Dienstag bis Samstag geöffnet. kumofribourg.ch

Gâteau du Vully mit Steinklee-Joghurt-Sorbet

REICHT FÜR FÜNF PORTIONEN
BEN & LEO, benandleo.ch

GÂTEAU DU VULLY

FÜR DEN TEIG:

250 g MEHL
11 g frische HEFE
½ EL ZUCKER
1 EL MILCH

mischen und rund 15 Minuten ruhen lassen.
Dann mit

¼ TL SALZ
1,5 dl MILCH
30 g geschmolzener BUTTER

verkneten und bei Raumtemperatur 2 Stunden aufgehen lassen. Danach auswallen und in die Form (Durchmesser 24 cm) legen. Nochmals 1 Stunde ruhen lassen.

FÜR DIE FÜLLUNG:

1 dl DOPPELRAHM
1 EIGELB

mischen und auf den Teig geben. Butterflocken und ein wenig Zucker darüber streuen.

Den Gâteau bei 200 Grad Celsius rund 15 Minuten backen.

STEINKLEE-JOGHURT-SORBET

2 dl WASSER
170 g ZUCKER
4 g getrocknete STEINKLEE-BLÜTEN
500 g NATURE-JOGHURT

Wasser und Zucker zu einem Sirup aufkochen und Blüten für 12 Minuten mitkochen. Den Sirup mit Joghurt mischen und in die Eismaschine geben.

