

Nach dem Aufkochen kommt etwas Rapsöl zum Quinoa hinzu – so wird es geschmeidiger.



Soft und abgeriebene Schale der Limetten geben dem Quinoa eine erfrischende Säure.



Fürs Mango-Panna cotta (Seite 19) wird das Fruchtfleisch sorgfältig vom Kern gelöst.



TEXT: NICOLE HÄTTENSCHWILER  
FOTOS: HEINER H. SCHMITT

Der Fotograf staunt. «Die sieht aber gar nicht wie eine Köchin aus», raunt er der Journalistin zu, während Rebecca Clopath näher kommt. Die junge Frau trägt ein buntes Sommerkleid, darüber einen gelben Mantel und sie zieht ein Rollköffchen hinter sich her. Irgendwie passt sie so gar nicht in dieses Dorf im Entlebuch, wo sie seit drei Jahren wohnt und arbeitet. Doch Klischees wollte Rebecca Clopath noch nie bedienen. «Meine Mutter hat mich früher nicht Rebecca genannt, sondern Rebell», erzählt sie bei einer Tasse Kaffee in der Gaststube. «Ich habe schon als Kind immer alles hinterfragt.»

**Aufgewachsen ist sie** auf einem Bio-Bauernhof im 50-Seelen-Dorf Lohn GR. «Meine Mutter ist eine super Köchin», erzählt Rebecca Clopath. Sie habe ihre Tochter jeweils vor die Entscheidung gestellt, das Mittagessen zu kochen oder heuen zu gehen. «Heuen hab ich gehasst.» So kam es, dass sie schon als 10-Jährige für 13 oder 14 Leute gekocht habe. ►►

## «Wir sollten aufeinander achtgeben»

Rebecca Clopath ist neue Botschafterin für Max Havelaar. Denn womit sie kocht, ist ihr nicht egal. Nebst Fairtrade-Produkten setzt die 24-jährige Köchin vor allem auf Regionales.

## Steckbrief Rebecca Clopath

**Beruf:** Koch

**Alter:** 24

**Arbeitsort:** Gasthof Rössli,  
Escholzmatt (seit 2009)

**Werdegang:** Kochlehre in der Moospinte in Münchenbuchsee bei Oskar Marti, besser bekannt als «Chrüter-Oski». Nach der Lehre arbeitete sie bei Pâtisseries Rolf Mürner im Casino in Bern. Später im asiatischen Restaurant im Kursaal in Bern. 2010 WM-Titel mit der Junioren-Kochnationalmannschaft. 2011 erreichte sie den 3. Rang beim «Youngster»-Wettbewerb des Kochmagazins Marmite.

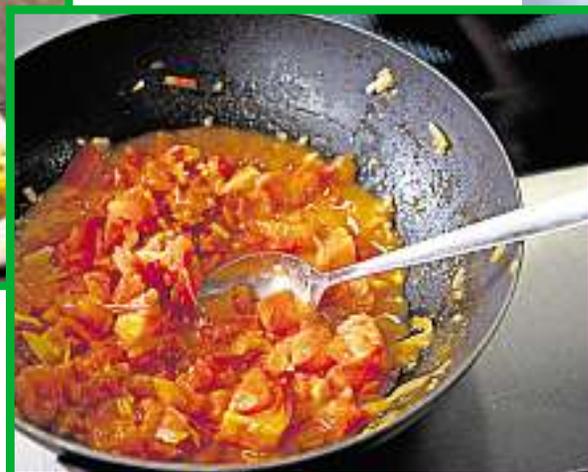
**Aktuell:** Ausbildung zum Chefkoch mit eidg. Fachausweis. Seit Herbst 2012 Botschafterin für Fairtrade Max Havleaar.



Der einfachste Teil des Rezepts: Passionsfrüchte halbieren und Fleisch herauslösen.



Die gerösteten Cashewkerne zerkleinert Rebecca Clopath im Mörser.



Manchmal sind die einfachsten Sachen die leckersten: Salsa aus Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln.

►► Natürlich mit Unterstützung der Mutter. Doch die sei öfter mal in den Garten verschwunden und habe Klein Rebecca mit den Töpfen und Pfannen alleine gelassen. «Für mich war deshalb schon immer klar, dass ich Koch werden wollte.»

**Der gelbe Mantel** hängt jetzt am Kleiderbügel. In der Küche des Gasthofs Rössli trägt Rebecca Clopath schwarz. Geschickt hackt sie Knoblauch und Zwiebeln und schneidet die Tomaten in Würfeli. Es sind Tomaten aus der Region – eine alte Sorte namens Berner Rose. Auch ihr Bewusstsein für die Herkunft der Produkte hat ihren Ursprung in der Familie. Ihr Vater sei ein grosses Vorbild, was die Tierhaltung angeht, sagt die Köchin. Und ihre Mutter hätte sie früher oft in Bio-Läden mitgenommen. Deshalb sei ihr das Max-Havelaar-Label schon lange bekannt. «Ausserdem bin ich definitiv ein Coop-Kind», sagt sie mit einem Augenzwinkern. Die Regionalität ist ihr so wichtig, dass sie eine Zeit lang pri-

vat auf alles verzichtet hat, was es in der Schweiz nicht gibt. «Es ist irrsinnig, wenn man daran denkt, was heute alles importiert wird.» Als dann Max Havelaar anfragte, ob sie Botschafterin für Fairtrade-Produkte werden möchte, habe sie ihre Haltung hinterfragt. «Schliesslich profitieren die Menschen in anderen Ländern davon, wenn wir ihre Produkte kaufen.» Und die Max-Havelaar-Stiftung Sorge dafür, dass die Arbeiter fair behandelt und bezahlt werden. «Wir sollten sowieso viel mehr aufeinander achten.»

**Mangos, Limetten, Kaffee, Cashews,** Kokosnüsse, Schokolade, ... vom grossen Sortiment an Fairtrade-Produkten ist die Köchin beeindruckt. Ganz besonders angetan haben es ihr die südamerikanischen Quinoa-Samen. «Als ich das Fairtrade-Menü für die Coopzeitung vorgekocht habe, konnte ich fast nicht mehr aufhören zu essen.» Als Botschafterin von Max Havelaar wird sie unter anderem Rezepte kreieren, um die Leute zum Kochen mit fair gehandelten Zutaten zu inspirieren. Denn dass Kochen ihre Leidenschaft ist, spürt je-

der, der ihr zuhört oder zuschaut. Selbst an ihren freien Tagen, wenn sich andere Köche mit einer Schale Cornflakes oder Pasta zufriedengeben, kocht sie auch für sich alleine gerne mal aufwendig. «Meistens ist der Grundgedanke zwar ganz einfach – aber dann artet es einfach aus», lacht sie.

**Von ihrer Lehrzeit** bei Oskar Marti habe sie sehr profitiert. Er habe ihr ein grosses Wissen über Kräuter und andere Pflanzen vermittelt. «Wir haben wirklich alles von Grund auf selbst gemacht.» Das hiess aber auch, dass 14-Stunden-Tage keine Ausnahme waren. «Lehrjahre sind halt keine Herrenjahre», sagt Rebecca Clopath und zuckt mit den Schultern. Mittlerweile arbeitet sie bereits seit drei Jahren bei Stefan Wiesner im Gasthaus Rössli in Escholzmatt. Wegen seiner ungewöhnlichen Zutaten aus der Natur ist er auch als «Hexer vom Entlebuch» betitelt worden. «Als ich hier anfang, habe ich oft nur Bahnhof verstanden», erzählt sie. «Oder wisst ihr etwa, was Opoponax\* ist?» Stefan Wiesners Küche sei faszinierend. Kürzlich habe er ein altes Solarium so umgebaut, dass ►►

## Limetten-Quinoa mit Cashews, Tomatensalsa und Passionsfruchtfleisch

**Zutaten**  
Für 4 Personen

- 200 g Max-Havelaar-Bio-Quinoa
- 5 dl Wasser
- 3 Prisen Salz
- 20 g Rapsöl
- 1 Max-Havelaar-Limette
- 40 g Max-Havelaar-Cashews
- 20 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- wenig Öl oder Butter
- 400 g Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 2 Max-Havelaar-Passionsfrüchte



Fürs Dessert vermischt die junge Köchin fein gehackte Ingwerstücke mit frischen Thymianblättchen.

### Max Havelaar: Wir kochen fair

Die Stiftung Max Havelaar Schweiz wird dieses Jahr 20 Jahre alt. Angefangen hat alles 1991 mit der Aktion «Sauberer Kaffee» von sechs grossen Schweizer Hilfswerken. Fairtrade Max Havelaar fördert den gerechten Handel, um die Armut in Entwicklungs- und Schwellenländern zu reduzieren. Im letzten Jahr wurde der Umsatz mit Fairtrade-Produkten in der Schweiz um 8 Prozent gesteigert. Eine Erfolgsgeschichte sind auch die Fairtrade-Bananen. Ihr Marktanteil liegt bei mehr als 55 Prozent.

Noch bis am 31. Oktober läuft die Kampagne «Wir

kochen fair» von Max Havelaar. In den Monaten September und Oktober bieten über 250 Restaurants in der ganzen Schweiz Gerichte mit Zutaten aus fairem Handel an. Diese Woche (bis Samstag, 27. Oktober) wird auch in den Coop-Restaurants fair gekocht. Das Wochenmenü besteht aus Meatballs, Sweet & Sour-Sauce und Parfumreis. Beim Essen lässt sich quasi nebenbei ein konkreter Beitrag leisten für den fairen Handel. Alle Informationen sowie Rezeptideen unter:

► [link](#)

[www.wirkochenfair.ch](http://www.wirkochenfair.ch)

#### Zubereitung

Quinoa mit dem Wasser aufkochen. Salz und Rapsöl begeben und 15 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Abgeriebene Schale und Saft der Limette begeben, gut mischen und auflockern. Cashewkerne im Backofen bei 180 Grad (Umluft) ca. 10 Min. rösten. Abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren im Mörser zerstoßen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in wenig Öl oder Butter anschwitzen. Die Tomaten in ca. 5 mm grosse Würfel schneiden und dazugeben. Ca. 10 Min. erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Passionsfrüchte halbieren und das Fleisch herauslösen. Quinoa mit Tomatensalsa und Passionsfruchtfleisch auf vier Tellern anrichten, die zerkleinerten Cashews darüberstreuen.



►► wir darin Fische garen konnten. «Schön ist auch, dass ich mitreden kann. Und ich kann noch viel von ihm lernen.»

**Wohin ihr Weg gehen wird,** weiss Rebecca Clopath noch nicht. Irgendwann möchte sie noch etwas länger ins Ausland. Nicht unbedingt zum Kochen. «Mich interessieren vor allem die Menschen, ihre Gedanken, ihre Kultur.» Ein anderer Traum wäre, zu lernen, wie man mit wilden Kräutern und Wurzeln kocht. Doch so richtig möchte sie sich noch nicht festlegen. «Wenn man sich zu stark auf etwas konzentriert, dann ist man nicht mehr offen für andere Sachen.» ■

\*Opoponax ist das Harz einer Myrrhe, die im Mittleren Osten und in Afrika wächst.

**Diskutieren Sie mit!**

**Achten Sie auf Fairtrade-Labels?**

[www.coopzeitung.ch/fairtrade](http://www.coopzeitung.ch/fairtrade)



**Mango-Panna cotta mit Kaffee-Crumble, Kokos-Schaum und Thymian-Ingwer-Cremolata**

**Zutaten**  
Für 4 Personen

- 1 reife Mango\*
- 1 dl Wasser
- 100 g Rahm
- 12 g Rohrzucker\*
- 2 Blatt Gelatine
- 20 g Kaffeebohnen\*
- 10 g Wasser
- 250 g Kokosmilch\*
- 10 g Thymian
- 10 g Ingwer
- \* von Max Havelaar

**Zubereitung**

Mango schälen und vom Kern lösen. 300 g davon mit dem Wasser ca. 5 Min. auf niedriger Temperatur köcheln und anschliessend pürieren. Den Rest der Mango in Würfeln schneiden und beiseitestellen. 200 g des Mangopürees zusammen mit Rahm und Rohrzucker aufkochen. Gelatine ca. 5 Min. in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und mit dem Mango-Rahm

gut verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Diese in vier Müeslischalen verteilen und ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Den Rest des Mangopürees mit den Würfeln mischen, ebenfalls kühlen stellen. Für den Kaffee-Crumble die Kaffeebohnen mit Messer oder Cutter zerkleinern. Rohrzucker im Cutter fein mahlen und mit dem Kaffee vermischen. Zusammen mit dem Wasser in eine Pfanne geben und auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren auskristallisieren lassen. Crumble auf ein Blech geben, auskühlen lassen. Die Kokosmilch gut schütteln, in kleiner Pfanne lauwarm erwärmen, vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen. Thymian vom Stängel zupfen, Ingwer schälen und zusammen fein hacken. Panna cotta mit Crumble, Cremolata, Mangopüree und Kokosmilch toppen.

**Schalten Sie sich die Rezepte aufs Handy frei.**



ANZEIGE



**Neu gibts zum Schweizer Käse das passende Brett. Nur auf [schweizerkaese.ch](http://schweizerkaese.ch)**