



## Kraftwurzeln

Auf heimischen Feldern wachsen köstliche und nahrhafte Wintergemüsesorten – ein idealer Ausgleich zu den deftigen Weihnachtsmenüs, findet Meret Bissegger, die das saisonale Gemüse bei ihren «Tavolatas» serviert.

FOTO: DAVID WILLEN/SILMÄ TEXT: VANESSA FINK

**Hand aufs Herz: Welche Gemüsesorten haben Sie in den vergangenen Tagen eingekauft?** Tomaten aus Marokko oder Eisbergsalat aus Spanien? Durch die Intensivierung der Landwirtschaft und den ganzjährigen Export von Obst hat die Bedeutung von Wintergemüse stark abgenommen. Die Köchin und Buchautorin Meret Bissegger: «Treibhäuser und der Transport vom Ausland sind ein ökologischer Unsinn, wenn auf heimischen Feldern eine grosse Vielfalt an leckerem Wintergemüse wächst». Zudem sind viele importierte Gemüsesorten mit Schadstoffen belastet und die Energiemenge, die ein Treibhaus im Winter benötigt, belastet die Umwelt unnötig.

Wintergemüse galt lange als etwas langweilig und fade. «Das ist Unsinn: Saisonales Gemüse ist sehr abwechslungsreich – vor allem die Sorten, die im Winter geerntet werden», sagt Bissegger.

Meret Bissegger ist gelernte Kindergärtnerin, merkte aber schnell, dass dieser Job nicht ihr Ding ist: Viel lieber widmete sich die Tessinerin ihrer grossen Leidenschaft, dem Kochen: Nach diversen Stationen im Gastrogewerbe eröffnete sie 1990 ein Restaurant, in dem Bio- und Vollwertkost auf der Speisekarte standen. Nach elf Jahren war aber Schluss. Mit 40 Jahren wollte Bissegger neue Wege gehen: mit einem Cateringservice, als Buchautorin und Kochlehrerin. Dazu gehören auch so genannte «Tavolatas». In der Küche ihres Privathauses «Casa Merogusto» in Malvaglia bereitet sie alle paar Wochen ein Überraschungsmenü aus saisonalen Produkten zu – wer mag, kann der Köchin beim Zubereiten über die Schultern schauen oder abends direkt zum Essen dazustossen, wo gemeinsam an einem grossen Tisch gegessen wird. «Mein Ziel

beim Kochen ist primär, dass das, was auf den Tisch kommt, lecker schmeckt und nicht peinlich genau auf dem Teller inszeniert wird, wie das bei Gourmetköchen oft der Fall ist».

Wintergemüse sind hauptsächlich Sorten, die in den kalten Monaten geerntet oder eingelagert werden. Dazu zählen unter anderem Kohlarten, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Randen und Wirz, die allesamt lange haltbar sind. Die Köchin ist sich sicher: «Mit saisonalen Gemüsesorten ist man für die kalten Wintermonate gut gerüstet, da sie uns wichtige Nährstoffe liefern». Nicht umsonst, wächst im Sommer anderes Gemüse als im Winter.

Vor allem Kohl ist eine wahre Vitamin-spritze: Er enthält Vitamin A, C, E und K, die unter anderem vor freien Radikalen schützen. Ein weiterer Pluspunkt: der hohe Gehalt an Ballaststoffen, der für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl sorgt. Da Kohl aber gleichzeitig auch bekannt für seine blähende Wirkung ist, sollte man ihn mit etwas gemahlenem Kümmel zubereiten – das verhindert einen Kugelbauch. Wem sein Aroma zu stark ist, schafft mit einem einfachen Trick Abhilfe: Fügen Sie dem Kochwasser eine Prise Zimt bei, um so den Geruch zu neutralisieren.

Liebhaber von süsslich-nussigen Gemüsesorten greifen am besten zu Pastinak – je dicker das Gemüse, desto weicher sein bekömmliches Fruchtfleisch. Sein Püree eignet sich besonders in einer Suppe oder als Beilage zu Fisch und Fleisch. Auch Steckrüben schmecken süsslich: Dieser Kohlenhydratlieferant kann auch roh gegessen werden. Apropos roh: Wer auch an kalten Tagen nicht auf Salate verzichten möchte, sollte Nüsslisalat kaufen. Aber auch Chicorée ist eine leckere Alternative für einen herzhaften Wintersalat. <

### GESUNDE REZEPTE

AUTORIN MERET BISSEGGER HAT BOLERO EXKLUSIV DREI REZEPTE MIT WINTERGEMÜSE VERRATEN – DAMIT SIE AUCH KULINARISCH VARIANTENREICH DURCH DIE KÄLTTESTEN MONATE DES JAHRES KOMMEN.

#### TOPINAMBUR À LA GRÈQUE

**200 g Topinambur**, geschält und in Stücke geteilt  
**200 g Champignons** halbieren  
**50 g Schalotten** in Streifen schneiden  
**1 Knoblauch** pressen  
**1 TL Thymian**  
**3 Lorbeerblätter**  
**1 bis ½ Peperoncino**, fein geschnitten  
**2–3 dl Weisswein**. Der Wein soll das Gemüse zirka zu 2/3 bedecken  
**2 EL Olivenöl**  
**1 Prise Trocomare**

> Alles zusammen in einen breiten Topf geben und mit hoher Temperatur einkochen, bis keine Flüssigkeit mehr da ist.

> Zuletzt **5 cl Sherry** dazugeben und nochmals reduzieren. Lauwarm oder kalt als Antipasto servieren.

#### BODENRÄBEN-STAMPF

> **400 g Bodenraben** grob schälen und in kleinere Stücke schneiden, in einen Topf geben

> **1 TL Gemüsebrühepulver** dazugeben und mit Wasser 2/3 auffüllen; zirka 30 Minuten weichkochen, dabei das Kochwasser gegen Ende fast komplett einkochen lassen.

> **30 g Butter** dazugeben und grob zerstampfen.

#### LAUCH UND KÜRBIS

**200 g Lauch** in 1 cm grosse Ringe schneiden

**200 g Kürbis** würfeln

**2 dl Weisswein** abgezogene Schale von ½ Zitrone

**1 TL Gemüsebrühepulver**

**1 Prise Thymian**

**2 EL Olivenöl**

> Alles zusammen zum Kochen bringen und Flüssigkeit 15 Minuten einkochen lassen.

Mehr über Meret Bissegger und ihre «Tavolatas», die sie mehrmals jährlich in ihrem Privathaus durchführt, erfahren Sie auf [www.meretbissegger.ch](http://www.meretbissegger.ch)