

HERBST- UND WINTERGEMÜSE Farbenfroh

◆ **Hauptsache Gemüse** Kochbuchautorin Meret Bissegger liebt Gemüse und setzt sich dafür ein, dass es wieder ins Zentrum des Tellers gerückt wird. — MICHAELA SCHLEGEL

Das Gemüse verwandelt die Kochinsel in Meret Bisseggers Küche in Malvaglia im Blenio-Tal in einen farben- und formenfreudigen Gabentisch. Es ist das Beste von dem, was die heimische Natur im Herbst und Winter produziert. «Hier haben wir die Gruppe der senfartigen Kreuzblütler, die sind besonders toll vom Aussehen und Geschmack», schwärmt die Gemüseexpertin und deutet auf die Rettiche und Radieschen, «dann hier die kohlachtigen Kreuzblütler, hier meine geliebten Kürbisse, die zur Familie der Cucurbitaceae zählen, die wunderschönen Rinden gehören zu den Fuchsschwanzgewächsen, die bunten Karotten zu den Doldenblütlern und Lauch, Zwiebeln und Knoblauch zu den Amaryllisgewächsen». Während sie erklärt, was was ist, leuchten ihre Augen hinter der randlosen Brille und man merkt, sie ist in ihrem Element. So unterschiedlich das Gemüse auch erscheint, es sind alles typische Herbst- und Wintergemüse. «Eine klare Einteilung zu machen ist schwierig», meint Bissegger, «da die saisonalen Grenzen nicht immer klar sind». Als Herbst- und Wintergemüse definiert sie das heimi-

sche Gemüse, das ab Oktober aus der Erde gezogen wird.

Köchin aus Leidenschaft

Hier in der Casa Meroguste – einer 100-jährigen Villa mit schmucken Deckenmalereien und einem wilden Garten – unterrichtet die gebürtige Tessinerin seit 2006 Kochinteressierte im Gemüse kochen – und das kommt an.

GEMÜSELAND SO VIEL DAVON ESSEN DIE SCHWEIZER PRO JAHR



Foto: Claudio Bader





Jetzt muss der Kürbis dran glauben. Meret Bissegger in ihrer Küche in Malvaglia.

Viele wüssten zwar, wie man Fleisch und Pasta kocht, beim Gemüse sei dann aber schnell mal fertig: «Unkreative Zubereitung ist meiner Meinung nach der Grund, warum viele Gemüsesorten verschwunden sind.» Früher sei es Mode gewesen, das Gemüse im Wasser zu kochen bis es weich, aber auch geschmacklos gewesen sei. «Zum einen, weil es keine anderen Möglichkeiten gab, oder es die fehlenden Zähne nicht zugelassen haben», meint sie schelmisch. So sei das Gemüseessen vielen Leuten verleidet. Zudem hätte es nicht geholfen, dass mit Ende des Krieges und der grösseren Erhältlichkeit von Fleisch, Gemüse in der klassischen Küche zur Beilage wurde.

Knackig braten statt verkochen

Und wie macht man es besser? Man solle sich Zeit nehmen und sich mit den Nahrungsmitteln auseinandersetzen und sie beim Experimentieren neu entdecken, rät Bissegger. «Ein genereller Tipp, um Gemüse zu kochen, ist das Karamellisieren», verrät die Expertin und schnappt sich auch gleich schon verschiedene Gemüse vom Tisch, die sie in Stücke schneidet. «Jetzt lasse ich eine Pfanne heiss werden, gebe ein bisschen Olivenöl rein, dann das Gemüse und reduziere die Hitze», kommentiert sie ihr Tun. Durch die Hitze karamellisieren der im Gemüse enthaltene Zucker «Das sind die braunen Stellen die dann auftauchen. Je

brauner, desto mehr Zucker hat es im Gemüse», deutet sie mit der Kelle. Mit dieser Technik komme der Geschmack der einzelnen Sorten besonders gut zur Geltung. «Einfach ein bisschen Salz drüberstreuen, vielleicht mit Weisswein ablöschen oder ein feines Öl darüberträufeln» schwärmt Meret Bissegger. Die Journalistin kann das nach der Genussprobe nur bestätigen. Serviert mit Pasta, Reis oder einem Stück Fleisch, hat man so auch gleich ein farbenfrohes Menü. «So manchen Rosenkohl-Verächter konnte ich mit dieser Zubereitungsart konvertieren», erzählt sie lachend. Auch zur Lagerung weiss sie Rat: «Herbst- und Wintergemüse ist Lagergemüse ...»

Bell Cuisine – einfach gut kochen



2.85

per 100g

Bell
Currywurst
ca. 100g



3.25

per 100g

Bell
Currywurst
ca. 100g



1.25

per 100g

Chips und
Brotbeimel
ca. 10g



4.30

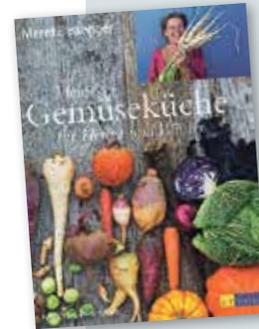
per 100g

Currywurst
ca. 100g



Das ist gut. Seit 1869.

BUCHTIPP:
MEINE GEMÜSEKÜCHE



Nachkochen macht Freude
Nach «Meine wilde Pflanzenküche» ist «Meine Gemüseküche für Herbst und Winter» das zweite Buch von Meret Bissegger. Hier findet sich alles Wissenswerte rund um die verschiedenen Gemüsefamilien und deren Sorten. Viel Platz widmet Meret

Bissegger auch den Produzenten des Gemüses und sie sensibilisiert die Leser mithilfe von Fachexperten für das Thema Anbau und Sortenvielfalt. Highlight und Hauptthema sind aber die Rezepte.

⇒ **Meret Bissegger: «Meine Gemüseküche für Herbst und Winter», AT Verlag. Im Handel oder für Fr. 49.90 bei: www.coopzeitung.ch/shop**

... und kann bis auf die Kürbisse, die ich in allen Ecken im Hause auf Plastikunterlagen stehen habe, in Plastiksäcke eingewickelt im Kühlschrank für längere Zeit lagern.» Zuknöpfen müsse man diese nicht, das Gemüse könne nicht davonlaufen.

Die Autodidaktin überzeugt

Dem Gemüse ist die 54-Jährige schon früh verfallen: «Meine Mutter hatte einen grossen Gemüsegarten, in dem wir Kinder mitgeholfen haben. Fleisch gab es damals fast nur am Wochenende.» Nach der Ausbildung zur Kindergärtnerin verschlägt es sie wegen Stellenmangels in die Gastro-Szene. Es folgt das Wirtepatent und die Übernahme der Buvette

des Dimitri Theaters in Verscio TI, und später ein Restaurant in Cavigliano TI, wo sie strikte nach ihrer Küchenphilosophie Bio- und Vollwertkost anbietet und dafür mit insgesamt 14 «Gault Millau»-Punkten ausgezeichnet wird. «Ich habe mich schon früh über die Lebensmittelindustrie informiert und wenn möglich zu Bio-Produkten gegriffen. Glücklicherweise ist dieses Angebot stetig gewachsen.» Trotzdem gibt sie das Restaurant 2000 auf. Arbeitet dann im Catering, bis sie die Casa Merogusto eröffnet.

Warum Vielfalt wichtig ist

Mit dem Vermitteln der Kunst des Gemüsekochens will Bissegger nicht nur der Kulinarik ...

ANZEIGE



*Weil ein Laib
nicht aufs Brot passt.*



Emmi Chäs Schübe. Feinster Schweizer Käse in praktischen Scheiben.

30% RABATT BON

30% Rabatt auf Emmi Chäs Schübe (cremig-fein, nussig-mild, würzig-aromatisch). Gültig vom 28.10.2014 bis 15.11.2014. Nicht kumulierbar mit anderen Bons oder Aktionen und nur in den Coop Verkaufsstellen gültig. Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.

30% RABATT BON

30% Rabatt auf Emmi Chäs Schübe (cremig-fein, nussig-mild, würzig-aromatisch). Gültig vom 28.10.2014 bis 15.11.2014. Nicht kumulierbar mit anderen Bons oder Aktionen und nur in den Coop Verkaufsstellen gültig. Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.



... dienen, sie verfolgt auch einen Umweltaspekt: «Je mehr sich die Leute wieder für verschiedene Sorten interessieren, desto eher lässt sich auch die Artenvielfalt erhalten. Das ist mindestens aus zwei Gründen wichtig», betont Bissegger: «Erstens, weil es eine grosse historische Leistung ist und war, diese Sorten zu züchten, und zweitens, weil es immer wieder neue Krankheiten gibt, die das Gemüse zerstören – je mehr verschiedene Sorten existieren, desto grösser ist die Chance, dass eine davon resistent ist und mit der weitergezüchtet werden kann.» Meret Bissegger hat vielleicht nie als Kindergärtnerin gearbeitet, sie hat aber auf alle Fälle die Fähigkeit, ihr Wissen zu vermitteln – und ihre Leidenschaft ist absolut ansteckend. ●



Fotos: Claudio Bader

SLOW FOOD: MARKT IN ZÜRICH OERLIKON

Slow Food Market

Vom 14. bis 16. November findet bereits die vierte Ausgabe der Messe des guten Geschmacks – des Slow Food Markets – in Zürich Oerlikon statt. Auch dieses Jahr hat der Slow Food Market einiges zu bieten: Rund 200 Aussteller, darunter 25 Slow-Food-Presidio-Produzenten aus dem In- und Ausland, bieten Brot und Getreideerzeugnisse, Molkeprodukte, Käse, Obst und Gemüse, Fisch, Fleisch, Schinken und Wurstwaren, Feinkost, Öle, Essige und Kräuter, Schokolade, Konfitüren und Eis sowie Getränke aller Art an. Daneben gibt es ein spannendes Rahmenprogramm. Inhaber der Coop-Supercard können für Fr. 17.– anstatt Fr. 22.– an den Slow Food Market (direkt an der Kasse vorlegen).

GEMÜSE-GLOSSAR

◆ Wie bereite ich Gemüse zu und was passt dazu?

1. Rettiche und Radiesli

Familie: Kreuzblütler
Hauptkategorie: Senfige Kreuzblütler
Charakteristik: starker Eigengeschmack
Zubereitungstipps: roh, als Salat oder kurz angebraten: zusammen mit Zimt, Kardamom und Orangenblütenwasser.
Passend: Erdnuss-, Baumnuss- oder Mandelöl, Ingwer, Salz, geröstetem Erdnussöl, Zitronensaft oder Apfelessig.

2. Schwarzkohl, Palmkohl, Federkohl, Blattkohl, Kabis, Wirz, Kohlrabi, Rosenkohl

Familie: Kohlige Kreuzblütler
Fast das ganze Jahr über erhältlich. Die Kohlköpfe, die ab Oktober geerntet werden, sind bis zum Frühjahr haltbar.

Zubereitungstipps: Carpaccio aus Kohlräbli mit Sbrinz und gerösteten Buchweizen-Körnli, gedämpfte Wirzblätter zum Einwickeln von Gerichten, Schwarz- und Federkohl in Stücke schneiden, in einem Gewürsud kochen und mit Mandarinenöl und Kürbistückchen servieren.
Passend: Apfelessig (mindert den Kohl-Geschmack).

3. Randen

Familie: Fuchsschwanzgewächse
Charakteristik: erdiger Geschmack
Zubereitungstipps: Carpaccio, Salate oder angebraten
Passend: roh: nussige Öle, Zitrusfrüchte, Sternanis, Zimt; gekocht: mit Lorbeer, Rotwein und Senf

4. Lauch, Zwiebeln, Knoblauch

Familie: Amaryllisgewächse
Wissenswert: Dank verschiedener Sorten fast das ganze Jahr über verfügbar.
Zubereitungstipps: Lauch eignet sich gut zum Kurzanbraten oder Vorkochen. Zwiebeln, Knoblauch immer erst à la minute rüsten, da sie durch Kontakt mit anderen Gerüchen ihren Geschmack verändern. Passend: Zitronengras, Ingwer, Kümmel.

5. Catalogna, Schwarzwurzel

Familie: Korbblütler, Asterachere
Wissenswert: Enthaltene Inulin ist gut für Zuckerkranke, fördert aber Blähungen.



4



7



Zubereitungstipps: Schwarzwurzel mit einer Gemüsebürste putzen (nicht schälen, ansonsten fließt klebriger Saft aus), im Dampf kochen und Schale abziehen. Wie Spargeln servieren oder anbraten und mit Weisswein ablöschen. Catalogna-Blätter kochen, mit Beurre noisette beträufeln und mit gekochtem Ei bestreuen.

Passend: aromatische Kräuter und Gewürze, um Blähungen zu vermindern.

6. Rüebl, Sellerieknollen, Pastinaken

Familie: Doldenblütler, Apiaceae
Wissenswert: Rüebl können meist ungeschält gegessen werden, sofern man sie gut geputzt hat. Sie sollten mit Öl zubereitet werden, damit der Körper das enthaltene Karotin aufnehmen kann.
Zubereitungstipps: Rüebl als dünne Scheiben zum Dippen

reichen. Pastinaken haben viel Eigengeschmack, wer diesen nicht gewohnt ist, kann sie wie Bratkartoffeln mit Rosmarin anbraten.
Für Liebhaber: Salat aus Pastinakenstreifen (½ roh, ½ angebraten)
Passend: Ingwer, Zimt, Kardamom, Vanille, Zitrusfrüchte.

7. Kürbisse

Familie: Cucurbitaceae
Wissenswert: Am besten im Haus lagern, nach dem Anschneiden unverpackt in den Kühlschrank stellen.
Zubereitungstipps: Im Ofen zu Mus kochen und auslöfeln, Stücke in der Pfanne oder im Ofen mit Öl, Salz und Rosmarin anbraten.
Passend: Peperoni, Ingwer, Thai-Gewürze, Chili, Paprika.

⇒ Mehr Informationen zu den Kochkursen von Meret Bissegger und weitere Rezepte: www.coopzeitung.ch/gemuesekueche

ANZEIGE

BO KATZMAN CHOR

SPECIAL GUEST
JANET DAWKINS
(USA)

NEUER CHOR- NEUE SHOW

STARS OF HEAVEN

TOUR 2014/15

14.11. Trimbach bei Olten - 21.11. Luzern - 23.11. Suhr
27.11. Winterthur - 29.11. Landquart - 30.11. Biel
4.12. Solothurn - 5.12. St. Gallen - 7.12. Cham - 11.12. Schwyz
13.12. Interlaken - 14.12. Zürich - 17.12. Jona - 18.12. Bern
20. & 21.12. Basel - 8. 1. Schaffhausen - 11.1. Brig

Ticket-Versand: 061/717 11 11
www.bokatzmanchor.ch

Reduzierte Preise für die neue Tournee

5 Franken Bon

5 Franken Bon

Mit den Bona erhält man Fr. 5.- Ermässigung je Ticket (nicht kumulierbar).

Partner Bank
WUBank