



Salat mit Catalogna und Bohnen  
Rezept Seite 41.

# LA CUCINA NATURALE

## von Meret Bissegger

Nach dem Bestseller «Meine wilde Pflanzenküche» stellt Meret Bissegger im neuen Buch ihre «Gemüseküche für Herbst und Winter» vor. Im Interview erklärt die Köchin aus dem Tessin, was sie an Gemüse besonders schätzt. Dazu gibt es eine Kostprobe aus Meret Bisseggers neuem Werk.

Von Brigitte Stucki

*Im Zentrum Ihrer Kochkunst steht das Gemüse. Warum?*

Meine Mutter hatte einen grossen Garten, deshalb nahm das Gemüse in unserer Familie einen hohen Stellenwert ein. Meine Eltern kochten beide sehr gut und wussten Gemüse auch wunderbar zuzubereiten. Später kamen für mich auch andere Aspekte dazu. Ich habe die Ernährungspyramide der Ernährungswissenschaft immer ernst genommen. Da hat ja das Gemüse eine besondere Bedeutung. Und ganz abgesehen davon: Gemüse fasziniert mich, weil es so farbig und geschmacklich vielfältig ist. Fleisch changiert einfach zwischen Rot und Braunrosa.

*Was ist Ihnen bei der Wahl des Gemüses wichtig?*

Das Wichtigste ist für mich die Saisonalität. Regionalität bedeutet mir auch viel. Aber ich bin eine

neugierige Köchin und mache manchmal bewusst sozusagen einen Fauxpas, kombiniere Exotisches mit Einheimischem. Als ich für einen Sprachaufenthalt in England war, habe ich die indische Küche mit ihren wunderbaren Gewürzen kennengelernt. Später entdeckte ich auf Reisen die Düfte und Geschmackserlebnisse der Karibik und des Fernen Ostens. Mich interessieren alte einheimische Gemüsesorten, aber nicht nur. Ich weiss zum Beispiel gar nicht, ob der exquisite asiatische Rettich eine ältere oder neuere Züchtung ist. Ich möchte mich hier überhaupt nicht einengen.

*Woher stammt Ihre Affinität fürs Kochen?*

Ursprünglich habe ich Kindergärtnerin gelernt, aber in diesem Beruf keine Arbeit gefunden. So begannen meine Lehr- und Wanderjahre. Ich habe alles Mögliche gemacht, war auf der Alp, immer wieder in Restaurants im Service, dann zunehmend auch in der Küche. Dann kam mein eigenes Restaurant: das «Ponte dei Cavalli» in Cavigliano, wo ich eine konsequente Bioküche auf einem auch von Gault Millau honorierten Niveau führte. Nach elf Jahren war dann wieder Zeit für etwas Neues.

*Spannend. Wie ging es weiter?*

Kochkurse, Gastkochen, Beratungen rund ums Essen, auch Catering oder das Führen der Küche des Bistro «Teatro Paravento» während des Filmfestivals in Locarno – und seit 2006 meine Casa Merogusto in Malvaglio im Bleniotal.



*Welches sind Ihre Schwerpunkte im heutigen Angebot?*

Neben meinen Kochkursen sind meine Tavolatas sehr gefragt. Man meldet sich dafür an und isst an einer langen Tafel zusammen mit den anderen Gästen. Wer will, kann bereits um 15 Uhr kommen und in der Küche mithelfen oder zuschauen, für die anderen beginnt der Abend mit dem Apéro in der Küche, bevor es zum Menu Surprise geht. Das ist immer sehr gesellig und nebst dem kulinarischen Genuss kommt es zu schönen Begegnungen. Überhaupt steht für mich der Mensch im Zentrum. Deshalb wollte ich in meinem neuen Buch nicht nur feine Rezepte präsentieren, sondern auch bäuerliche Produzentinnen, Produzenten und spannende Märkte vorstellen. Dafür war ich in Italien, in der Deutschschweiz und im Tessin unterwegs. Der Fotograf Hans-Peter Siffert, der mich begleitete, hat diese Welt in atmosphärischen Bildern eingefangen.



**RANDEN-DIP**

- 300 g Randen, geschält**  
In Würfel schneiden und in einem Topf mit Wasser bedecken
- 1 TL Gemüsebrühepulver**
- 2 Lorbeerblätter**  
Dazugeben und etwa 1/2 Stunde weich kochen; dabei sollte das Kochwasser zuletzt fast ganz eingekocht sein. Auskühlen lassen, die Lorbeerblätter entfernen und die Masse in ein Mixerglas geben.
- 2-4 EL frischer Meerrettich, geschält und geraspelt**
- 1 EL Senf**  
Dazugeben und zu einer feinen Masse mixen.
- 1 EL weisses Mandelpüree**  
Dazugeben und nochmals zu einer feinen Creme mixen.

Dieses Dip-Rezept ist jenes, das ich schon am längsten unverändert zubereite: Es stimmt einfach! Ich serviere drei bis vier verschiedene Dips mit einer Palette von rohem, in dünne Scheiben oder Stifte geschnittenem Gemüse als farbenfrohen und bekömmlichen Aperitif-Snack. Rohes Gemüse sollte man immer am Anfang einer Mahlzeit genießen. Beim Mixen benötigt man etwas Geduld, bis alle Bestandteile gleichmässig püriert sind; die Masse sollte möglichst nicht flüssig sein. Man braucht etwas Zeit, um diese Dipsaucen zuzubereiten; darum bereite ich sie manchmal auf Vorrat zu, friere sie ein und mixe sie dann vor dem Servieren nochmals auf.

**BLUMENKOHL MIT THAI-GEWÜRZEN**

- 2 Zitronengrasstängel**  
Mit dem Messerstieler etwas flach klopfen und in grobe Stücke schneiden.
- 6-8 Scheiben Galgant**
- 6 Scheiben Ingwer**
- 6 Kaffirlimettenblätter**
- 1-2 Chilis, halbiert**
- 1 Prise Salz**
- 2 Korianderpflanzen mit Wurzel**  
Die Wurzel etwas quetschen, mit allen Würzzutaten in einen Topf geben, 2 bis 3 cm hoch Wasser beifügen und zum Kochen bringen.
- 500 g Blumenkohlröschen**  
Hinzufügen, einmal kräftig umrühren, damit alle Röschen mit dem Sud benetzt werden, zudecken und 5 Minuten garen.
- 1-2 EL Zitronen- oder Limettensaft**  
Zuletzt dazugeben, den Blumenkohl behutsam wenden; sofort aus dem Kochsud nehmen und servieren.

Eine der besten Möglichkeiten, den manchmal unangenehmen Kohlschmack zu zähmen. Die frischen Würzzutaten aus dem Thai-Laden werden nicht mitgegessen, sie aromatisieren lediglich das Kochwasser und somit das Gemüse, das darin kocht. Für zartes Gemüse wie Brokkoli und Blumenkohl sollte die Wassermenge so gering sein, dass das Gemüse zwischen Sieden und Dämpfen gegart wird. Für festeres Gemüse kann man auch mehr Wasser verwenden. Dies ist eine meiner Lieblingsbeilagen und ein ideales Rezept für jedes Gemüse aus der Kreuzblütlerfamilie. Ähnlich kann man auch eine leichte, schmackhafte Suppe zubereiten.



**TOPINAMBUR MIT FENCHEL À LA GRECQUE**

- 300 g Topinambur, geschält**
- 300 g Fenchel**  
Beides in grobe Stücke schneiden.
- 2 Schalotten, in Scheiben geschnitten**
- 2 Knoblauchzehen, geviertelt**
- 1 Rosmarinzwig**
- 1 TL Thymian und griechischer Oregano**
- 1 TL Korianderpulver**
- 1 Prise Chiliflocken**
- je 3 Zitronen- und Orangenscheiben, mit Schale**  
Alle Zutaten in einen weiten Topf geben.
- 200-300 ml Weisswein**  
Hinzufügen; er soll das Gemüse zu zwei Dritteln bedecken.
- 3 EL Olivenöl**
- 1 Prise Salz und Pfeffer**  
Dazugeben, zuerst zugedeckt zum Kochen bringen; dann ohne Deckel auf starker Flamme so schnell wie möglich einkochen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Lauwarm oder kalt servieren.

Eine schmackhafte Kombination, die gekühlt mehrere Tage haltbar ist. Fenchel ist bei uns ein Sommergemüse, während er in Süditalien nur in der kalten Jahreszeit wächst. Die süditalienischen Kooperativen Salamita oder JonicaBio schicken seit Jahren Fenchel zusammen mit den Orangen und Zitronen in den Norden.

**CATALOGNA-HERZEN MIT GIALÉT-BOHNEN** (Bild Seite 38)

- 100 g Gialét-Bohnen (oder andere getrocknete Bohnen)**  
Mindestens 8 Stunden in kaltem Wasser einweichen.
- 1 Lorbeerblatt**  
Die Bohnen mit Lorbeerblatt und frischem Wasser etwa 1 Stunde kochen.
- 1 Prise Salz**  
Zuletzt salzen. Im Sud lauwarm abkühlen lassen und erst dann abgiessen.
- 1 Prise Salz und schwarzer Pfeffer**
- 1 EL Zwetschgenessig**
- 1 EL Olivenöl**
- 1 EL Zitronenöl**
- 1 TL grober Senf**  
Diese Zutaten in einer Schüssel zu einer Sauce mischen.
- 4 Handvoll Catalogna-Herzen**  
4 mm dünn schneiden und mit den Bohnen zur Sauce geben.

Wenn ich Catalogna koche, behalte ich die inneren, zarten Blätter zurück, da sie beim Kochen zu schnell gar wären; diese edlen Salatherzen esse ich dann roh als knackigen Bittersalat. Die schönen hellgelben Gialét-Bohnen, die aus dem Val Belluna in Norditalien kommen, haben eine ausgezeichnete cremige Konsistenz.



**KÜRBISMUSSE**

- 600 g Maroni-Kürbis**  
Im Dampf garen und auskühlen lassen. Dann durch ein Sieb pressen.
- 3 EL Akazienhonig**
- 2 EL Brandy (Vecchia Romagna)**
- 1 Prise Vanillepulver**  
**Honig, Weinbrand und Vanille**  
Zufügen und mit dem Kürbis gut mischen.
- 300 ml Schlagrahm**  
Sorgfältig darunterziehen und sofort kühl stellen.

Ich rate sehr, dieses Rezept nur dann zu machen, wenn man einen wirklich süssen, trockenen, festen Maroni-Kürbis hat!



**SPEZIALANGEBOT FÜR MITGLIEDER VON «BIOTERRA»**

Kochbuch: «Meine Gemüseküche für Herbst und Winter» mit über 40 Gemüseporträts, 150 Rezepten von Meret Bissegger und mit den Fotos von Hans-Peter Siffert. Dazu Reportagen zu Anbau und Ernte von Gemüse in biologischen Landbaubetrieben. Erschienen im AT-Verlag, Aarau, 2014. Unseren Leserinnen und Lesern können wir das empfehlenswerte Kochbuch von Meret Bissegger zu einem Spezialpreis von Fr. 43.- statt Fr. 49.90 anbieten.

Bestellatalon Seite 51