Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 1-2: Lindenblüten, Malve & Co.

Artikel: Winterliche Gemüseküche
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-650686

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Winterliche Gemüseküche

Die Schweizer Köchin und Buchautorin Meret Bissegger hat mit dem mehrfach ausgezeichneten Titel «Meine Gemüseküche für Herbst und Winter» ihr zweites Buch veröffentlicht. Ein phantastisches Kochbuch – und noch viel mehr.

Ingrid Zehnder

Porträts von 40 einheimischen Herbst- und Wintergemüsen sowie über 150 dazu passende Rezepte zeigen Meret Bisseggers Freude und Experimentierlust, mit saisonalen Produkten spannende Gerichte zuzubereiten.

Grundsätzlich geht die Köchin beim Einkauf nach dem Prinzip «ökologisch, nachhaltig, fair» vor. Die Kriterien für die frischen Produkte sind «saisonal, regional und vollwertig.»

Die Pflanzenporträts und Rezepte sind nach botanischen Familien geordnet: Kürbisgewächse (Riesen-, Garten-, Moschuskürbis), Kreuzblütler (Kohl, Wirsing, Rüben, Rettich), Doldenblütler (Karotten, Pastinake, Petersilie, Sellerie), Korbblütler (Endivie, Zichorien, Schwarzwurzel, Topinambur, Kardy), Amaryllisgewächse (Lauch, Zwiebel, Knoblauch) und Buchengewächse (Kastanie, Marroni). Ein Kapitel ist biologisch gezogenen Zuchtpilzen gewidmet

(Champignon, Austernpilz, Shiitake, Kräuterseitling, Enoki, Stockschwämmchen).
Die einzelnen Kapitel beginnen jeweils mit der kenntnisreichen und praxisnahen Vorstellung des Gemüses, Hinweisen auf die Herkunft und die Art des Anbaus, Küchentipps und einer Auflistung passender Zutaten/Gewürze.
Besonders interessant sind die Infos zu weniger bekannten Spezialitäten wie etwa dem Blattstielgemüse Kardy, das traditionell in der Genfer Region angebaut wird, den verschiedenen Blattkohlarten, dem zur Familie der Lippenblütler gehörenden Knollenziest oder dem löwenzahnblättrigen Catalogna, der roh oder gekocht verzehrt werden kann. Die attraktiven, überwiegend vegetarischen Gerichte feiern die Gemüse der kälteren Jahreszeiten. Konsequenterweise sucht man vergebens Rezepte, in denen Tomaten, Paprika oder Zucchetti – im Markt zwar allgegenwärtig, aber doch eigentliche Sommergemüse – eine Rolle spielen.

Wer auf einheimische, wirklich ausgereifte Gemüse der jeweiligen Saison wartet, der wird belohnt mit viel Geschmack, Freude und einem guten Gewissen. Meret Bissegger

Mehr als ein Kochbuch

Neben den feinen Rezepten haben Texte zu aktuellen und zukünftigen Fragen der ökologischen Landwirtschaft von verschiedenen Experten wie Erklärung von Bern (EvB), Bio Suisse, Slow Food, dem eidgenössischen Forschungsinstitut für biologischen Anbau FiBL oder dem WWF Schweiz Platz. Diese kurzen Beiträge sind der Autorin sehr wichtig: «Sie leisten wertvolle Denkanstösse, erweitern unseren Wissenshorizont und geben uns die Möglichkeit, grössere Zusammenhänge zu verstehen.» Wichtig war Meret Bissegger auch die Vorstellung kleinerer und grösserer Gemüseproduzenten. Zusammen mit dem Fotografen Hans-Peter Siffert besuchte sie Biobauernhöfe und Biobetriebe im Tessin, in der Deutschschweiz und in Italien und dokumentierte deren Felder, Produkte und Arbeitsweise.

Schwarze Quinoa mit Gemüsewürfeln

(für 4 Pers.)

200 g schwarze Quinoa

Quinoa mit der dreifachen Menge Wasser zum Kochen bringen.

2 Lorbeerblätter, 1 Prise Salz

Dazugeben und etwa 30 Minuten zugedeckt sanft köcheln lassen, zuletzt auf der abgeschalteten Herdplatte noch 20 Minuten quellen lassen. Nicht umrühren, damit die Körner die Form behalten.

300 g verschiedene Karotten (weisse, gelbe, orangerote)

200 g sonstiges Gemüse

In kleine Würfel schneiden und in einen Topf geben.

2 EL Olivenöl, 1 TL Gemüsebrühpulver

Mit wenig Wasser zum Gemüse geben und 10 bis 15 Minuten kochen. Anschliessend mit der gegarten Quinoa sanft mischen. Eventuell Gewürze oder Kräuter dazugeben.

Statt schwarzer Quinoa kann man auch Hirse, Buchweizen oder Bulgur nehmen. Das Gericht kann warm oder lauwarm genossen werden. Kalt, eventuell mit Salatsauce, ergibt sich eine Vorspeise. Man kann nach Lust und Laune würzen (z.B. mit Ingwer, Zimt, Kardamom, Vanille, Kräutermeersalz, Dill, Petersilie oder Kerbel).

Meisterin der Gewürze

Meret Bissegger liebt, kennt und gebraucht Gewürze aus aller Welt. In ihrem Buch gibt sie einen Überblick über mehr als fünfzig von ihr verwendete getrocknete Gewürze (mit Ausnahme der frischen aromatischen Kräuter).

Die auf Reisen und beim Stöbern in fremdländischen Läden entdeckten exotischen Samen, Pulver, Schoten und Blätter verleihen – einzeln oder in selbstgemachten Mischungen – ihren Gerichten den besonderen, ungewohnten Pfiff. «Zimtkarotten», «Lauch mit fünf Gewürzen» oder «Blumenkohl mit Thai-Gewürzen» sind nur drei Beispiele von vielen.

WÜRZEN | **Kräutermeersalz**

Zitat Meret Bissegger: «Wegen seiner feinen Struktur (das Salz löst sich schneller auf) und seinem ausgewogenen Geschmack verwende ich sehr oft das Produkt Trocomare anstelle von Salz.»

Trocomare® von A.Vogel ist eine Mischung aus biologisch angebauten Kräutern und Gemüsen sowie frischem Meerrettich mit naturreinem Meersalz, angereichert mit der jodhaltigen Meeresalge Kelp.

Bissegger: Unkonventionell

Rohe Randen/Rote Bete sind viel interessanter als gekochte. Rosenkohl braucht nur wenige Minuten Bratzeit. Karamellisierter Sellerie bezaubert durch seinen lieblichen Geschmack. In einem gemischten Wintersalat haben Gurken, Mais, Peperoni und Tomaten nichts zu suchen; es gibt genug Wintergemüse und -salate, die ausgezeichnet schmecken. Fein gehobelter Kabis (Weisskraut) mit Salatsauce bekommt die richtige Konsistenz und den perfekten Geschmack erst am zweiten und dritten Tag.

«Sehr oft vergesse ich, wie ich ein Gericht gekocht habe, obwohl mir das Gericht sehr wohl in Erinnerung bleibt, so komme ich oft über Umwege auf das gleiche Ergebnis. Gehen Sie also spielerisch mit meinen Rezepten um und probieren Sie weiter ...»

Gebratene Schwarzwurzeln mit Petersilie (für 4 Pers.)

400 g Schwarzwurzeln
Im Dampf 5 Minuten garen und in 1 cm dicke Stücke schneiden.

1 EL Olivenöl
In eine heisse Pfanne geben und die Wurzeln sofort hinzufügen; auf allen Seiten golden anbraten.

3 EL Petersilie, gehackt
Darüberstreuen und auf relativ starker Flamme weiter braten; fortwährend wenden, damit die Petersilie knusprig wird.

1 TL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, gepresst
Zusammen dazugeben, 20 Sekunden braten, gut wenden.

1 gute Prise Kräutermeersalz
Darüberstreuen und servieren.

Am einfachsten ist es, die Schwarzwurzeln gut mit einer Gemüsebürste zu reinigen, waschen und ganz im Dämpfeinsatz etwa 10 bis 15 Minuten knackig zu garen. Danach kann man die Haut, am besten unter dem Wasserstrahl, locker abziehen oder abreiben, und der kostbare Saft (der sonst beim Schälen die Hände verfärbt) verbleibt in der Wurzel. Die so vorbereiteten Wurzeln kann man als Salat weiterverarbeiten, noch kurz in einer Sauce kochen, braten, im Ofen gratinieren oder im Öl ausbacken.

Topinambursalat mit Joghurt
(für 4 Pers.)

100 ml Joghurt
1 Prise Kräutermeersalz
1 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)
1 TL grober Senf
1 bis 2 EL Olivenöl
1 TL abgeriebene Zitronenschale
½ Knoblauchzehe, gepresst
Koriander- und Fenchelsamen, gemahlen
1 EL Petersilie, gehackt
Alle Zutaten zu eine Sauce mischen.
300 g Topinambur
Schälen und in dünne Scheiben oder Stäbchen hobeln; sofort mit der Sauce mischen.
2 EL schwarze Oliven, entsteint
Grob hacken und mit dem Salat vermischen.

Rezepte mit freundlicher Genehmigung des AT-Verlags.

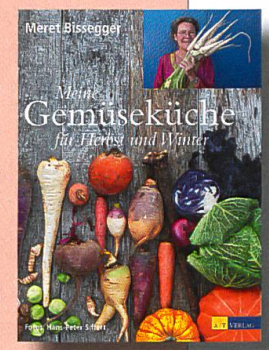
Fotos: © Hans-Peter Siffert, AT Verlag / www.at-verlag.ch

Bissegger: persönlich

Als Sechsjährige zog Meret Bissegger mit den Eltern von Basel ins Tessin. Nach den Lehr- und Wanderjahren (Ausbildung, Aufenthalt in England, zwei Saisons auf einer Tessiner Alp) arbeitete sie als Wirtin in der Theater-Buvette des bekannten Schweizer Clowns Dimitri.
1990 eröffnete sie ihr erstes eigenes Restaurant. Das «Ponte dei Cavalli» wurde während mehrerer Jahre mit 14 Gault-Millau-Punkten bewertet. Die Küche zeichnete sich durch Bio- und Vollwertprodukte aus sowie durch Fleisch und Wein von regionalen Produzenten. Nach elf Jahren gab es einen Neuanfang rund ums Essen: Gastkochen, Catering, Kochkurse, Beratungen, Wirtin des Bistro Teatro Paravento während des Filmfestivals in Locarno.
Seit 2006 empfängt Meret Bissegger in ihrem Haus «Merogusto» in Malvaglia im Tessiner Blenio-Tal Gäste zu speziellen Anlässen wie Kochkursen, kulinarischen Genusswochen und Tavolatas. Bei den meist am Wochenende stattfindenden Tavolatas treffen sich bis zu 20 Personen, die ab nachmittags der Köchin über die Schulter schauen oder einfach nur abends in geselliger Runde das saisonale Menu geniessen möchten. Termine für Kurse/Tavolatas: www.meretbissegger.ch
Seit langem ist Meret Bissegger in der Slow Food Bewegung engagiert sowie schweizweit als Mitglied der «Arche des Geschmacks» tätig, einer Kommission, die sich um die Bewahrung vom Verschwinden bedrohter Lebensmittel kümmert.
2011 veröffentlichte sie ihr erstes Buch mit dem Titel «Meine wilde Pflanzenküche». Inzwischen bereitet die Erfolgsautorin ihr drittes Buch zum Thema Gemüseküche im Sommer vor.

BUCHTIPP | **Gemüseküche**

Meret Bissegger:
Meine Gemüseküche für Herbst und Winter
300 Fotos: Hans-Peter Siffert
384 S., gebunden, ISBN 97-03800-82-6
CHF 49.90/Euro 39.90
AT Verlag 2014
Ausgezeichnet 2015 mit der Silbermedaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands e.V. und gewählt unter die Top 5 der besten Gartenbücher 2015 von der Deutschen Gartenbau-Gesellschaft e.V.



Dieses Buch können Sie auch beim Verlag A. Vogel bestellen: unter www.avogel.ch oder:
per E-Mail: info@verlag-avogel.ch
per Telefon in der Schweiz: 071 335 66 66
per Telefon in Deutschland: 0721 960 80.