

Wissend kochen

Wie im Frühling und Sommer «aller Gattig» Gemüse vom Feld auf den Teller kommt, erklärt Meret Bissegger anschaulich in ihrem neuen Buch.

Claudia Nielsen

Information nimmt in Meret Bisseggers Buch «Meine Küche im Frühling und Sommer» gebührend Raum ein. So drücken die Autorin und der Fotograf Hans-Peter Siffert ihren Respekt für die Arbeit der GemüsebauerInnen aus und ihren Wunsch nach Vielfalt und Wahlfreiheit. Sie werden angenehm politisch und kritisch, dabei kitzeln sie den Gaumen. Tomate, Peperoni oder Spargeln, das kennen wir, und so viel Neues gäbe es über sie kaum zu sagen – könnte man meinen. Stattdessen erfahren wir im Gemüseportrait viel Neues, beginnen die Menschen zu mögen, die all die vielen Gemüse für uns anbauen. Wie steht's mit «Weisse Melde und Gartenmelde»? Ihr Portrait und die 32 weiteren haben Weiterbildungspotenzial.

Ein Gemüseportrait ist: ein ganzseitiges, kunstvolles Foto zum Einstieg, drei bebilderte Seiten Text und Fotos zu Herkunft, Eigenschaft, Varianten, Lagerung, Zubereitung und passenden Zutaten, gelegentlich Text und Fotos zu Anbau und ProduzentInnen – sogar die Engadinerschafe, die in Steinmaur nach der Spargelernte das Unkraut fressen, schauen in die Kamera –, häufig ein Info-Kasten landwirtschaftspolitischen Inhalts von DrittautorInnen und zwei bis sechs Seiten Rezepte, Fotos und originelle Tipps.

Immer mal wieder erfahren wir von einem Kraut oder Gemüse, von dem man nichts wusste, geschweige, dass es essbar ist. Auch ist immer wieder überraschend, wie ein Gemüse auch noch zuzubereiten wäre, oder es begegnet einem eine Zutat in einem unerwarteten Zusammenhang. Gekünstelt wirken die Kombinationen nie, und doch beweist sich Bissegger wachen Geist und Gespür für Innovationen, Avantgarde der Gemüseküche eben. Einer Gemüseküche, der unsere Zukunft gehören sollte. Selten verwendet sie Fleisch, Fisch oder Milchprodukte, die Hauptrollen spielen ein fulminantes Repertoire an Gemüsen, Kräutern, Gewürzen.

Probieren geht über Studieren

Wer ein Gewürz oder eine Zutat nicht vorrätig hat und die Läden nicht abklappern möchte, hat auch kein Problem. Experimentieren ist in Bisseggers Sinn. Sie macht viele Hinweise, was passen könnte, und es lässt sich ungeniert mit Ersatz probieren. Selbst wer sich

genau ans Rezept hält, wird beim Probieren ab und an angenehm überrascht sein über die geschmackliche Vielfalt.

Zu Blumenkohl, Broccoli findet sich im Text eine überraschende Zubereitung: «Das knackige Gemüse in schöne, mundgerechte Röschen teilen, salzen und 1 Stunde unter gelegentlichem Schütteln in einem geschlossenen Behälter lagern; danach Apfelessig dazugeben und 1 weitere Stunde ziehen lassen, dabei ab und zu schütteln. Fertig ist ein einfacher, verblüffender Snack.» Oder, etwas bekannter, aber mit wichtigem Tipp: «Je kürzer, desto besser. ... 2 cm Wasser mit Gewürzen aufkochen, die Blumenkohlröschen im Dampfeinsatz hineinstellen, zudecken, Wecker stellen: Nach 5 Minuten ist es soweit ... noch ein wenig Olivenöl.» Auch Scheibeln und Anbraten ist angesagt: «Die Röstaromen geben Broccoli und Blumenkohl eine ganz neue Richtung». Text und Bild informieren zu Romanesco, Cima di Rapa oder Blattkohlsorten. Und, in eigenem Portrait zu Kreuzblütlern, am bekanntesten Rucola oder Kresse. SlowGrow widmet sich den Trieben, Cima di Rappi (Rappi wie Rapperswil).

Vielfalt ist's, stupid

SlowGrow ist ein eindrücklicher Ansatz regenerativer Landwirtschaft, statt ausgelaugt sind die Böden nachher fruchtbarer. Diese neu-deutsch benannten Ansätze, auch SlowFood, Leaf to Root, No Foodwaste sind arbeitsintensiv und hoffnungsspendend. So ist das Buch auch eine Anleitung wider die unschönen Seiten moderner Landwirtschaft und für den eigenen Beitrag zu Vielfalt, Nachhaltigkeit und Respekt. So schreibt im Kasten auf Seite 150 François Meienberg von ProSpeciaRara über «Patentierten Diebstahl», den «dreisten Anspruch», natürliche Eigenschaften von Nutzpflanzen patentieren zu lassen. Das steht der Vielfalt im Weg.

Die ganze Vielfalt, die Natur und ProduzentInnen an Essbarem anbieten, sollen wir bewusst sammeln, einkaufen, lagern, kochen und auftischen können. Bissegger zeigt das nötige Handwerk auf, so ist ihr Buch auch ein Nachschlagewerk, ein schönes, inspirierendes Buch zum Blättern.

Frühling und Sommer haben mehr zu bieten als Spargeln, Tomaten und Peperoni



und das Jahr ist doppelt so lang. Damit wir im Herbst und Winter nicht achtlos in der Küche werkeln, gibt es deshalb ein Vorgängerbuch.

Meret Bissegger: **Meine Küche im Frühling und Sommer**. AT Verlag 2021. 416 Seiten, 49.90 Franken.

FÜR EINMAL DIPP STATT PESTO

Noch blüht der Bärlauch nicht, statt für Pesto könnten die Blätter auch für den Bissegger-Dipp verwendet werden: Eine Handvoll Bärlauch grob schneiden, in einem Topf mit ganz wenig Wasser kurz zusammenfallen lassen und auskühlen. Eine Handvoll Bärlauch in dünne Streifen schneiden, zusammen mit dem blanchierten Bärlauch, 1 EL Tamari (Sojasauce), 3 EL Olivenöl im Mixer pürieren und mit 100g Vollmilchquark und 4-6 EL Farina bona (geröstetes Maismehl aus dem Onsernone, allenfalls ersetzen durch gemahlene Nüsse) verrühren. Wenn der Bärlauch dann blüht, die Blüten mit den Stängeln pflücken und ein delikates Tempura gemäss Rezept auf S. 69 daraus machen. [cn](#).