



Meret
Bissegger

Meine Küche im Frühling und Sommer

Gemüse, Kräuter, Blüten
und Wildpflanzen

Fotos Hans-Peter Siffert

atVERLAG

INHALT

8	Vorworte
11	Vorwort der Autorin
14	Küchenpraxis
17	Produkte und Produzenten
22	Gemeinschaftliche Landwirtschaft (Solawi)
24	Regenerative Landwirtschaft: gesunder Boden, gesundes Essen
28	Bio-Richtlinien für den Anbau im Gewächshaus
30	Jungpflanzenproduktion im Biogemüsebau
32	Food Waste: Auf dem Weg zum bewussteren Erdenbürger

37 GEMÜSEPORTRÄTS UND REZEPTE

39	Spargel
53	Falsche Spargeln und ähnliche Spezialitäten
63	Frühlingszwiebel und aromatische Kräuter der Knoblauchgruppe
73	Zucchetti oder Zucchini
89	Gurke und Melone
101	Hülsenfrüchte
113	Erbsen und Kefen (Zuckererbsen)
125	Bohne, Stangen- und Buschbohne
133	Fava- oder Ackerbohne und Wicke
141	Edamame und Soja
149	Okraschote und Malve
155	Broccoli, Cima di rapa und Romanesco
169	Radieschen und farbige Rettiche
177	Kohlrabi und Mairübe

© 2021

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach, und AT Verlag

Fotos: Hans-Peter Siffert, www.weinweltfoto.ch

Gestaltung und Satz: AT Verlag

Bildbearbeitung: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe Appl, aprinta druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-03902-053-9

www.at-verlag.ch

Dieses Buch ist ebenfalls auf Italienisch erhältlich, erschienen bei Edizioni Casagrande, Bellinzona, www.edizionicasagrande.com.

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.



187	Aromatische Kreuzblütler-Kräuter
193	Mönchsbart und Salicorn
201	Amarant
207	Spinat
215	Mangold
223	Weißer Melde und Gartenmelde
231	Andere spinatartige Pflanzen
239	Rhabarber und Sauerampfer
251	Tomate
267	Aubergine
279	Kartoffeln
293	Peperoni (Paprika) und Chili
309	Tomatillo und Physalis
317	Aromatische Lippenblütler-Kräuter
327	Fenchel
335	Frühkarotten, Bundkarotten und Kerbelwurzel
345	Aromatische Doldenblütler-Kräuter
355	Lattich, Schnittsalate und Zichorien
363	Artischocke
379	Aromatische Korbblütler-Kräuter
387	Hors Saison: Ungewöhnliche Wurzeln
397	Essbare Blüten
402	Glossar
408	Danke
410	Register

VORWORTE

VORREITERIN DER VIELFALT

Von Dominik Flammer, Essensforscher und Autor

Immer, wenn ich Teufelskrallen pflücke (mein Lieblingswildgemüse), denke ich an Meret. Oder wenn ich auf Bergtouren Blätter des Schild-Ampfers aus den Mauern klaube (eine traumhafte zart-säuerliche Würze), wenn ich an Nachtkerzenblüten schnuppere (ein sinnlicher Gaumenkitzel), mich über fantasielose Kürbisgerichte ärgere (weil die fast immer nach wenig schmecken, bei Meret aber immer nach viel) oder wenn ich auf dem Markt Gniff (eine uralte Karottensorte aus dem Tessin) kaufe. Und sicher werde ich künftig noch häufiger an Meret denken, nachdem ich dieses Buch von vorne bis hinten verschlungen habe. Einmal mehr beweist die einflussreichste, kreativste und avantgardistischste aller Köchinnen (Männer eingeschlossen), in deren Küche ich je stehen durfte, dass wir erst damit begonnen haben, die Vielfalt vor der eigenen Haustür zu nutzen. Wie schon seit Jahren ist Meret ihrer Zeit voraus. Weil bei ihr ausschließlich das Produkt zählt. Alle, die je mit ihr durch die Gärten, die Natur und durch ihre Küche gereist sind, wissen, dass jedes einzelne Rezept auch in diesem Buch einfach nachzukochen ist. Sofern man weiß, wo die Produkte zu finden sind. Vor allem aber funktioniert dieses Buch auch für alle, die nicht nach Rezept kochen wollen oder es nicht mehr müssen, weil sie es von der Pike auf gelernt haben. Für sie ist es eine einzigartige Fundgrube an Inspiration, an Wissen und an Ideen. Wer sich darauf einlässt, dem wird es gleich ergehen wie mir: Er wird künftig (noch) häufiger an Meret denken.

ESSEN FÜR DIE ERDE

Von Daniel Bärtschi, Präsident des Vereins Agricultura Regeneratio

Wir leben in einer besonderen Zeit. Im Jahr 2020 sind wir mit Herausforderungen konfrontiert worden, die uns an Grenzen bringen, zum Teil sogar darüber hinaus. Aus dieser Erfahrung können wir lernen und dafür sorgen, dass andere Herausforderungen, die der Klimawandel und der Verlust der Biodiversität mit sich bringen, rascher erkannt werden und wir zu einer planetengerechten Land- und Ernährungswirtschaft finden.

Es ist deshalb sehr motivierend, dieses Buch in den Händen zu halten und zu entdecken, welchen Reichtum unsere Erde hervorbringt, und was Meret Bissegger daraus an kulinarischen Höhenflügen kreiert. Eine wahrhaft lebensfördernde Entdeckungsreise in eine Welt, wo Gemüse mehr ist als Beilage, es spielt die Hauptrolle – und das mit gutem Recht.

Während meiner beruflichen Laufbahn durfte ich viele Länder und Kulturen kennenlernen, deren kulinarische Besonderheiten entdecken und oft von der Fülle an

authentischen lokalen und bäuerlich hergestellten Lebensmitteln dankbar kosten. Dass man gar nicht weit reisen muss, um eine neue Genusswelt zu entdecken, zeigt dieses Buch eindrücklich auf.

Lesen Sie es nicht nur, sondern entdecken Sie, welche Kraft Sie als Konsumierende haben, das Angesicht unserer Erde und die Zukunft unserer Nachkommen positiv zu beeinflussen. Mit dem bewussten Entscheid, nur noch ökologische, regenerative und naturfördernde Lebensmittel zu konsumieren, tun Sie nicht nur sich etwas Gutes, sondern auch unserer Erde. Es lohnt sich!

BIODIVERSITÄT AUF DEM TELLER

Von Giovanni Salerno, Botaniker, Ethnobotaniker und Experte für mediterrane Flora

Als mir vor einigen Jahren ein Freund Meret Bisseggers Buch über Wildpflanzen schenkte, erkannte ich sofort das ausgesprochen hohe Niveau seines Inhalts, und seither ist es genau dieses Buch, das ich bei meinen Aktivitäten im Zusammenhang mit unserem ethnobotanischen Erbe, insbesondere im Bereich der essbaren Pflanzen, mit Begeisterung empfehle. Zu jener Zeit kannte ich Meret noch nicht. Inzwischen ist sie eine liebe Freundin geworden, mit der ich in den letzten Jahren verschiedene Projekte und Wanderungen auf der Suche nach essbaren Pflanzen in Italien und der Schweiz unternommen habe. Es waren immer Tage eines lebhaften und spielerischen Austauschs, die in sagenhaften kulinarischen Zubereitungen gipfelten, geprägt von Sorgfalt, Farbigkeit und Kreativität, so wie sie jede Kreation von Meret prägen und wie sie auch in diesem Buch zu finden sind, meisterhaft fotografiert von Hans-Peter Siffert. Ein Buch, in dem es dank der Verwendung von saisonalen Zutaten, die auf ökologisch nachhaltige Weise angebaut werden, gleichermaßen um eine schmackhafte wie eine für den Verbraucher und die Umwelt gesunde Küche geht.

Ein Buch über das Gemüse der »schönsten Jahreszeit« vorzustellen, ist für mich die Gelegenheit, die wichtige Arbeit hervorzuheben, die Meret mit großem Engagement leistet. Eine Arbeit, die auch durch akribische Forschung gekennzeichnet ist, um die realen Bedingungen der Produktion persönlich kennenzulernen und das, was hinter bestimmten Produkten steckt, hautnah selbst zu erfahren und zu erleben. Es ist ein beachtlicher Aufwand, der es ihr ermöglicht hat, eine wirklich bedeutungsvolle Arbeit zu leisten: eine Bestandesaufnahme eines Teils unseres vielfältigen kulinarischen Erbes durchzuführen und das große Potenzial der lokalen Arten und Sorten in der Küche aufzuzeigen – Themen, die mir sehr am Herzen liegen. Denn es ist nicht möglich, etwas zu schätzen, wenn man sich seiner Existenz nicht bewusst ist, genauso wie es nicht möglich ist, eine Person zu schätzen und zu lieben, wenn wir sie nicht kennen.



VORWORT DER AUTORIN

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser

Mit diesem Buch lade ich Sie ein, wieder vermehrt selbst zu kochen, und zwar mit frischem Gemüse. Die in der Küche verbrachten Stunden sind wertvoll für Sie selbst, für Ihre Familie und Freunde, die Sie bekochen. Kochen macht Spaß und kann eine erholsame, kreative, sogar meditative Tätigkeit sein. Die Grundlagen unserer täglichen Ernährung wieder selbst in die Hand zu nehmen, statt diese wichtige Aufgabe an die Lebensmittelindustrie zu delegieren, ist ein politischer Akt, der notwendiger denn je ist.

Es braucht Offenheit für Neues, Informationen und Know-how, um die gewohnten Bahnen zu verlassen. Dieses Buch zeigt die Vielfalt der im Frühjahr und Sommer erhältlichen Gemüse, erklärt seine fachgerechte Lagerung und gibt Anregungen für seine geschmackvolle Zubereitung. Es braucht oft wenig, um den immergleichen Zucchini eine spannende Note zu verleihen: ein aromatisches Kraut, ein geröstetes Öl, zur Abwechslung mal in der sehr heißen Pfanne angebraten oder in andere Form geraspelt. Hier finden Sie viele Ideen und Tipps dazu. Wer ein Biogemüse-Abo hat, bekommt mit der wöchentlichen Gemüsebox oft auch unbekanntes Gemüse, das er noch nie gekocht hat. Vielleicht stehen Sie ratlos vor der Artischocke und wissen nicht, wie man sie rüstet und putzt. Wollen Sie Ihre Teller mit Blüten aus dem Garten dekorieren, sind aber unsicher, ob sie essbar sind? Dieses Buch hilft Ihnen dabei: mit Basics zur Küchenpraxis, mit Hintergrundwissen über Anbau und Landwirtschaft, mit vielen schönen und aussagekräftigen Bildern, mit einigen noch wenig bekannten Produkten, die spannende neue Geschmacksnoten in die Alltagsküche bringen.

Gemüse schmackhaft zuzubereiten, ist immer noch eine nicht so verbreitete Fertigkeit, sei es in der Alltagsküche zuhause, in der Spitzengastronomie oder in Restaurants und Kantinen. Das beobachte ich auch immer wieder bei den erstaunten und positiv überraschten Gästen meiner Tavolata-Runden. Dabei ist gerade beim Gemüse die Vielfalt an Geschmacksnuancen, Farben und Konsistenzen so groß, dass es einem nie langweilig wird, vor allem wenn man saisonal kocht. Was das heißt, erfahren Sie in diesem Buch. Es ist gespickt mit einer Fülle an Informationen, es zeigt Zusammenhänge und Hintergründe auf und gibt Einblick in das Denken und Wirken von vielen Menschen im Bereich der nachhaltigen Landwirtschaft, Produktion und Verarbei-





tion von Gemüse. Es kann durchaus interessant sein, zu erkennen, was da auf dem Feld gerade wächst, zu wissen, woher die Gurke stammt, wie Salate angepflanzt werden oder wie Bohnen geerntet werden.

Ob all diese Schritte zu einem neuen, anderen Bewusstsein stattfinden, darüber entscheidet letztlich der Gaumen. Mehr dazu erfahren Sie im Kapitel »Küchenpraxis« auf Seite 14 und dann natürlich in den Kapiteln zu den einzelnen Pflanzen mit den dazugehörigen Rezepten.

ZUM BUCH

Es war nicht ganz einfach, die verschiedenen Gemüsesorten auf dieses Buch und das zuvor erschienene »Meine Gemüseküche für Herbst und Winter« aufzuteilen; ihre Saisonalität ist nicht immer genau festzulegen. So gibt es verschiedene Gemüse, die wir fast das ganze Jahr über kaufen können, entweder weil sie zeitlich versetzt angebaut werden, weil man sie gut lagern kann oder weil sie aus fernen Ländern zu uns kommen. Die Mehrheit davon kann jedoch einer Jahreszeit zugeordnet werden. Es scheint mir mehr denn je angebracht, als Konsumentin zu wissen, wie, wo und wann unsere Lebensmittel produziert werden. Nur so können wir unsere Macht als verantwortungsbewusste Konsumenten ausüben und Marktentscheidungen beeinflussen.

Die Begegnung und der Austausch mit innovativen Bauern und Produzentinnen in der Schweiz und im Ausland, mit Köchen und Gastronominnen, Journalistinnen, Gärtnerinnen, Aktivistinnen für ökologische und soziale Gerechtigkeit, Forager- und Slow-Food-Freunden und nicht zuletzt mit meinen Feinschmecker-Gästen haben in diesem Buch vielfältige Spuren hinterlassen.

Meine Leidenschaft für saisonales Gemüse ist nach wie vor am Wachsen. Ich koche liebend gerne in meiner »Casa Merogusto« und experimentiere mit neuen Produkten. Ich warte jedes Jahr voller Vorfreude auf die ersten Spargeln im April, die ersten Auberginen im Juni oder Juli, um damit meine Lieblingsrezepte zu kochen und neue zu erfinden. Und es ist mir eine große Freude, all dies mit Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, zu teilen.

Nach den Hinweisen zur Küchenpraxis und einer Vorstellung der Produzenten, die ich zusammen mit dem Fotografen Hans-Peter Siffert für dieses Buch besucht habe, werden einige interessante Aspekte rund um Nachhaltigkeit und Nahrung beleuchtet. Wie bei den eingestreuten Kurztexten kommen verschiedene Spezialisten und Organisationen zu Wort. Diese für mich sehr wichtigen Aspekte machen die größeren Zusammenhänge zwischen Umweltfragen und Ernährung sichtbar. Für mich selbst, meine praktische Arbeit und Weiterbildung waren oft kurze, aber aussagekräftige Texte in den Publikationen von Organisationen wie Public Eye (ehemals Erklärung von Bern), WWF, Greenpeace, BioSuisse, FiBL und anderen wegweisend. All diese Schriften helfen, unser Bewusstsein für die Macht zu schärfen, die wir durch Kauf und Konsum ausüben können, um letztlich den Zustand auf unserem Planeten zu verbessern. Ich bin allen Autorinnen und Autoren, die mit ihren Beiträgen zur Abrundung dieses Buches beigetragen haben, sehr dankbar.

Im Hauptteil des Buches folgen die Gemüse nach der botanischen Ordnung ihrer Familien (siehe dazu Seite 406); diese ist jeweils seitlich im Rubrikttitel angegeben. Der Vergleich mit Pflanzen derselben botanischen Familie hilft, ihre unterschiedlichen Merkmale zu erkennen, aber auch ihre Ähnlichkeiten in Geschmack, Textur, Verwendung oder Aussehen zu verstehen. Da ich mit den Einkeimblättrigen Pflanzen beginne, kommt als Erstes der Spargel als einer der bekanntesten Frühlingsboten. Zu jedem Gemüse finden Sie Wissenswertes über Anbau, Saison, Verwendung in der Küche, Geschmackseigenschaften und passende Zutaten. Manchmal kommen hier auch solche aus weit entfernten Ländern zum Zuge – es gibt so viele gute Dinge, wenn man über den Tellerrand schaut!

Mehrere Kapitel widmen sich aromatischen Kräutern. Für die saisonalen Wildpflanzen verweise ich auf mein Buch »Meine wilde Pflanzenküche«, in dem viele von ihnen beschrieben werden.

Der Garten meiner »Casa Merogusto« diente als Kulisse und Schauplatz für die Fotos zu diesem Buch. Er hat auch die Zutaten, insbesondere Blumen und Kräuter, für zahlreiche Rezepte geliefert.



PRODUKTE UND PRODUZENTEN

lich, kaufe ich Produkte aus biologischer, biologisch-dynamischer oder regenerativer Landwirtschaft. Im Glossar finden sich mehrere Beschreibungen solcher Produkte.

Bei der Zusammensetzung der Mahlzeiten habe ich mich schon immer auf die **Ernährungspyramide** bezogen. Die meisten Modelle sind sich einig: Gemüse ist nach Wasser der wichtigste Bestandteil der Ernährung, noch vor Getreide, Hülsenfrüchten, Milchprodukten, Fleisch und Fisch.

Unter »**Passende Zutaten**« werden Empfehlungen wie folgt aufgelistet: zuerst aromatische Kräuter, danach Gewürze und an letzter Stelle weitere Zutaten, die man gut kombinieren kann.

Mit dieser Empfehlung wünsche ich Ihnen viel Spaß in der Küche!

ZU DEN REZEPTEN

Die Rezepte sind in der Regel **für 4–6 Personen** berechnet. Viele sind Vorspeisen oder Beilagen, die nicht als Hauptmahlzeit gedacht sind; oft serviere ich 4–5 solche Vorspeisen zusammen. Passen Sie dann die Mengen einfach entsprechend an.

Die Angaben zu **Backofentemperaturen** beziehen sich auf Ober- und Unterhitze; wo Umluft empfehlenswert ist, ist dies ausdrücklich vermerkt.

Viele **aromatische Kräuter** können sowohl frisch als auch getrocknet verwendet werden.

Chilis können frisch oder getrocknet, als Ganzes (dann sind sie vor dem Servieren einfacher zu entfernen), gehackt oder gemahlen verwendet werden.

Der lauschige Garten der »Casa Merogusto« ist auch für private Anlässe geeignet.

Viele der Rezepte in diesem Buch passen auch auf ein festliches Buffet, wie ich es ab und zu für Partys und Hochzeiten zubereite.

Wissen Sie, was auf den Feldern angebaut wird, die draußen vor dem Zugfenster vorbeiziehen? Wie sieht ein Spargelfeld im Sommer aus? Erkennen Sie ein Blumenkohlfeld? Haben Sie schon mal gesehen, wie viele Blätter beim Fenchel- oder Salatpflücken weggeworfen werden? Sind Gewächshäuser, Tunnels oder die Abdeckung des Bodens mit Folie notwendig? Und warum? Diesen Fragen sind wir während zweier Jahre nachgegangen und haben dadurch viel mehr Verständnis und Respekt für die Arbeit des Gemüsebauers gewonnen.

Nach den ersten Recherchen am Schreibtisch musste ich den Boden berühren und Erde sehen. So reiste ich in der zweiten Januarhälfte nach **Süditalien**, um verschiedene biologisch und biologisch-dynamisch arbeitende Produzenten zu besuchen, die ihr Gemüse auch zu uns in den Norden exportieren. Ich wollte mir ein Bild davon machen, wie und wo das »Sommergemüse« wächst, das im Winter zu uns kommt, oder wo die Melonen wachsen, die im Mai hier ankommen, wie die Saisonabhängigkeit funktioniert, wie viel dort investiert wird, um zum Beispiel Zucchini und Paprika anzubauen, die Stefano Gattori von Lineabioverde, mein Großhändler für Bioprodukte, im Winter importiert. Ihm habe ich diese wertvollen Kontakte zu verdanken. Außerdem habe ich Slow-Food-Presidi-Produzenten besucht. Manche kenne ich schon seit vielen Jahren dank der von Slow Food organisierten Gourmetmesse Terra Madre Salone del Gusto, die alle zwei Jahre in Turin stattfindet.

Fazit: In klimatisch günstigen Lagen in Mittel- und Süditalien ist es möglich, das ganze Jahr über im Freiland viele Sorten Gemüse anzupflanzen, was bei uns wegen dem Frost unmöglich wäre. Ausgesprochene Sommergemüse wie Tomaten, Zucchetti, Paprikaschoten und Auberginen brauchen aber auch unter diesen günstigen Bedingungen Gewächshäuser oder zumindest Folientunnels, um die gewünschten Temperaturen zu erreichen. Allerdings wird dafür weniger Heizenergie benötigt, als es bei uns der Fall wäre. Den komplexen Ökobilanzen, die alle Umwelt- und Energie-Faktoren miteinbeziehen, bin ich hier nicht weiter nachgegangen.

Gerne erwähne ich hier einige Betriebe, die mir ihre Felder und Anlagen gezeigt haben; andere sind in den weiteren Kapiteln im Buch erwähnt: In Molise: Fattoria di Vaira. In Apulien: Giancarlo Ceci, Agrinatura; Stanislao Frugis, Carota di Polignano; O. P. Jonica. In Sizilien:



Im äußersten Süden Siziliens schafft es Andrea Cappello, einer der Lieferanten der Erzeugerorganisation Agrinova Bio, dank Tunnels auch im Winter Sommergemüse anzubauen. Hier zeigt er, wie Nagetiere die Früchte schädigen können.



FRÜHKAROTTEN, BUNDKAROTTEN UND KERBELWURZEL

Obwohl **Karotten** (*Daucus carota* subsp. *sativus*) bereits in meinem letzten Buch *Meine Gemüseküche für Herbst und Winter* besprochen wurden, komme ich hier darauf zurück, weil Früh- und Sommermöhren etwas ganz anderes sind als die späten, »reif« geernteten Karotten, die den ganzen Winter eingelagert werden können. Frische Karotten oder Bundkarotten mit ihrem üppigen Blattwerk sind saftiger und knackiger als ihre Winterschwester. Sie sollten aber bald gegessen werden, da sie nicht lange haltbar sind. Wer das Glück hat, sie im Garten zu kultivieren, kennt die Freude über die erste Karotte, die man »an den Haaren« herauszieht: schnell waschen und ... mmmhhh!

In unseren Breitengraden werden Frühkarotten Ende Februar gesät, um sie von Ende Mai bis Juni zu ernten; sie bringen den geringsten Ertrag pro Hektar. Die im April und Mai gesäten Pflanzen werden von Juli bis September geerntet, die in der zweiten Junihälfte gesäten Möhren sind für die Winterlagerung oder die industrielle Verarbeitung bestimmt. Weiter südlich sind die Jahreszeiten fast umgekehrt: Als ich im Januar in Apulien die Produzenten der Karotte von Polignano besuchte, waren ihre Felder am Meer in voller Produktion: Die gestaffelte Erntesaison läuft hier von Dezember bis März. Karotten anzupflanzen, braucht fachliches Wissen, da sie sehr empfindlich sind, vor allem im biologischen Anbau. Wer einen Garten hat, kennt das Problem. Damit schöne, ladentaugliche Karotten heranwachsen, gilt es eine ganze Reihe von Parametern zu beachten, wie Bodenbeschaffenheit, Wassermenge, Nährstoffe und Unkrautregulierung.

Die **Kerbelrübe** (*Chaerophyllum bulbosum*) ist ein sehr seltenes Wurzelgemüse, das auch wild wächst und in den vergangenen Jahrhunderten in mehreren europäischen Ländern mit unterschiedlichem Erfolg angebaut wurde. Sie braucht einen von Unkraut frei gehaltenen Boden und hat einen ziemlich komplizierten Lebenszyklus, der ein Jahr dauert: Sie wird im Herbst gesät, die Samen keimen im folgenden Frühjahr, und wenn die Blätter im Juli beginnen, sich gelb zu verfärben, werden die Wurzeln geerntet. Sie sind klein, nur wenige Zentimeter lang, und müssen noch mehrere Monate gelagert werden, bevor sie ihr volles Aroma entfalten. Ihr Zuckergehalt nimmt mit jedem Monat zu, und die Aromen werden komplexer.

Heute wird diese begehrte Spezialität von wenigen visionären und innovativen Gemüsebauern gepflegt. Die cremefarbene Wurzel



Die Karottenvielfalt von Urs Baumann gibt es schon im Juni als Bundkarotten (www.bio-baumann.ch).

Oben: Kerbelwurzeln sind ein wenig bekanntes Gemüse. Man braucht sie zum Glück nicht unbedingt zu schälen.

DESSERTS AUS KAROTTEN UND KERBELRÜBEN

Karotten-Halva

60 g Bratbutter	In einem Kochtopf schmelzen lassen.
500 g Karotten, geraspelt	Zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten.
500 ml Milch 100 g Vollrohrzucker	Zugeben und bei schwacher Hitze so lange kochen, bis die Masse fast trocken ist.
200 ml Rahm (Sahne) 1 Prise Safran	Alles dazugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen, bis die Konsistenz dicklich wird. Eventuell nochmals erwärmen und austrocknen lassen.
1 TL Kardamompulver 120 g gemahlene Mandeln	Zugeben und gut vermischen. Die Masse 6–8 mm hoch auf ein Backblech streichen. Einige Stunden abkühlen lassen, dann eventuell an der Luft weitertrocknen. Zum Servieren in Rauten schneiden.

Rohe Karotten mit Orangen

Die Karotten im Blitzhacker (Cutter) 5–7 Sekunden fein hacken. Mit Orangenschale und -saft, Orangenöl und etwas Honig abschmecken. Als Varianten Süßdolde oder Trockenfrüchte (kandierte Hibiskusblüten) oder Orangenblütenwasser hinzufügen.

Karamellierte Karotten

Die in Scheiben geschnittenen Karotten in Bratbutter bei schwacher Hitze zugedeckt dünsten, bis sie langsam Farbe annehmen. Mit Quitten- oder Apfelsaft ablöschen und diesen verdampfen lassen, dann mit etwas Honig oder Birnendicksaft süßen.

Zitronen-Kerbelrübe

Die Wurzeln 5 Minuten in etwas Wasser mit Birnendicksaft oder Zucker kochen. Noch warm schälen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Karotten-Zucchini-Pralinen

200 g Karotten	Beides fein raspeln.
200 g Zucchini	

100 g getrocknete saure Aprikosen 150 g Datteln, entsteint	Die Trockenfrüchte pürieren, das geraspelte Gemüse dazugeben und nochmals kurz weitermischen.
---	---

150 g Walnüsse, gemahlen 100 g Leinsamen, gemahlen 1 EL Gewürzmischung (Ingwer, Zimt, Nelkenpfeffer/Piment) ein paar Salzkörner 1 EL Palmzucker ½ Zitrone, abgeriebene Schale	Alles mit der Masse mischen, in einen Spritzbeutel geben und in mit Mandelöl eingefettete Formen dressieren. Zugedeckt 1 Tag im Kühlschrank ruhen lassen.
--	---



HORS SAISON: UNGEWÖHNLICHE WURZELN



Ich möchte hier einige der Wurzeln und Knollen vorstellen, die im letzten Buch nicht mehr zum Zug kamen, die aber an Bekanntheit gewinnen, obwohl die meisten sicher Nischenprodukte bleiben werden. Ich finde sie aus gastronomischer Sicht interessant. Es sind innovative, zum Teil mehrjährige Gemüse, die auch in unseren Breiten wachsen, sich den ganzen Winter über konservieren lassen und uns neue Geschmacksrichtungen bieten.

Mashua, Cubio, Zimtkartoffel oder **Knollige Kapuzinerkresse** (*Tropaeolum tuberosum*), Kapuzinerkressegewächse. Die rohe Knolle ist ein wenig scharf wie die Blätter und Blüten unserer **Kapuzinerkresse** (*Tropaeolum majus*), gekocht oder nach dem Einfrieren ist sie angenehm süßlich und schmeckt leicht nach Zimt.

Oca, Peruanische Sauerkleeknolle oder **Knolliger Sauerklee** (*Oxalis tuberosa*), Sauerkleegewächse. Wie andere *Oxalis*-Arten, die bei uns wachsen, ist der Hauptgeschmack säuerlich. Die kleinen, farbigen Knollen sind roh oder gekocht ein idealer Begleiter zu Fisch. Auch junge Blätter und Stängel werden gegessen.

Süßkartoffel (*Ipomea batatas*), Windengewächse. Diese großen Knollen, die mittlerweile auch bei uns häufiger angepflanzt werden, gibt es in verschiedenen Farben; Geschmack und Konsistenz sind dem Kürbis sehr ähnlich, sowohl roh als auch gekocht. Sie können mit oder ohne Schale verwendet werden. Auch die Blätter und Triebe sind essbar.

Yacón (*Smallanthus sonchifolius*, syn. *Polymnia edulis*), Korbblütler. Diese große Knolle ist knackig und saftig und wird mit der Lagerung immer süßer; sie wird meistens wie eine Frucht gegessen und erinnert vom Geschmack her an Birne. Aber auch gebratene Scheiben von Yacón sind lecker.

Speiseklette (*Arctium lappa* var. *sativa*), Korbblütler. Die Wurzel dieser kultivierten Sorte kann bis zu 1 m lang werden und ist wenig verzweigt. Sie hat einen bittersüßen Geschmack und ist in Japan als gekochtes oder gebratenes Gemüse sehr beliebt; sie hat eine ziemlich lange Kochzeit. Noch sehr junge Blätter, die Blattstiele und die geschälte Sprossachse sind gekocht ebenfalls essbar.



Links: 1 Süßkartoffeln gibt es in verschiedenen Farben. 2 Stachys oder Knollenziest ist eine rare Delikatesse. 3 Speiseklettenwurzeln, 4 Zuckerrüben, 5 Oca, Sauerklee-Knollen, 6 Mashua oder Cubio, 7 Yacón, fast schon ein Dessert!

Oben: Frischer Ingwer, von Stephan Müller erfolgreich gezogen.

REGISTER

- À la grècque 14, 70, 83, 180, 336
Ackerbohne 56, 104, 121, **133**,
196, 304
Ackerrettich 169
Affodill 54, 57
Agastache spp. 153, 205, 299,
320, 333
Alcea rosea 149, 399
Alfalfa 104
Alisander 57, **348**
Allium spp. **63**, 94, 191, 313, 359,
397
Aloysia citrodora 320
Alpschwein-Eintopf
mit Rhabarber **247**
Althea spp. 149
Amarant-Crêpes gefüllt
mit Ricotta und
Amarantblättern **204**
Amarant-Kichererbsen-
Krokotten 205
Amaryllisgewächse,
Amaryllidaceae, 63ff.
Ananaskirsche 310
Anethum graveolens **346**, 166, 260
Angelica spp. 345, 348
Anisysop 320
Anthriscus spp. 345, **347**, 352
Antichi pomodori di Napoli
🌱 262
Arche des Geschmacks 🌱 402
Armoriaca rusticana **188**
Artemisia spp. 379
Artischocke 363
Artischocke, gekocht 373
Artischocke, weiße von Pertosa
🌱 363
Artischocken und
Champignons,
mariniert 374
Artischockenrisotto 377
Artischockensalat 373
Asparago violetto di Albenga
🌱 42
Asparagus spp. 39, 40
Asphodelus spp. 54, 57
Atriplex spp. 224
Aubergine 267
Auberginen
»Imam Bayildi« **176**
Auberginen
in Ei ausgebacken **272**
Auberginen mit Curry 270
Auberginencreme
(Baba Ganoush) 274
Auberginenröllchen,
gegrillt 271
Auberginensalat
mit Kapern **272**
Augenbohne 104, 125, 126
Austernkraut 231
Balsamkraut 381
Bambussprossen 55
Bambussprossensalat 56
Bamya 149
Barattiere 90, 299
Barba di Frate 193
Barbarakraut 187, 188
Barbarea spp. 187, 188
Bärlauch 56, 69, 196, 226
Bärlauchblüten-Tempura 69
Bärlauch-Dip 69
Bärwurz 47, **347**
Basella rubra, B. alba 231
Basilikum 256, 265, 271, 272,
275, 302, **317**, 325
Baumnussöl, geröstet 🌱 46,
96, 130
Baumspinat 94, **223**, 226, 228
Beifuß 379
Berufkraut 232
Bitterorangenblütenwasser
🌱 173
Blumenkohl **155**, 56, 162, 165
Blumenkohl-Pakoros 163
Blüten/Blumen, essbare 397
Bohnen, grüne 125
Bohnenkraut 118, 131, 162,
265, **319**
Bohnenvariationen 130
Bolivianischer Koriander 99,
153, 265, 304, 312, 313,
380, 393
Borago officinalis 231
Borretsch 231
Botanik 12
Bremer Scheerkohl 🌱 156
Brennnessel 183, **231**
Broccoli 155
Broccoli, würziger,
mit zwei Saucen **166**
Broccoli-Dip 161
Brunnenkresse 🌱 188
Bulgur 260, 352,
Bunias orientalis 187
Caigua 90
Caigua gefüllt mit Kapern,
Kürbis und Mesolitit 🌱 **95**
Calendula spp. 380, 383
Capsaicin 293
Carciofo bianco di Pertosa
🌱 363
Carosello 90, 299
Carota di Polignano 🌱 17, 336
Carpaccio 86, 181, 271, 332
Cavolo Trunzu di Aci 🌱 177
Celtuce **356**, 357, 360
Chenopodium spp. 78, 94, **233**, 237
Chili 293
Chinesische Petersilie 347
Chipotle 293, 299, 306
Chrysantheme, Salat 381
Chuños 280
Cicorieta 355
Cicorieta-Salat 359
Cilantro 247
Cima di rapa 155
Citrullus 89
Claytonia perfoliata 231
Clinopodium spp. 318
CMS 117, 155
Colatura di alici 🌱 130
Conyza spp. 231, 232
Coriandrum sativum 247
Cornfix 93
Corno di bue di Carmagnola
🌱 295
Crambe maritima 189
Crêpes 204, 147, 183
Crithmum maritimum **346**, 57
Cryptotaenia japonica 348
Cubio 48, **387**, 390
Cubio und Oca, gebraten 390
Cucumis 89
Culantro 348
Currykraut 382
Cyclanthera pedata 90
Daikon 169
Dente di morto' di Acerra
🌱 73
Dessert aus Karotten und
Kerbelrüben 342
Dessertrezepte 332, 342, 384,
394
Dill **346**, 166, 260
Diplotaxis spp. 187
Doldenblütler, **Apiaceae** 327ff.
Dolmades 218
Dörrbohnen 🌱 128
Dörrbohnen-Eintopf 131
Dörrtomaten 263
Duftnessel 320
Dysphania ambrosioides 224
Edamame 141
Edamame als Snack 144
Edamame mit Zucchini
und Minze 144
Ei-Auberginen 272
Eierkuchen, orientalischer 228
Eiskraut 232
Engelwurz 345, 348
Epazote 224
Erbozz 237
Erbsen 113
Erdnusssauce 166
Erigeron annuus 232
Eruca vesicaria subsp. sativa 187
Eryngium foetidum 348
Essbare Blüten 397
Estragon 379
Etagenzwiebel **63**, 70
Falafel 110
Farina bona 🌱 58, 69, 123, 147,
211, 299, 373, 393, **403**
Farne 53
Favabohne 56, 104, 121, **133**,
196, 304
Favabohnen-Bärlauch-
Eierkuchen 136
Fenchel, süße Variationen 332
Fenchelsalat,
La finocchiara 330
Fenchel-Sauerampfer-Salat 330
Filipendula ulmaria 92
Fiordelisi 263
Fischkraut 231
Flaschenkürbiss **73**, 75, 81
Fleisch-/Fisch-Rezepte 48, 49,
95, 130, 159, 234, 244, 247,
265, 314, 391
Foeniculum spp. 327, 346
Forager 12, 18, 55
Franzosenkraut 232, 286, 312
Frauenminze 381
Friarielli-Kartoffel-Eintopf 158
Friarielli-Variationen 158
Frühkarotte 335
Frühlingspfanne mit
Favabohnen, Artischocken
und Hopfensprossen 139
Frühlingsstern 136, 64
Frühlingszwiebel **63**, 93, 99, 175,
196, 199, 234, 247, 312, 352,
360, 391
Frühlingszwiebeln, gegrillt,
mit Ingwer-Rhabarber-
Vinaigrette **66**
Frühlingszwiebel-Polenta
mit gratiniertem
Mönchsbart **199**
Fuchsschwanzgewächse,
Amaranthaceae 193
Fuki 382
Funkien **54**, 107
Galinsoga quadriradiata 232, 286,
312
Gartenkresse 187
Gartenmelde 223
Gazpacho, gelbe 260
Gelbwurz 388
Gemüsepfanne, sommerliche,
mit Hirsch-Entrecôte **314**
Gerste mit Gartenmelde und
Zitrusfrüchten 229
Getreiderezepte 47, 57, 119, 118,
121, 147, 165, 183, 204, 218,
229, 226, 250, 260, 304, 341,
352, 377
Gewürztagetes **380**
Glebionis coronaria 381, 397
Goabohnen 115
Goldmelisse 317
Gombo 149
Grumolo mit geröstetem
Kürbis 359
Grüne Sauce 352
Grünkern, Fränkischer 🌱,
mit Gurken und Feta **96**
Gurke 89
Gurke gefüllt mit Weißer
Melde 94
Gurken mit Johannisbeeren
und Ingwer 93
Gurken und Kartoffeln
mit Maggikraut und
Sauerrahm **99**
Guter Heinrich 223, 224
Gynura bicolor 232
Habanero 306
Helianthus spp. 363, 374
Helichrysum italicum 382
Hemerocallis spp. 54
Hibiscus spp. 149, 150, 359, 399
Hirse und Erbsen mit
Kürbiskernöl 118
Hirse-Melde-Auflauf 226
Hopfen 54, 139
Horapha 317
Hörnchengurke 90
Hosta spp. **54**, 107
Houttuynia cordata 231
Huacatay 93, 265, 313, **379**
Huitlacoche 306
Hülsenfrüchte 101
Hülsenfrüchte,
Einweichtabelle 104
Hülsenfrüchte, Kochzeit-
Tabelle 104
Hülsenfrüchte-Rezepte 51, 56,
70, 78, 87, 107, 110, 111, 121,
190, 199, 205, 265, 302, 373
Hülsenfrüchtler/Leguminosen,
Fabaceae, 101ff.
Hummus 56, **111**
Impatiens glandulifera 110
Ingwer 388
Ingwer-Celtuce
(Spargelsalat) 360
Inkagurke 90
Ipheion uniflorum 136, 64
Jalapeño 306
Jambú 381
Japanische Petersilie 348
Japanischer Knöterich 54, 241
Joghurt, abgetropfter 92
Johannisbrot 101
Judasbaum 136
Kapuzinerkresse 188, 401
Karkade 149
Karotten 335
Karotten mit Rosen und
Erbsen 138
Karotten-Kerbelrüben-
Dessert 343
Kartoffel-Franzosenkraut-
Nester 286
Kartoffel-Gemüse-Pfanne 289
Kartoffel-Liebstöckel-
Suppe 289
Kartoffeln **279**, 314, 360
Kartoffel-Pferdeepich-
Salat 286
Karuben 101
Kasseler Strünkchen 🌱 356
Kefen 113
Kefensalat mit Sojasauce
und Rahm 118
Kerbel 345, **347**, 352
Kerbelrübe, mariniert und
gebraten 339

Kerbelwurzel/Kerbelrübe, **335**, 342
Kermesbeere 54
Kichererbsen 56, 70, 87, **101**, 104, 110, 111, 163, 190, 205, 304
Kiefelerbsen 113
Klettenwurzeln mit Sesam 393
Knackerbsen 113
Knackerbsen mit roter Zwiebelsauce 123
Knollige Kapuzinerkresse **387**, 48, 391
Knöterichgewächse, **Polygonaceae** 239ff.
Kohlrabi in grüner Sauce 185
Kohlrabi mit Brennessel-Grêpes 183
Kohlrabi-Carpaccio 181
Kopfsalate 355
Korbblütler, **Asteraceae** 355ff.
Koreaminze 320
Koriander 347
Kräuter
Doldenblütler 345
Korbblütler 379
Kräuter der Knoblauchgruppe 63
Kreuzblütler 187
Lippenblütler 317
Kren 189, 191
Kresse 188
Kreuzblütler, **Brassicaceae** 155ff.
Kristall-Mittagsblume 232
Kronenwucherblume 381 397
Kürbisgewächse, **Cucurbitaceae** 73
Kurkuma 388
Lablab 126
Labneh (abgetropfter Joghurt) 51, 92, 324
Ladyfingers 149
Lagenaria siceraria 73
Lakritztagetes 380
Lampascioni 53
Lampascioni und Petersilienwurzel, frittiert 139
Lampascioni, pfannengerührt, mit Kartoffeln und rote Zwiebeln 61
Lampionblume 309
Langer Koriander 348
Lathyrus spp. 101, 104, 136, 399
Lattich 355
Lauchknospen, mariniert 70
Lavendel 317
Leguminosen 101
Lepidium spp. 93, **187, 188, 191**
Levisticum officinale **347**
Liebstöckel 99, 289, **347** 352
Linsen 101
Lippenblütler, **Lamiaceae** 317ff.
Lippia citriodora 320
Lorbeerkartoffeln 281 290
Mädesüß 92
Mädesüß-Tzatziki 92
Maggikraut 99, 289, **347**, 352
Mai-Aperitif 56
Mairüben »à la grêcque« mit Safran 180
Mairüben mit Rote-Zwiebel-Vinaigrette 182
Majoran 318, 321
Makhuea phuang 267
Malabarspinat 231
Malfatti 211
Malva spp. 159, 399
Malvengewächse, **Malvaceae** 149ff.
Mangold mit Oliven und schwarzen Nüssen 220
Mangoldquiche 221
Mangoldwickel mit Reis und Nüssen 218
Maracuoccio 🍷 113
Marienblatt 381
Mashua **387**, 48, 391
Matteuccia struthiopteris 55, 56
Mäusedorn 53
Medicago sativa 104
Meeresbohne 193 197
Meeresfenchel **346**, 57
Meeresspargel 193 197
Meerkohl 189
Meerrettich 189, 191
Meerrettich-Apfel-Sauce mit Rettich-Pfefferkraut-Salat 191
Melde 223
Melissa officinalis 317
Melone 89
Melothria scabra 90
Mentha spp. 317
Mertensia maritima 231
Mesembryanthemum crystallinum 232

Mesoliti 🍷 95
Meum athamanticum 347
Mexikanische Riesentagetes 93, 265, 313, **379**
Mexikanischer Drüsengänsefuß 224
Mexikanischer Estragon 379
Mexikanischer Koriander 348
Milchstern 53, 59
Minzen 317
Miso 244, 403
Mitsuba 348
Molchschwanz 231
Molokhia 149
Monarda didyma 319
Mönchsbart 193
Mönchsbart mit frischen Favabohnen 196
Moschuskürbis 73
Moso 55, 56
Mougri 169, 182
Mugnolo 155
Mulato 306
Mungbohnen 103, 104, 121
Muscari comosum 53
Myrrhis odorata 345
Nachtschattengewächse, **Solanaceae** 251ff.
Nasturtium officinale 188
Navet 177
Neuseeländer Spinat 231
Nopales 307
Oca 48, 210, **387**, 390, 391
Ocimum spp. 317, 320
Okinawa-Spinat 231
Okra mit Kokos und Tamarinde 153
Okraschote 149
Opuntia ficus-indica 307
Origanum spp. 318, 320
Ornithogalum pyrenaicum 53, 59
Orobancha crenata 54
Oxalis spp. 387
Oxalsäure 201, 216, 224, 239, 404
Papacella 🍷 296
Papacella gefüllt mit Ricotta und Linsensprossen 302
Papalo 99, 153, 265, 304, 312, 313, **380**, 393
Paprika 293
Parakresse 381

Pasta mit Luftzwiebeln und Kichererbsen 70
Pasta mit Schlangenkürbis und Tenerumi 81
Pasta/Teigwaren 70, 81, 147, 190, 260, 325
Pastasalat mit Rucola, Gurken und Tomaten 190
Pâté 107
Peperoni (Paprika) 293
Peperoni und Zuckermais 298
Peperoni, gefüllt 304
Peperoni-Farina-bona-Creme 299
Perilla frutescens 320
Peruanische Sauerkleeknolle 387
Pesce in carpione 244
Pestwurz 382
Petasites spp. 382
Petersilie 346
Petroselinum crispum 346
Pfefferkraut 93, **188**, 191
Pferdeeeppich 57, **348**
Phaseolus spp. 104, 125
Phyllostachys spp. 55, 56
Physalis spp. **309**
Phytolacca americana 54
Pilze 86, 210, 211, 228, 275
Pisum spp. 113
Platterbse 101, 104, 136, 399
Poblano 306
Polentamais Rosso del Ticino 🍷 199, 256
Polygonum odoratum 240
Polymnia edulis **387**, 390, 394
Pomodoro del Piennolo del Vesuvio 🍷 158, 196, **251**
Porophyllum ruderale 99, 153, 265, 304, 312, 313, **380**, 393
Portulaca oleracea 232
Portulak mit Frühlingszwiebeln 234
Portulak-Salat 234
Postelein 231
Presidio Slow Food 🍷 404
Prickelkraut 381
Pyrenäen-Milchstern mit Ricotta und Fichten-nadeln 59
Queller 193, 197
Quirquina 99, 153, 265, 304, 312, 313, **380**, 393

Radieschen-Kürbis-Salat mit Rosenwasser 172
Rahmspinat 276
Randenspätzli mit Räucherforelle und Spargelspitzen 49
Raphanus spp. 169
Rauke 187, 190
Reis 47, 57, 121, 165, 218, 304, 341, 377
Reis, gebraten, mit Kefen und Luftzwiebeln 121
Reispilaw mit Bundkarotten und Rhabarberblüten 341
Rettich, violetter, mit Verjus und Weinbergpflirsich 173
Reynoutria japonica 54, 241
Rhabarber 47, 67, 121, 144, 175, **239**, 341, 384
Rhabarber-Cannelloni 246
Rhabarbercreme und Erdbeeren mit Sauerampfer und Ingwer 248
Rhabarberkuchen 249
Rheum rhabarbarum 239
Ringelblumen 380, 383
Risotto, schwarzer, mit Spargel, Kefen und Rhabarber 47
Rohkosteller aus Ligurien 136
Romana-Lattich, gebraten 360
Romanesco und Blumenkohl, gebraten, mit Oliven und Dörrtomaten 162
Rondini gefüllt mit Kichererbsen 87
Roselle 150
Rosen 172, 338
Rosmarin 317
Rossa di Rotonda 🍷 267
Rote-Bohnen-Pâté 107
Roveja 🍷 113
Ruabkeime 156
Rübe 177
Rucola 187, 190
Rumex spp. 239
Ruscus aculeatus 53
Saison-Salat 359
Salat 355
Salat mit Yacón 391
Salat von weißem Spargel mit Orangen 46
Salbei 317

Salicorn mit Platterbsensprossen und gegrillten Peperoni 197
Salicornia spp. 193, 197
Salsola spp. 193
Salvia spp. 317
Salzkraut 193, 197
Sarcocornia spp. 194
Satureja spp. 317
Saubohne 56, 104, 121, **133**, 196, 304
Sauerampfer 239
Sauerampfersauce 244
Sauerklee, Knolliger 48, 210, **387**, 390, 391
Schnittknoblauch 63
Schnittlauch 63
Schnittsalat 355
Schnittsalat, blumiger 359
Schotenrettich 169, 182
Schwarze Knoblauchsauce 166
Schwarze Nüsse 220
Scoville-Skala 293
Senfblätter 172, **188**
Serrano 306
Shiso 320
Shungiku 381
Sinapis alba 188
Sisymbrium officinale 188
Skirret 388
Smyrnium olustratum 57, **348**
Snackgurke 90
Soja 141
Solanin 252, 268, 279, 309, **405**
Solanum aethiopicum 267
Solero 153, 180, 265, 313, **380**
Sommerdrinks: Gurke, Melone, Tomate 96
Sommergemüse und Kartoffeln aus dem Ofen 290
Sommergemüse-Salat, orientalischer 260
Sommerwurz 54
Sonnenblumen 374
Sonnenblumenknospen, mariniert 374
Spaghetti mit Sauce aus rohen Tomaten und Zucchini 325
Spargel, **38**, 136, 166, 175, 228
Spargelerbse 113
Spargelgewächse, **Asparagaceae** 39ff.
Spargeln, gegrillt, mit Kürbis-Ei-Tartar 50

HINTERGRUNDTEXTE

Spargelsalat mit Wildkräutern und Linsensprossen 51

Spargelsalat, Celtuce 356, 357, 360

Speiseklette 387

Speisewicke 133

Spinat 207

Spinatartige Pflanzen 231

Spinat-Ricotta-Malfatti

mit Farina bona 211, 212

Spinatsalat mit rohen

Champignons und Knolligem Sauerklee 210

Spinatsauce, kalte 234

Sporchia 54

Springkraut, Drüsiges 110

Sprossen 102

Stängel und Blätter von Blumenkohl und Broccoli mit Mandelcurry 165

Stangenbohnen 125

Stevia 382

Strauchtagetes 153, 180, 265, 313, 380

Straußenfarn 55, 56

Studentenblume 380

Süßdolden 345

Süße Fenchel-Variationen 332

Süßholz 101

Süßkartoffel 387

Süßkartoffeln, gefüllt 393

Süßspeisen-Rezepte 332, 342, 384, 394

Taboulé 352

Tagetes erecta 380

Tagetes filifolia 380

Tagetes lemmonii, 153, 180, 265, 313, 380

Tagetes lucida 46, 66, 78, 93, 96, 332, 379

Tagetes minuta 93, 265, 313, 379

Tagetes tenuifolia 380

Tagliatelle mit Auberginen und Pfifferlingen 275

Taglilie 54

Talli di zucca 75

Tamarinde 101

Tanacetum balsamita 381

Tellerkraut 231

Teltower Rübchen 178

Tenerumi 75

Tetragonia tetragonoides 231

Thymian 347

Tofu 141

Tofu-Mandel-»Bolognese« 147

Tomate 251

Tomaten, Basilikum und Manouri 256

Tomaten, gefüllt 256, 265

Tomaten, halb getrocknet 256

Tomaten-Chutney 265

Tomatillo 309

Tomatillos, Sauce 312, 313

Tom-Yam-Suppe mit Erdnüssen und Pilzen 106

Topinamburblüten,

frittiert 298, 374

Traubenhyazinthe 53

Trombetta di Albenga 42, 51, 73, 136

Tropaeolum majus 188, 401

Tropaeolum tuberosum 387, 48, 391

Tulpen 54

Tunta 280

Urbohnen (Urid Dal) 104

Urtica dioica 183, 231

Verjus 173, 175, 191, 333, 405

Verjus-Radieschen mit Spargeln und Rhabarber 175

Verveine 320

Vicia spp. 104, 133

Vietnamesische Koriander 240

Vigna spp. 104, 125

Walnussöl, geröstet 46, 96, 130

Wasabi 187

Wassermelone mit Sommerkabis 98

Weißer Melde 78, 223

Wicke 104, 133

Wiesenkerbel 345

Wilder Fenchel 345

Wilde Vorspeise 57

Wildspargel mit Oca, Cubio und gegrilltem Dorsch 48

Winterkresse 187

Winterportulak 231

Yacón 387, 390, 394

Yacón- und Quitten-Tarte-Tatin 394

Yauhtli 46, 66, 78, 93, 96, 332, 379

Yauhtli-Sauce mit Erdbeeren 384

Ysop 317

Yucca spp. 53, 54

Yuccablüten, gebraten 58

Zackenschötchen 187

Zander mit Fenchel und Ocablätter-Gemüse 391

Zander mit Rhabarber

mariniert 244

Zichorien 355

Zimtkartoffel 387, 48, 391

Zitronenmelisse 310

Zitronen-Tagliatelle mit Spinat, Salicorn und Mandeln 213

Zitronenverbene 320

Zucchetti, getrocknet, »sott'olio« 81

Zucchetti, mariniert 83

Zucchetti/Zucchini 73

Zucchetti-Baba-Ganoush 82

Zucchettiblüten gefüllt mit Ricotta und Weißer Melde 78

Zucchetti-Canapé 83

Zucchettisalat mit Linsensprossen und Kräutern 78

Zucchetti-Steinpilz-Carpaccio 86

Zucchini trifolate 82

Zuckererbsen 113

Zuckermais 265, 298

Zuckerrübe 387

Zuckerrüben Variationen 394

Zuckerschoten 113

Zuckerwurzel 388

Zwiebeln, mariniert 98, 130, 260, 271

Krumme Karotten und Jumboäpfel

zum halben Preis (Food Waste) 17

Food and plastic, not fantastic

(Greenpeace) 35

Wo liegt die Verantwortung von

Konsumierenden und wo braucht es

Regulierung? (Public Eye) 64

Die Welt ernähren, ohne den Planeten

zu schädigen, ist möglich (FiBL) 77

Vitamine und Nährwerte im Gemüse

(FiBL) 114

Nur was auf der Liste steht

(ProSpecieRara) 142

Patentierter Diebstahl (ProSpecieRara) 150

Pestizidfrei produzierte Nahrungsmittel

(Vision Landwirtschaft) 170

Biodiversität in der Landwirtschaft

(ProSpecieRara) 179

Wie viel Einfluss hat die Nahrungs-

produktion auf die Klimaerwärmung?

(Vision Landwirtschaft) 195

Wie kommt der höhere Preis zustande?

(Bio Suisse) 329





Meret Bissegger

Die im Tessin aufgewachsene Köchin Meret Bissegger spielt leidenschaftlich gerne mit Gewürzen und aromatischen (Wild-)Kräutern, mit Gemüse und vergessenen Produkten. Nach vierzehn Jahren als Wirtin (u. a. von 1990 bis 2000 in ihrem Ristorante Ponte dei Cavalli in Cavigliano) gibt sie heute Kochkurse auf Italienisch und Deutsch und verwöhnt in ihrem sanft renovierten Bed and Breakfast Casa Merogusto in Malvaglia interessierte Feinschmecker bei ihren »Tavolata«-Anlässen und kulinarischen Genusswochen. Die Verwendung biologischer, saisonaler und vollwertiger Produkte aus der Region ist für sie eine Selbstverständlichkeit. Sie engagiert sich in der Slow-Food-Bewegung und für nachhaltige Entwicklung. Durch ihre Auftritte in Radio, Fernsehen und Printmedien ist sie einer breiten Öffentlichkeit bekannt. www.meretbissegger.ch

Im AT Verlag sind von ihr erschienen:



Meine wilde Pflanzenküche
Bestimmen,
Sammeln und
Kochen von
Wildpflanzen



Hans-Peter Siffert

Fotograf mit den Themenschwerpunkten Wein, Reisen und Gastronomie. Für den AT Verlag hat er folgende Bücher fotografiert: Stephan Thomas: »Winzer und Weine im Aargau« (2013), Meret Bissegger: »Meine wilde Pflanzenküche« und »Meine Gemüseküche für Herbst und Winter« (2011 und 2014) sowie Rudolf Trefzer: »I Saponi del Piemonte« (2005). Sein Bildarchiv ist über die Bilddatenbank weinweltfoto.ch verfügbar.



**Meine Gemüseküche
für Herbst und Winter**