

Meret Bissegger



Meine
Gemüseküche
für Herbst und Winter



Fotos: Hans-Peter Siffert

AT VERLAG



Meret Bissegger

Meine
Gemüseküche
für Herbst und Winter

Fotografiert von Hans-Peter Siffert

AT Verlag

© 2014

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Petra Holzmann, München

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

Gestaltung und Satz: AT Verlag, Aarau

Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Offizin Andersen Nexö, Leipzig

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-828-6

www.at-verlag.ch

Diese Buch erscheint gleichzeitig auch auf Italienisch

bei Edizioni Casagrande, Bellinzona, www.edizionicasagrande.com

Inhalt

8	Vorwort
11	Einleitung
13	Produzenten und ihre Produkte
20	Konsumenten-Produzenten-Bündnisse
23	Ökologische Landwirtschaft
24	Biologisch-dynamische Landwirtschaft
26	Biologische Landwirtschaft
28	Vergleich von Richtlinien privater Biolabel und der Bioverordnung der EU und der Schweiz
30	Von Züchtung, Sorten und Saatgut
33	Denken in größeren Zusammenhängen
35	Küchenpraxis
Die Pflanzenporträts und Rezepte	
41	Rande, Rote Bete, Rote Rübe
51	Krautstiel, Stiel- oder Rippen-Mangold
59	<i>Kürbisgewächse, Cucurbitaceae</i>
63	Kürbis
73	Gartenkürbis
83	Riesenkürbis
87	Moschuskürbis
109	Chayote, Chu Chu, Cristofine
114	<i>Kreuzblütler, Brassicaceae</i>
117	Kohl: Weißkabis, Rotkohl, Spitzkabis
135	Chinakohl und Asiasalate: Chinakohl, Pak Choi, Mizuna, Blattsenf
145	Wirz, Wirsing, Blattkohl: Wirz, Palmkohl, Grünkohl u. a.
157	Rosenkohl, Sprossenkohl, Brüsseler Kohl, Kohlsprossen
165	Blumenkohl, Karfiol
173	Bodenrübe, Kohlrübe, Gelbe Rübe, Steckerübe
181	Herbstrübe, Rübe, Speiserübe, Weiße Rübe, Råbe
191	Rettich

- 201 Knollenziest, Stachy(s), Chinesische Artischocke, Japanische Kartoffel
- 206 *Doldenblütler – Apiaceae*
- 209 Karotte, Rüebli, Möhre
- 225 Pastinake
- 233 Petersilie und Petersilienwurzel
- 241 Sellerie: Knollensellerie, Stangensellerie, Schnittsellerie
- 249 Nüsslisalat, Feldsalat, Vogersalat, Ackersalat
- 252 *Korbblütler – Asteraceae*
- 255 Endivie: Glatte Endivie, Krausblättrige Endivie, Frisée
- 259 Zichorie: Zuckerhut, Radicchio, Catalogna
- 269 Wurzelzichorie: Brüsseler, Chicorée, Radicchio tardivo u. a.
- 283 Schwarzwurzel, Winterspargel, Skorzoner Wurzel; Haferwurzel, Weißwurzel
- 291 Topinambur, Jerusalem-Artischocke, Erdtrüffel, Erdbirne
- 299 Kardy, Kardone, Kardi
- 309 Lauch, Porree
- 321 Zwiebel, Knoblauch & Co.
- 331 Kastanien, Maroni
- 345 Zuchtpilze: Champignon, Austernpilz, Shiitake, Kräuterseitling, Enoki, Stockschwämmchen
- 356 Gewürze
- 359 Doldenblütlergewürze (Apiaceae)
- 361 Warme und exotische Gewürze
- 363 Pfeffer und scharfe Gewürze
- 364 Weitere Gewürze
- 366 Exotische Rhizome und frische Blätter
- 369 Saure Gewürze und Würzzutaten
- 370 Ethnische Gewürzkombinationen

	Anhang
374	Glossar
380	Organisationen
381	Register
384	Danksagung

Hintergrundtexte

48	Welchen Anteil des Haushaltsbudgets geben wir für Lebensmittel aus?
76	Die Vorteile von Bio und Öko – individuell und global
104	Agropoly: Saatgutkonzerne und Pestizide
126	Der Boden als Lebewesen
138	Vom Schaden der Schädlingsbekämpfung
170	Was ist Ernährungssouveränität?
185	Welternährung
223	Sind Bioprodukte besser und gesünder?
239	Fleischhunger
244	Passt Gewächshausanbau in ein saisonales Konzept?
276	Warum im Februar Schwarzwurzeln statt Spargeln?
317	Food Waste in der Schweiz
338	Vom Lagern
347	Patente auf Lebensmittel

Seit vielen Jahren koche ich: leidenschaftlich, genussbetont, spielerisch. Ich koche mit Bio- und Nischenprodukten, und der größte Teil davon ist Gemüse. Gemüse ist – neben Gewürzen, aromatischen Kräutern und essbaren Wildpflanzen – mein Lieblingsthema in der Küche, und es bildet bei mir meistens den wichtigsten Teil auf dem Teller, egal ob es sich um einen Happen zum Aperitif, um Vorspeisen, Zwischen- oder Hauptgänge oder manchmal sogar um Desserts handelt.

Es ist mir wichtig zu wissen, woher die Produkte kommen, und ich entscheide beim Einkauf so gut wie möglich nach den Prinzipien: *ökologisch, nachhaltig, fair*. Aus diesen Grundsätzen ergeben sich die Qualitätskriterien, nach denen ich die Frischprodukte ausuche: Knospe (Bio Suisse), Demeter oder Bio, immer saisonal, regional und vollwertig, oft Spezialitäten und Produkte von kleinen handwerklichen Herstellern, manchmal auch ohne Zertifizierung. Dabei gehe ich nach dem Drei-Kreise-Prinzip vor: Die erste Wahl sind immer die regionalen Produkte. Als zweiter Kreis kommen Produkte aus der gesamten deutschen Schweiz und den nahen italienischen Regionen hinzu. Die dritte Wahl schließlich kommt aus Italien und Frankreich, ausnahmsweise auch mal aus Spanien; dabei handelt es sich meistens um Produkte, die bei uns gar nicht wachsen, wie Zitrusfrüchte oder Ingwer, oder auch Spezialitäten wie Puntarelle oder junge Artischocken. Dabei versteht es sich von selbst, dass es bei mir im Winter (bis auf ganz seltene Ausnahmen) niemals die typischen Sommergemüse wie Zucchetti, Tomaten, Auberginen und Peperoni (Paprika) gibt. Schließlich will ich mir die Vorfreude auf die geschmackvollen heimischen Früchte und Gemüse, die ab Juni oder Juli auf den Markt kommen, nicht verderben. Und bis dahin kann ich gut darauf verzichten, indem ich Lagergemüse mit frischen Wildkräutern und dem ersten Frühlingsgemüse kombiniere.

Durch meinen langjährigen Kontakt mit verschiedenen Bauern – bei denen ich im Frühjahr oft Wildpflanzen ernten darf (und ihre Felder damit gleichzeitig vom sogenannten »Unkraut« befreie) – kenne und schätze ich ihren Einsatz. Ich weiß, wie hart ihre Arbeit mit stets gebeugtem Rücken ist und wie wertvoll daher ihre Erzeugnisse sind. Auch habe ich Verständnis für nicht immer perfekte Ware: Ein Blick auf ein Gemüsefeld zeigt schnell, wie unterschiedlich die Pflanzen wachsen können, wie sich lange Regenperioden, Hagel oder das Ausbleiben des Regens auswirken können.

So hat sich im Laufe der Jahre eine stark von der *Saison* geprägte Küche entwickelt, in der fast jedes Gemüse seine Zeit hat und dann auch entsprechend gefeiert wird. Im April freue ich mich über die ersten weißen Spargeln von Cantello, nahe der Grenze zu Italien; im Herbst sind es die Kürbisse, die ersten Bodenrüben oder der erste durch den Frost zart gewordene Federkohl, die ich kaum erwarten kann. Wer also auf das einheimische, wirklich ausgereifte Gemüse der jeweiligen Saison warten kann, der wird belohnt mit viel Ge-

schmack, Freude und zudem einem guten Gewissen. Denn ein solches Verhalten belastet die Umwelt viel weniger und fördert den regionalen sozialen Austausch.

Es gibt natürlich auch Gemüse, das wirklich fast das ganze Jahr über verfügbar ist, sei es, weil es gut lagerfähig ist oder weil es verschiedene Sorten davon gibt, die man zeitlich versetzt anpflanzen kann. Für dieses Buch mussten wir eine Auswahl treffen, die nicht immer leicht fiel, da die saisonalen Grenzen nicht eindeutig sind. (Da ein zweites Buch über Frühlings- und Sommergemüse geplant ist, wird alles, was Sie hier nicht finden, im nächsten Band zu Wort kommen.) Schon in der Schweiz gibt es auf relativ kleinem Raum, zwischen dem südlichen Tessin und den Regionen nördlich der Alpen, große Unterschiede in Bezug auf Saisonbeginn und -ende. Noch größer sind die Unterschiede vom südlichen Italien bis zur Nordsee. Somit ist mit einer gewissen Unschärfe zu rechnen, und der eine oder andere Leser wird vielleicht auf ein anderes Angebot treffen, wenn er auf die Felder oder auf den Markt geht. Nach dem Prinzip der Saisonalität geht es aber immer darum, die Produkte seiner unmittelbaren Umgebung zur jeweiligen Jahreszeit zu bevorzugen.

Produzenten und ihre Produkte

Während der Recherchen für dieses Buch haben der Fotograf Hans-Peter Siffert und ich verschiedene kleine und größere Biobetriebe besucht. Dabei ist uns nochmals deutlich bewusst geworden, dass es aufgrund der wachsenden Nachfrage nach Bio-»Knospe«-Gemüse neben den vielen kleineren Biohöfen auch leistungsfähigere Produktionsstätten oder Kooperativen von Produzenten braucht, die sich dank ihres größeren Umsatzes die nötigen und durchaus sinnvollen Mittel der Mechanisierung leisten können. Einen kritischen Aspekt dieser Entwicklung sehe ich in der Saatgutproduktion, die diesem starken Wachstum momentan nicht immer mit samenfesten Sorten nachkommen kann. Mehr darüber auf Seite 30.

Zu den »Tavolate«, den geselligen Koch- und Genussabenden in der »Casa Merogusto« in Malvaglia, kommen manche der Teilnehmer und Teilnehmerinnen schon einige Stunden früher, um der Köchin über die Schulter zu schauen, in den Gewürzen und Ölen zu stöbern oder auch einmal Hand anzulegen für das reichhaltige Überraschungsmenü. Die Kochkurse finden in dieser offenen Küche statt.



Biologische Landwirtschaft

von Theresa Rebholz, Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL, www.fibl.org
(aus: FiBL und Bio Suisse: Biowissen, 2014)

Eine der großen Herausforderungen der biologischen Landwirtschaft im Bereich des Gemüseanbaus ist die Unkrautkontrolle. Aufgrund des Verzichts auf Herbizide besteht neben dem frühzeitigen Abflammen einzig die Möglichkeit der mechanischen Entfernung. Dabei können selbst ausgeklügelte Landwirtschaftsmaschinen (noch) nicht die menschliche Hand ersetzen, vor allem wenn die Pflänzchen noch jung und delikat sind.

Die Engadiner Schafe bei Müller in Steinmaur tun sich an der Einsaat zwischen den Spargeln gütlich und helfen so, das Gelände sauber zu halten.

Im Unterschied zur konventionellen und zur integrierten Landwirtschaft verwendet der Biolandbau keine chemisch-synthetischen Pestizide, keine leichtlöslichen Mineraldünger und gentechnisch veränderten Organismen. Die Tierhaltung ist artgerecht und bezüglich der Intensität limitiert. Biolandbau lässt sich jedoch nicht auf das Schlagwort »zurück zur Natur« reduzieren, denn Landwirtschaft greift immer in die Naturzusammenhänge ein. In der Biobewirtschaftung sollen jedoch die natürlichen Lebensprozesse gefördert werden. Der Betrieb wird als Ökosystem betrachtet, in dem die selbstregulierenden Kräfte optimal aufeinander abgestimmt werden. Mit diesem Grundprinzip sind ein schonender Umgang mit begrenzten Ressourcen und gleichzeitig eine verringerte Umweltbelastung verbunden. In Gesetzen und in den privatrechtlichen Richtlinien der Biolandbau-Verbände ist reglementiert, wie diese Grundprinzipien auf den Betrieben der jeweiligen Verbandsmitglieder umgesetzt werden sollen.

Biobetriebe streben eine Bewirtschaftung in möglichst geschlossenen Kreisläufen an. So werden die Pflanzen mit betriebseigenen organischen Düngern wie Mist, Kompost oder Gülle gedüngt. Dabei spielt die Förderung der Bodenfruchtbarkeit eine zentrale Rolle: Sind es doch die Mikroorganismen, die Kleinstlebewesen im Boden, welche die in den organischen Düngern gebundenen Nährstoffe für die Pflanzen verfügbar machen. Der Schutz der Kulturpflanzen vor Krankheiten und Schädlingen erfolgt über vielseitige Fruchtfolgen, robuste Sorten, biologische Pflanzenschutzmittel und gezielte Maßnahmen zur Förderung von Nützlingen. Unkräuter werden nicht wie in der konventionellen Land-





wirtschaft mit Herbiziden sondern mit Hacken, Abflammen oder geeigneter Bodenbearbeitung sowie durch die Fruchtfolge reguliert.

Die Futtermittel für die Tiere werden möglichst auf dem Betrieb selbst produziert. Im Idealfall werden nur so viele Tiere gehalten, wie mit den Erträgen der Betriebsfläche gefüttert werden können. In der Tierhaltung wird mit vorbeugenden Maßnahmen und alternativen Heilungsmethoden der Einsatz herkömmlicher Tierarzneimittel vermindert. Nahezu täglicher Auslauf für die Tiere ist Vorschrift.

Die Umstellung eines bislang konventionell bewirtschafteten Betriebs auf biologische Landwirtschaft braucht eine gewisse Zeit, in der sich z. B. der Boden als wichtige Produktionsgrundlage regenerieren kann. Die Umstellzeit dauert mindestens zwei Jahre.

Für die Glaubwürdigkeit des Biolandbaus ist eine zuverlässige Kontrolle wichtig. Kontrolle und Zertifizierung führen private Firmen durch, die ihrerseits von staatlicher Seite zugelassen und überwacht werden. Kontrolliert wird die gesamte Kette von der Produktion auf den Höfen, über die Verarbeitung bis hin zum Verkauf. Jeder Biobetrieb wird mindestens einmal pro Jahr kontrolliert. Zusätzlich werden unangemeldete Stichprobenkontrollen durchgeführt.



KRAUTSTIEL, STIEL- ODER RIPPEN-MANGOLD

Beta vulgaris ssp. *vulgaris*, *Flavescens*-Gruppe

Krautstiel oder Stiel-Mangold stammt aus der gleichen Pflanzenfamilie wie die Rande. Die vorwiegend mediterrane Pflanze hat ihren Ursprung in der Meer-Rübe *Beta vulgaris* ssp. *maritima*. Diese ebenfalls sehr leckere Wildpflanze gedeiht vor allem in Meeresnähe, auch im nördlichen Europa.

Auf dem Markt findet man Krautstiel fast das ganze Jahr über. In der Schweiz und in Deutschland werden ab März/April die im Herbst gepflanzten und bis Oktober/November die im gleichen Jahr gepflanzten Setzlinge geerntet; in Mittel- und Süditalien wird fast nur in den Wintermonaten geerntet.

In den letzten Jahren sind zunehmend verschiedenfarbige Sorten auf dem Markt zu finden; zum Teil sind das alte Sorten, die zum Beispiel von ProSpecieRara erhalten wurden, oder auch neue Züchtungen. Sie alle erfreuen das Auge, sei es im Garten oder auf dem Teller.

Im eigenen Garten lohnt es sich, einige Pflanzen überwintern zu lassen, denn im zweiten Jahr bildet sich ein langer Blütenstängel, der vor allem bei den farbigen Sorten sehr dekorativ sein kann.

Im Kühlschrank hält sich Krautstiel in einen Zellophanbeutel verpackt etwa eine Woche. Im professionellen Kühlhaus etwas länger. Geschnitten und kurz blanchiert, kann man ihn auch tiefkühlen.

Links: Die Sorte 'Grüner krausblättriger Genfer'.

Unten links die Sorte 'Genfer Selma' mit relativ glattem Blatt.

Der rosarote Krautstiel unten rechts ist eine neuere Züchtung, die oft als farbige Mischung angeboten wird.

In der Küche

Wegen des hohen Gehalts an Oxalsäure sollte Krautstiel nicht roh gegessen werden. Auch der Geschmack ist gekocht besser. Auf den Punkt gegart, und nicht zerkocht, ist er köstlicher, als wenn er noch zu viel Biss hat.

Man verwendet das ganze Blatt samt der dicken Blattrippe. In älteren Quellen wird geraten, von den Rippen die »Fäden« abzuziehen; bei den heutigen Sorten ist das aber nicht mehr nötig. Für manche Rezepte ist es sinnvoll, den grünen Blattteil von der Blattrippe abzustreifen oder abzuschneiden, weil das Grün



eine kürzere Kochzeit hat. Für manche speziell dekorative Zubereitungen brauche ich allerdings nur den Stängel und verwende das Grün anstelle von Spinat für ein anderes Rezept.

Es gibt Sorten, die einen sehr dicken und breiten Stängel bilden, während andere (vor allem die farbigen) schmäler und etwas zäher, dichter und von festerer Konsistenz sind. Der Trick, auch Letztere zu genießen, liegt in der Schneidetechnik: Die Fäden – es sind Fasern, die dem Blatt Struktur geben – verlaufen längs der Blattrippe entlang. Je kürzer man also die Stücke schneidet, desto zarter empfindet man sie auf dem Gaumen. Sehr junge Blattrippen kann man längs in Streifen schneiden und als »falsche Spargel« servieren.

Generell sollte man die Blätter gut waschen und eventuell mit einer Gemüsebürste noch vorhandene Erdreste aus den Blattrippen entfernen.

Beim Kochen in Salzwasser verliert Krautstiel etwas mehr von der unerwünschten Oxalsäure, aber die farbigen Sorten verblassen dabei gerne. Man kann ihn auch im Dampf garen oder in Butter oder Öl zugedeckt im eigenen Saft dämpfen. Die Kochzeit variiert je nach Sorte und Alter zwischen 3 und 20 Minuten; am besten, man probiert ab und zu.

Krautstiel eignet sich als Beilage und als Bestandteil einer Sauce oder einer Füllung.

Passende Zutaten

Fenchelsamen, Muskatnuss, schwarzer Pfeffer, Piment, Paprika, Koriandersamen
Sardinen, Geräuchertes, Knoblauch, Pilze, Sojasauce, Zitrusfrüchte



Der Strunk des Krautstiels erinnert sehr an die Rinde: ein Zeichen der nahen Verwandtschaft.

Die verschiedenen Krautstiel-Sorten beleben den Garten, hier bei Sybille Sigrüst.



Krautstiel mit Berberitze und Pinienkernen

Eine meiner Lieblingsvorspeisen, die sich auch auf einem Buffet gut macht. Es sind viele Varianten möglich: Rosinen anstatt Berberitze, oder man kann Sardellenfilets zusammen mit dem Knoblauch zugeben, Kapern oder Dörrtomaten hinzufügen, Zitronen- oder Orangenöl verwenden ...

400 g Krautstiel, geschnitten

In Salzwasser 5–8 Minuten kochen. Abgießen und zum Auskühlen sofort an der Luft ausbreiten; beiseitestellen.

1 EL Olivenöl

1 TL Fenchelsamen

2 EL Berberitzenbeeren

wenig Peperoncino (milde Chili), gehackt

In einer beschichteten Pfanne langsam erhitzen und wenige Minuten anbraten.

1–2 Knoblauchzehen

Pressen, dazugeben und etwa 15 Sekunden mitbraten; dann vom Herd nehmen.

2 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer

2 EL geröstete Pinienkerne

Samt dem Krautstiel hinzufügen und alles gut mischen.





Farbige Krautstiele mit Avocado und Zitrone

Ich verwende dafür gerne den Tessiner »Vallemaggia-Pfeffer«, einen groben schwarzen Pfeffer, der mit Wein und Destillat angefeuchtet ist.

400 g farbige Krautstiele

7 Sardellenfilets

1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten

2 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft und abgeriebene
Zitronenschale

1 Avocado, geschält, gewürfelt
grober, schwarzer Pfeffer

Jeweils den grünen Blattteil abschneiden und für andere Zwecke verwenden. Die Stiele in 2 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser (eventuell separat, damit sich die Farben nicht vermischen) knackig kochen. Abgießen und an der Luft auskühlen lassen.

In einem Pfännchen auf kleiner Flamme zergehen lassen. Dann abkühlen lassen.

Dazugeben und zu einer Sauce mischen.

Den Krautstiel gut mit der Sauce vermengen.

Beides unter den Krautstiel mischen und servieren.



HERBSTRÜBE, RÜBE, SPEISERÜBE, WEISSE RÜBE, RÄBE

Brassica rapa ssp. *rapa*

Noch junge Herbstrüben mit Kraut, das man mitessen kann, darunter eine kleine der Sorte 'Goldkugel'. Dahinter eine 'Rapa di Caprauna' 🌱.

Unten links eine Rübensorte, die man in einer traditionellen Wurst, der »Ciuiga del Banale« 🌱 verwendet, ein »Presidio«-Produkt aus dem Trentino, gefunden am »Salone del Gusto«.

Rechts 'Blanc globe à collet violet' aus dem ProSpecie Rara-Garten in Basel.

Die runde Herbstrübe mit dem violetten Kragen und dem weißen Fleisch findet man vor allem im Herbst, aber auch bis in den Dezember hinein. Später verlieren die Rüben zu viel Feuchtigkeit und werden schwammig. Wo es nicht gefriert, werden sie den ganzen Winter hindurch gerntet.

In Europa trifft man auf viele Rübensorten, die oft eng mit einer bestimmten Region verbunden sind: Manche sind Slow Food Presidi, weil es sich um bedrohte alte Sorten handelt. Die 'Rapa di Caprauna' 🌱 zum Beispiel wächst auf den letzten, noch nicht vom Wald zurückeroberten Terrassierungen weit oben im Val Tanaro in Ligurien, liebevoll gehegt und gepflegt von Donatella Ferraris und Gino Rolando. Diese sehr schmackhafte Rübensorte genießt einen Meerblick aus 900 bis 1000 Meter Höhe. Und im Süden Frankreichs überlebt die 'Navet du Pardhaillan' 🌱, eine längliche Rübe mit schwarzer Haut und elfenbeinfarbigem Fleisch, dank einer Gruppe junger Landwirte, die das fast vergessene Wissen wieder pflegen. Ebenfalls eine alte Sorte ist das 'Teltower Rübchen' 🌱 (Arche), das in den letzten Jahren in Norddeutschland zu neuem Leben erweckt wurde: Nur die echten, die in den sandigen Böden um Teltow wachsen, sollen wirklich erstklassig im Geschmack sein.

Zurück zur bekannteren Herbstrübe: Der Anbau hat stark abgenommen, und die Verwendung als »Räbenliechli« (Laternen aus Herbstrüben) ist heute fast bedeutender geworden. In der Schweiz konserviert man die Herbstrübe teilweise auch wie Sauerkraut. Geraspelt und gesalzen, wird sie einer Milchsäuregärung unterzogen. Im Friaul existiert eine etwas komplexere Variante davon, die »Brovada«. Die ganzen Rüben werden dafür schichtweise mit blauem Traubentrestler in Salzwasser eingelegt. Nach der Gärung bekommen sie eine lila Farbe; sie werden geschält und grob geraspelt angeboten.





In manchen Regionen der deutschen Schweiz werden die Herbstrüben nach einer ihrer traditionellen Nutzungen benannt: Als »Räbeliechtle« werden sie ausgehöhlt, zum Teil kunstvoll geschnitzt und, mit einer Kerze versehen, als Laterne an einem nächtlichen Umzug im November durch die Straßen getragen.

In der Küche

Die Rübe ist ein praktisches Gemüse, auch weil ihre Konsistenz relativ zart ist. Roh oder gekocht kann man sie ähnlich wie ihre »Cousine«, die Bodenrübe, für verschiedene Gerichte verwenden. Je nachdem, wie man sie verarbeitet, muss man sie nicht einmal schälen, da die Schale normalerweise zart ist; nur manchmal schmeckt sie ein wenig bitter.

Am liebsten brate ich die in dicke Scheiben geschnittenen Rüben in etwas Öl an, oder ich serviere sie roh, gehobelt und aufgerollt als Dip-Gemüse zum Aperitif.

Passende Zutaten

Pfeffer, Paprika, Koriander, Fenchelsamen, Curry, Gewürzmischungen aus dem Nahen Osten

Petersilie, Lorbeer, Thymian

Zitrusfrüchte, Dörrobst, Wurstwaren und Fleisch mit langer Kochzeit



Caprauna-Rüben-Carpaccio

Die 'Rapa di Caprauna'  ist eine Rübensorte, die wunderbar süßlich schmeckt und sich deswegen sehr gut für dieses einfache Rezept eignet. Probieren Sie es aber auch einmal mit der Herbstrübe oder anderen lokalen Sorten aus. (Bild Seite 196)

1 EL Zitronensaft
 1 Prise Salz
 schwarzer Pfeffer
 3 EL Olivenöl
 1–2 Rüben

Diese Zutaten gut vermengen.
 Schälen, sehr dünn hobeln und mit der Marinade vermischen.



Die beste Art, Rüben oder Bodenrüben zu kochen: Die rohe Rübe in dicke Scheiben schneiden, bei mittlerer Hitze beidseitig etwa 10 Minuten anbraten, salzen ... köstlich!

Fett gedruckt finden sich die Rezepte zu den einzelnen Gemüsesorten.

Ackersalat 249
Agaricus bisporus 345
 AIAB 28
 Algen 102, 129, 140, 143, 198, 256, 296, 374
Allium ampeloprasum ssp. *ampeloprasum* 309
Allium cepa var. *ascalonicum* 321
Allium cepa var. *cepa* 321
Allium sativum 321
 Anbraten 36, 374
 Apiaceae 207, 359
Apium graveolens var. *dulce* 241, 359
Apium graveolens var. *rapaceum* 241
Apium graveolens var. *secalinum* 241
 Arame-Algen 102, 143, 374
 Arche des Geschmacks 20, 380
 Arche Noah, Österreich 379, 380
 Arganöl  197, 217
Armoracia rusticana 191, 364
 Artischocken 300
 Aschmann, Peter 16, 19, 207
 Asiasalate 135
 Asteraceae 252
 Austernpilz 345
 Austernseitling 345
 Barbe de Capucin 270
 Baumann, Urs 14
Beta vulgaris ssp. *vulgaris*, *Cicla*-Gruppe und *Flavescens*-Gruppe 51
Beta vulgaris ssp. *vulgaris*, *Conditiva*-Gruppe 41
 Biolabel 28
 Biologisch-dynamische Landwirtschaft 24
 Biologische Landwirtschaft 26
 Bio Suisse 28
 Bioverordnung 28
 Blattkohl 145
 Blattsenf 135
 Blaukohl 117
 Bleichsellerie 241
 Blumenkohl 165
Blumenkohl mit Thymian und Sumach 167
Roher Blumenkohl-Snack 167
Roher Blumenkohlsalat mit Haselnuss 168
Dreifarbige Terrine 168
Blumenkohl mit Thai-Gewürzen 170
 Bodenrübe 173
Bodenrübensalat mit Haselnuss 175
Grünes Thai-Curry mit Bodenrüben 176
Gebratener Reis mit Bodenrüben und Shiitake 178
Mashed Swedes (Rübenstumpf) 179
Jungziegen-Bodenrüben-Eintopf 179
 Bottarga di Orbetello  104, 273, 374
Brassica juncea 135, 364
Brassica napus ssp. *rapifera*, syn. *napobrassica* 173
Brassica oleracea convar. *acephala* var. *palmifolia* 145

Brassica oleracea convar. *acephala* var. *sabellica* 145
Brassica oleracea convar. *capitata* 117
Brassica oleracea ssp. *oleracea* convar. *fruticosa* var. *gemmifera* 157
Brassica oleracea var. *botrytis* 165
Brassica oleracea var. *costata* var. *tranchuda* 145
Brassica oleracea var. *medullosa* 145
Brassica oleracea var. *ramosa* 145
Brassica oleracea var. *sabauda* 145
Brassica rapa ssp. *chinensis* 135
Brassica rapa ssp. *nipposinica* 135
Brassica rapa ssp. *pekinensis* 135
 Brassicaceae 114
 Brauner Kräutersseitling 345
 Breitblättriger Senf 135
 Brüsseler Chicorée 269
 Brüsseler Kohl 157
 Capperi di Salina  44
 Caprauna Rübe  181, 185, 186, 189
 Cardo gobbo di Nizza Monferrato  299, 301, 306
 Cardon épineux de Plainpalais 299
 Carote di Polignano  210
 Casa Merogusto 12, 380
 Castagna essiccata nei tecci di Calizzano e Murialdo  332
Castanea sativa 331
 Castelfranco 256, 259, 260
 Catalogna 259
 Cattaneo, Maurizio und Lina 4
 Cattori, Renzo 14, 115, 146
 Cervere-Lauch 309, 318
 Champignon 345
 Chayote 109
Chayote-Salat mit gelben Randen 110
Chayote mit Franzosenkraut 111
Chayote mit Kichererbsenssprossen 112
Chayote-Fächer mit Dörrtomaten 112
 Chicorée 269, 281
 Chinakohl und Asiasalate 135
Glasnudelsalat mit Tatsoi 138
Chinakohl-Salat auf thailändische Art 140
Asiasalate mit Klippfisch 141
Mit Tofu gefüllte Chinakohl-Rollen 142
Pak Choi und Chinakohl im Wok 143
 Chinesische Artischocke 201
 Chioggia-Rande 42
 Chu Chu 109
 Cicerchia de Serra de' Conti  311
Cichorium endivia var. *crispum* 255
Cichorium endivia var. *latifolium* 255
Cichorium intybus var. *foliosum* 259
Cichorium intybus var. *sativum* 269
 Cicitt delle valli Locarnesi  159
 Ciuga del Banale  181
 CMS 30, 33, 115, 165, 253
 ConProBio 20, 21
 Cristofine 109
Cucurbita ficifolia 60
Cucurbita maxima 60, 83, 107

Cucurbita moschata 60, 97
Cucurbita pepo 73
 Cucurbitaceae 59
Cynara cardunculus var. *altilis* 299
 Demeter 24
 Denken in größeren Zusammenhängen 33
 Desserts 49, 93, 95, 81, 107, 223, 275, 342
 Dips 43, 89, 214, 236, 293, 325, 375
 Doldenblütler-Gewürze 359
 Doldenblütler, Familie 206
 Einkauf 11, 35
 Einkorn 153, 375
 Ekkharthof 269, 281
 Enderli & Deiss 16
 Endivie 255
Gemischter Wintersalat 256
Gekochter Endiviensalat 256
 Enoki 345
 Erdbirne 291
 Erdtreiberei 269
 Erdtrüffel 291
 Erklärung von Bern 8, 33, 48, 104, 138, 170, 185, 239, 347
 Escariol 255
 Ethische Gewürzkombinationen 370
 Ethylen 210, 338
 EU-Bio 28
 EvB siehe Erklärung von Bern
 Ewiger Kohl 145
 Exotische Rhizome und Blätter 366
 F1-Hybrid 30, 32
 Fagiolo Gialèt  siehe Gialèt-Bohne
 Familienzwiebel 321
 Farina bona  56, 155, 238, 375
 Fave di Carpino  264
 Federkohl 145
 Feldsalat 249
 FiBL 23, 24, 26, 30, 32, 33, 126, 223, 244, 338, 384
 Fiera della zucca, Piozzo 63, 67
 Filderkraut 117, 131
Flammulina velutipes 345
 Fleisch 131, 179, 239, 297
 Fleischkraut 259
 Food waste 33
 Forschungsinstitut für biologischen Landbau siehe FiBL
 Fränkischer Grünkern  57, 313
 Frisée 255
 Gelbe Rübe 173
 Gemeiner Samtfußrübling 345
 Gemeines Stockschwämmchen 345
 Gemüsebrühe/-fond 35f.
 Gentechnik 33ff.
 Gewürze 356
 Gialèt-Bohnen  185, 263
 Grubenkraut  121, 132
 Grumolo 259
 Grüner Senfkohl 135
 Grünkern 57
 Grünkohl 145

Gutswiller, Daniel 16, 18

Haferwurzel 283

Helianthus tuberosus 291

Herbstrübe 181

Caprauna-Rüben-Carpaccio 183

Rübenatatar mit Sonnenblumenkernen 185

Kartoffel-Rüben-Rösti 186

Rüben aus dem Ofen mit Weißwein

und Pilzen 186

Rüben à la grèque mit Champignons 187, 347

Rüben, gebratene Scheiben 183

Hering, Sunnmøre  47

Hijiki-Algen 104, 140, 198, 374

Hirse 222, 288, 304, 317

Huile de noix, geröstetes Walnussöl  44, 217,

376

Hybrid 30, 32

Inulin 253

Japanische Kartoffel 201

Jerusalem-Artischocke 291

Judasohren 138

Karamellisieren 36, 80, 154, 242, 273, 279, 322, 374,

Kardone 299

Kardy 299

Kardy mit Mandel-Bagna-cauda 301

Kardy mit blauen Kartoffeln 202

Kardy-Linsen-Gratin 303

Kardy-Eintopf mit Hirse 304

Karfiol 165

Karotte 209

Gelber Karotten-Curry-Dip 214

Arabischer Karottensalat 216

Zimtkarotten 218

Gersten-Karotten-Suppe mit Safran 219

Gedünstete Karotten mit Ingwer

und Honig 220

Rote Karotten-Sternanis-Sauce 220

Schwarze Quinoa mit Gemüsewürfel 222

Süße Karottenceme 223

Kastanie 331

Rotwein-Kastanien 336

Kastanien-Pâté 336

Castagnaccio mit Rosmarin 337

Kastaniensalat mit Fenchel

und Räucherforelle 338

Kastanien-Buchweizen-Blinis 339

Kastanien-Pilz-Ragout mit Polenta 341

Kastanienkuchen 342

Süße, würzige Kastanien 342

Kichererbsensprossen 79, 111, 377

Klippfisch, Norwegischer 141

Knoblauch 321

Knoblauch, Slow-Food-Presidi 329

Agljo di Resia  328f.

Agljo di Vessalico  328f.

Agljo rosso di Nubia  328f.

Sarac di Ljubitovica  328f.

Knollensellerie 241

Knollenziest 201

Lauwarmer Knollenziestsalat

mit Kapern 203

Knollenziest mit Pasta 204

Knollenziestsalat mit Honigsenf

und Mandelöl 204

Knospe 28

Kohl 117

Kabis-Salat mit Sojasprossen

und Crevetten 126

Rohe Sauerkraut-Sauce 128

Rotkohl mit Quitten und Kürbiskernöl 128

Sauerkraut mit Mandelsauce 129

Rotkohl-Kaviar mit Beluga-Linsen 129

Filderkraut mit Lammfleisch gefüllt 131

Sauerkraut mit Quitten-Kartoffelrösti 132

Kohlrübe 173

Kohlsprossen 157

Komatzuna 135

Konventionelle Landwirtschaft 28

Kopfkohl 117

Korbblütler, Familie 252

Krautstiel 51

Krautstiel mit Berberitze

und Pinienkernen 54

Farbige Krautstiele mit Avocado

und Zitrone 55

Pasta mit Krautstiel und Champignons 56

Grünkernklöße auf Rahm-Krautstiel

mit Kapern 57

Kreuzblütler, Familie 114

Küchenzwiebel 321

Kuehneromyces mutabilis 345

Kürbishof, Rothenburg 63

Kürbis 63

Gartenkürbis 73

Moschuskürbis 97

Riesenkürbis 83

Kürbis in der Küche 68

Kürbis-, Garten-

Kürbis »in carpione« (sauer eingelegt) 76

Gebratene Kürbiswürfel 78

Gefüllte kleine Kürbisse 79

Risotto mit Kürbis und Peperoni 80

Kürbis mit Panna cotta 81

Kürbis, Moschus- 97

Kürbis-Carpaccio 100

Butternut-Lasagne 102

Kürbissalat mit Arame 102

Moschuskürbis »Pizza« 104

Kakao-Maltagliati mit Kürbis

und Peperoni 106

Würziges Kürbiskompott 107

Kürbis, Riesen- 83

Kürbis süß-sauer 88

Kürbis-Peperoni-Tomaten-Dip 89

Kürbisterrine 89

Kürbis-Pâté 89

Rosmarin-Kürbis aus dem Ofen 90

Thai-Kürbissuppe 90

Kürbis-Kartoffel-Rösti 92

Kürbis-Kartoffelstampf 92

Kürbissauce 93

Kürbismousse 93

Kürbiskuchen mit Quitten 94

Kürbis-Kokos-Pudding 95

Kürbisgewächse, Familie 58

Lagenaria siceraria 60

Lagern, Gemüse 35, 338

Lagern, Kürbis 64

Lauch 309

Lauch-Terrine 311

Grünkernsalat mit Lauch

und Champignons 313

Lauch mit Totentrompeten 313

Lauch-Kürbis-Gemüse 314

Lauch mit fünf Gewürzen 314

Bulgur mit Safran und Lauch- 316

Buchweizengratin mit Lauch

und Steinpilzen 317

Lentinula edodes 345

Lorenz, Fritz 18

Löwenzahnblättrige Zichorie 259

Magdeburger Zichorie 270

Mantang Hong 191

Markstammkohl 145

Maronen/Maroni 331

Meerrettich 42, 44, 47, 191, 339, 364

Mengenangaben 37

Misome 136

Mizuna 135

Möhre 209

Müller, Stefan und Daniel 18

Naturland 28

Navet du Pardhaillon  181

Nüsslisalat 249

Nüsslisalat mit Haselnussöl 251

Ökologische Landwirtschaft 23

Orangenblütenwasser aus Bitterorangen  216

Orzo antico delle valli bellunesi  219

Pak Choi 135

Palla rossa 259

Palmkohl 145

Pastinaca sativa ssp. *sativa* var. *sativa* 225

Pastinake 225

Pastinaken-Lauch-Apfel-Salat 227

Pastinaken-Karotten-Salat 228

Gebratene Rosmarin-Pastinaken 229

Pastinaken-Kartoffel-Vogelnester 229

Pastinakenmousse mit marinierten Quitten 230

Pedroia, Donato 14

Petersilie und Petersilienwurzel 333

Petersilienwurzel-Dip 236

Panelle, Kichererbsenfladen 236

Farina-bona-Snack 238

Taboulé 239

Petit Epautre de Haute-Provence  153

Petroselinum crispum 233

Petroselinum crispum ssp. *tuberosum* 233

Pfeffer und scharfe Gewürze 363

Piattella Canavesana  153

- Pistazien aus Bronte 🌿 179, 216
 Pleos 345
 Pleurotus 345
Pleurotus eryngii 345
Pleurotus ostreatus 345
 Porree 309
 Porro di Cervere 309, 318
 Portugiesischer Kohl 145
 Posamenter-Zwetschgen 153
 Presidi 21, 380
 ProSpecieRara 19, 32, 379, 380
 Puntarelle (di Galatina) 259
 Quitten 94, 128, 132, 155, 179, 230
 Råbe 181
 Råbenliechtlei 181, 182
 Radicchio Rosso di Verona 259
 Radicchio tardivo 269
 Radicchio Trevisano 259
 Radici di Chiavari 269
 Radici di Soncino 269
 Rande 41
Randen-Dip 43
Chioggia-Randen-Carpaccio 44
Randensalat mit Hering 47
Randen-Apfel-Sauerrahm mit Meerrettich 47
Randen mit Orange 48
Rotwein-Randen-Sauce 48
Süße Randen-Zitrus-Sauce 49
 Rapa di Caprauna 🌿 181
Raphanus sativus spp. 191
 Rathgeb 16
 Rettich 191
Knackige Ecken 194
Rettich mit Erdnusscreme 194
Arabischer Rettichsalat 197
Quick soup 198
Wintergemüse aus dem Wok 199
 Richtlinien, biologisch und biodynamisch 28
 Ricotta 79, 102, 272, 278, 303, 332, 337
 Rippen-Mangold 51
 Riso di Grumolo delle Abbadesse 🌿 80
 Rosenkohl 157
Rosenkohlsalat mit Cicitt 159
Rosenkohl mit Knollenziest 160
Gebratener Rosenkohl 161
 Rosso di Chioggia 259
 Rote Bete 41
 Rote Rübe 41
 Rotkohl 117
 Rübe 181
 Råebli 209
 Saatgut 30ff.
 Salatkohl 135
 Salone del Gusto 8, 33, 121, 321, 328
 Samtfußrübling 345
 Sardina del Lago d'Iseo 🌿 272
 Sauerkraut 117, 125, 128
 Saure Gewürze und Würzzutaten 369
 Säure, Salz und Hitze 36
 Sbrinz 🌿 44, 100, 102, 288, 377
 Scamorza affumicata 272, 377
 Schalotte 321
 Schnittsellerie 241
 Schwarzkohl 145
 Schwarzwurzel und Haferwurzel 283
Marinierte Haferwurzeln 286
Zweifarbig Schwarzwurzelterrinerie 287
Schwarzwurzeln und Champignons in Weißweinsauce mit Hirseburger 288
Gebratene Schwarzwurzeln mit Petersilie 289
Scorzonera hispanica 283
Sechium edule 109
 Sedano nero di Trevi 🌿 241
 Sedano rosso di Orbassano 🌿 241, 244
 Sellerie 241
Stangensellerie und Grapefruit 244
Stangensellerie Salat mit Feta 244
Sellerie Salat mit Walnussöl 246
Panierter Sellerie 247
Sellerie mit Tamarinde 247
 Senfkohl 136
 Shiitake 345
 Siam-Kürbis 60
 Sigrist, Sybille 14
 Skorzonner Wurzel 283
 Slow Food 19, 20, 380
 Slow-Food-Markt, Zürich 64
 Sorten, Sortenzüchtung 30
 Speiserübe 181
 Speisezwiebel 321
 Spitzkabis 117
 Spitzkohl 117
 Sprosskohl 157
 Stachys 201
Stachys affinis 201
Stachys tuberosa 201
 Stangensellerie 241
 Steckrübe 173
 Steiner, Gerold 63
 Steinpilz 345
 Stockschwämmchen 345
 Strauch-Kohl 145
 Sunnmøre-Hering, geräuchert 🌿 47
 Süßes 49, 93, 95, 81, 107, 223, 275, 342
 Tاتsoi/Tah tsai 135
 Tausendkopf 145
 Tavolata 12, 380
 Teltower Rübchen 181
 Terra Madre 9, 21
 Terrine 89, 168, 287, 311
 Tetsukabuto 60
 Tofu 142, 223, 274, 296, 325, 349, 350
 Topinambur 291
Topinambur-Dip 293
Topinambursalat mit Joghurt 294
Topinambur mit Fenchel à la grèque 294
Topinambur mit Tofu-Algen-Sauce 296
Topinambur-Kartoffel-»Sandwich« mit Ziegenburger 297
Tragopogon porrifolius 283
Tragopogon pratensis 283
Valerianella locusta 249
 Violetter Rettich 191
 Vogelsalat 249
 Warme und exotische Gewürze 361
 Weiße Rübe 181
 Weißkabis 117
 Weißkohl 117
 Weißwurz 283
 Winterrettich 191
 Winterspargel 283
 Wirz, Wirsing 145
 Wirz und Blattkohl 145
Kochen in würzigem Sud 151
Wirzsalat süß-sauer 152
Einkorn mit Palmkohl 153
Gebratener Wirz 154
Farina-Bona-Spätzle mit Wirz und Quitten 155
 Wurzelsellerie 241
 Wurzelschichorien 269
Brüsseler Snack 271
Kastanientaler mit verschiedenen Zichorien 272
Wurzelschichorien aus dem Ofen 273
Mit Rosmarin gebratene Chicorée-wurzel mit Haferriegel 274
Soncino-Wurzel-Salat 276
Gekochter Radicchio di Treviso tardivo 278
Karamellisierte Radicchio-creme 279
 WWF 33, 276
 Yuzu 369
 Zichorie 259
Catalogna »ligurisch« mit Kürbis 262
Catalogna-herzen mit Gialèt-Bohnen 263
Catalogna-Salat, gekocht mit Puffbohnen 264
Catalogna mit »Beurre noisette 264
Puntarelle 265
Rotes Risotto mit Trevisana 266
 Ziegenfleisch 179
 Zierkürbis 61
 Zincharlin da la Val da Mücc 🌿 78
 Zuchtpilze 345
Marinierte Champignons à la grèque 347
Austernpilze mit Thai-Basilikum 348
Enoki mit mariniertem Tofu 349
Tofu-Nuss-Burger mit Kräuterseitlingsauce 350
Shiitake-Lauch-Suppe 352
 Züchtung 30
 Zuckerhut 259
 Zwetschgenlandschaften, Tafeljura 🌿 153, 160, 217
 Zwiebel 321
 Zwiebel, Knoblauch & Co. 321
Zwiebel-Snack 324
Orangen-Zwiebel-Salat 324
Zwiebeln in Thunfischsauce 325
Pissaladière 326
 Zwiebel, Slow-Food-Presidi 🌿 328f.
 Cipolla di Giarratana 🌿 328f.
 Cipolla di Cavasso 🌿 328f.

Dank

Wir danken herzlich allen Gemüseproduzenten und ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, den beigezogenen Fachleuten der Biobranche, dem Team des Verlages und unseren Freunden, die uns bei der Produktion dieses Buches mit Rat und Tat unterstützt haben. Es ist unmöglich, hier alle namentlich aufzuzählen, dennoch möchten wir hier einige von ihnen speziell erwähnen:

Organisationen, Berater, Helfer

Erklärung von Bern: François Meienberg, Flurina Doppler, Andrea Hüsser. **FibL:** Martin Koller, Adrian Krebs, Theresa Rebholz, Paolo Van der Berge. **ProSpecieRara:** Marianna Serena, Sabine Lanfranchi, Manuela Ghezzi, Robert Hohlenweger, Karin Scheibler, Philipp Holzherr. **Bioticino:** Milada Quadrella, Sara Widmer, Alessia Pervangher. **BioSuisse:** Urs Brändli, Valérie Monnin, Sabine Lubow. **WWF:** Jennifer Zimmermann. **Demeter:** Christian Butscher. **Kultursaat:** Christine Nagel. **Sativa:** Amadeus Tschungge. Des Weiteren: Costantino Cattivello, Felix Prinz von Löwenstein, Claudio Beretta, Marco Conedera, Stefano Cattori, Elena Camponovo. Roger Staub, Marianna Buser, Marlene Eggenberger, Cristina Scapoza, Marianna Serena, Mike Weibel.

Produzenten

Renzo Cattori, Donato Pedroia, Maurizio und Lina Cattaneo. Lilian und Urs Baumann, Daniel und Stefan Müller, Fritz Lorenz, Sybille Sigrist, Gerold Steiner, Trudi und Walter Bühlmann, Peter Aschmann und Daniel Gutswiller, Enderli & Deiss, Heinz Höneisen, Walter Hadorn Dähler, Georg Kuen, Christian Ratgeb, Gil Allenbach, Heidi Burkhalter, Karl-Heinz Ammann, Jutta Wieland, Ekkharthof. Nando Musso, Fausto Amelio, Donatella Ferraris, Gino Rolando, Daniela Bottero und Antonio Rinero, Paolo Odello.

Vielen Dank auch an Paula Martins de Souza, unsere unermüdliche Küchenfee.

