



Jetzt muss der Kürbis dran glauben. Meret Bissegger in ihrer Küche in Malvaglia.

Viele wüssten zwar, wie man Fleisch und Pasta kocht, beim Gemüse sei dann aber schnell mal fertig: «Unkreative Zubereitung ist meiner Meinung nach der Grund, warum viele Gemüsesorten verschwunden sind.» Früher sei es Mode gewesen, das Gemüse im Wasser zu kochen bis es weich, aber auch geschmacklos gewesen sei. «Zum einen, weil es keine anderen Möglichkeiten gab, oder es die fehlenden Zähne nicht zugelassen haben», meint sie schelmisch. So sei das Gemüseessen vielen Leuten verleidet. Zudem hätte es nicht geholfen, dass mit Ende des Krieges und der grösseren Erhältlichkeit von Fleisch, Gemüse in der klassischen Küche zur Beilage wurde.

### **Knackig braten statt verkochen**

Und wie macht man es besser? Man solle sich Zeit nehmen und sich mit den Nahrungsmitteln auseinandersetzen und sie beim Experimentieren neu entdecken, rät Bissegger. «Ein genereller Tipp, um Gemüse zu kochen, ist das Karamellisieren», verrät die Expertin und schnappt sich auch gleich schon verschiedene Gemüse vom Tisch, die sie in Stücke schneidet. «Jetzt lasse ich eine Pfanne heiss werden, gebe ein bisschen Olivenöl rein, dann das Gemüse und reduziere die Hitze», kommentiert sie ihr Tun. Durch die Hitze karamellisiere der im Gemüse enthaltene Zucker «Das sind die braunen Stellen die dann auftauchen. Je

brauner, desto mehr Zucker hat es im Gemüse», deutet sie mit der Kelle. Mit dieser Technik komme der Geschmack der einzelnen Sorten besonders gut zur Geltung. «Einfach ein bisschen Salz drüberstreuen, vielleicht mit Weisswein ablöschen oder ein feines Öl darüberträufeln» schwärmt Meret Bissegger. Die Journalistin kann das nach der Genussprobe nur bestätigen. Serviert mit Pasta, Reis oder einem Stück Fleisch, hat man so auch gleich ein farbenfrohes Menü. «So manchen Rosenkohl-Verächter konnte ich mit dieser Zubereitungsart konvertieren», erzählt sie lachend. Auch zur Lagerung weiss sie Rat: «Herbst- und Wintergemüse ist Lagergemüse ●●●