

... dienen, sie verfolgt auch einen Umweltaspekt: «Je mehr sich die Leute wieder für verschiedene Sorten interessieren, desto eher lässt sich auch die Artenvielfalt erhalten. Das ist mindestens aus zwei Gründen wichtig», betont Bissegger: «Erstens, weil es eine grosse historische Leistung ist und war, diese Sorten zu züchten, und zweitens, weil es immer wieder neue Krankheiten gibt, die das Gemüse zerstören – je mehr verschiedene Sorten existieren, desto grösser ist die Chance, dass eine davon resistent ist und mit der weitergezüchtet werden kann.» Meret Bissegger hat vielleicht nie als Kindergärtnerin gearbeitet, sie hat aber auf alle Fälle die Fähigkeit, ihr Wissen zu vermitteln – und ihre Leidenschaft ist absolut ansteckend. ●



Fotos: Claudio Bader

## SLOW FOOD: MARKT IN ZÜRICH OERLIKON

### Slow Food Market

Vom 14. bis 16. November findet bereits die vierte Ausgabe der Messe des guten Geschmacks – des Slow Food Markets – in Zürich Oerlikon statt. Auch dieses Jahr hat der Slow Food Market einiges zu bieten: Rund 200 Aussteller, darunter 25 Slow-Food-Presidio-Produzenten aus dem In- und Ausland, bieten Brot und Getreideerzeugnisse, Molkereiprodukte, Käse, Obst und Gemüse, Fisch, Fleisch, Schinken und Wurstwaren, Feinkost, Öle, Essige und Kräuter, Schokolade, Konfitüren und Eis sowie Getränke aller Art an. Daneben gibt es ein spannendes Rahmenprogramm. Inhaber der Coop-Supercard können für Fr. 17.– anstatt Fr. 22.– an den Slow Food Market (direkt an der Kasse vorlegen).

## GEMÜSE-GLOSSAR

### ◆ Wie bereite ich Gemüse zu und was passt dazu?

#### 1. Rettiche und Radiesli

Familie: Kreuzblütler  
Hauptkategorie: Senfige Kreuzblütler  
Charakteristik: starker Eigengeschmack  
Zubereitungstipps: roh, als Salat oder kurz angebraten: zusammen mit Zimt, Kardamom und Orangenblütenwasser.  
Passend: Erdnuss-, Baumnuss- oder Mandelöl, Ingwer, Salz, geröstetem Erdnussöl, Zitronensaft oder Apfelessig.

#### 2. Schwarzkohl, Palmkohl, Federkohl, Blattkohl, Kabis, Wirz, Kohlrabi, Rosenkohl

Familie: Kohlige Kreuzblütler  
Fast das ganze Jahr über erhältlich. Die Kohlköpfe, die ab Oktober geerntet werden, sind bis zum Frühjahr haltbar.

Zubereitungstipps: Carpaccio aus Kohlräbli mit Sbrinz und gerösteten Buchweizen-Körnli, gedämpfte Wirzblätter zum Einwickeln von Gerichten, Schwarz- und Federkohl in Stücke schneiden, in einem Gewürsud kochen und mit Mandarinenöl und Kürbistückchen servieren.  
Passend: Apfelessig (mindert den Kohl-Geschmack).

#### 3. Randen

Familie: Fuchsschwanzgewächse  
Charakteristik: erdiger Geschmack  
Zubereitungstipps: Carpaccio, Salate oder angebraten  
Passend: roh: nussige Öle, Zitrusfrüchte, Sternanis, Zimt; gekocht: mit Lorbeer, Rotwein und Senf

#### 4. Lauch, Zwiebeln, Knoblauch

Familie: Amaryllisgewächse  
Wissenswert: Dank verschiedener Sorten fast das ganze Jahr über verfügbar.  
Zubereitungstipps: Lauch eignet sich gut zum Kurzanbraten oder Vorkochen. Zwiebeln, Knoblauch immer erst à la minute rüsten, da sie durch Kontakt mit anderen Gerüchen ihren Geschmack verändern. Passend: Zitronengras, Ingwer, Kümmel.

#### 5. Catalogna, Schwarzwurzel

Familie: Korbblütler, Asterachere  
Wissenswert: Enthaltene Inulin ist gut für Zuckerkranke, fördert aber Blähungen.