

Meret Bissegger

Meine
Gemüseküche
für Herbst und Winter

Fotografiert von Hans-Peter Siffert

AT Verlag

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 und Blattkohl: Palmkohl, Grünkohl u.a.
157	Rosenkohl, Sprossenkohl, Brüsseler Kohl, Kohlsprossen
165	Blumenkohl, Karfiol
173	Bodenrübe, Kohlrübe, Gelbe Rübe, Steckrübe
181	Herbstrübe, Rübe, Speiserübe, Weiße Rübe, Räbe
191	Rettich

- 201 Knollenziest, Stachyfs), 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, Vogelsalat, Ackersalat
- 252 *Korbblütler – Asteraceae*
- 255 Endivie: Glatte Endivie, Krausblättrige Endivie, Frisee
- 259 Zichorie: Zuckerhut, Radicchio, Catalogna
- 269 Wurzelzichorie: Brüsseler, Chicoree, 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

374	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