

«Selber mahlen ist ein Luxus»

Die Tessiner Köchin Meret Bissegger gibt Getreide in ihrer Küche einen Ehrenplatz. Am liebsten mahlt sie es selber, egal ob für Pasta oder Crêpes.

Oliv, Konsumentenzeitschrift von Bio Suisse/bossert & richter AG | April 2019 | 2 Minuten

Frau Bissegger, ein Vollkornrisotto löst an unserem Familientisch stets Proteste aus. Wie schaffen Sie es bloss, dass Ihre Gäste diese Körnlipickerei mitmachen?

Meret Bissegger: Gewusst wie! Die Ablehnung hat oft damit zu tun, dass die gekochten Körner zu hart sind. Getreideküche soll gut gelernt sein.

Verraten Sie uns Ihren Trick für ein sämiges, leckeres Vollkornrisotto?

MB: Man kehrt den gewohnten Kochprozess um: Statt am Anfang kommen Säure, Salz und Hitze erst am Schluss, weil diese das Korn sonst verschliessen und hart machen. Ich setze erst ein Sofritto mit Zwiebeln, Sellerie und Karotten auf, lasse es karamellisieren, gebe dann Reis hinzu und drei Mal kaltes Wasser. Erst nach etwa dreiviertel Stunden leichtem Köcheln, wenn die Körner weich sind, beginne ich zu umzurühren, gebe Wein und Salz hinzu und alle zusätzlichen Zutaten .

Worauf gilt es noch zu achten?

MG: Schwere Körner wie Roggen und Dinkel müssen vor dem Kochen eingeweicht werden.

Welchen Stellenwert hat Getreide in Ihrer Küche?

MB: Ich gebe dem Gemüse zwar immer die erste Priorität, aber an zweiter Stelle steht bereits das Getreide. Fleisch und Fisch setze ich an den Schluss.

Wie begann Ihre Leidenschaft fürs Getreide?

MB: Als ich vor Jahren noch das Ristorante Ponte die Cavalli führte, schenkten mir

meine Angestellten eine Getreidemühle. Daraufhin begann ich, mit allen erdenklichen Getreidesorten und verschiedenen Mahlgraden herum zu tüfteln: Ich mahlte feines Weizenmehl für Pasta, grobes Schrot für Grünkern-Täschli, ich machte Buchweizenmehl für meine Crêpes und habe sogar die Polenta selbst gemahlen.

Waren Ihnen die handelsüblichen Getreidemehle denn nicht gut genug?

MB: Oh doch, Mehle in Bio-Qualität weiss ich wohl zu schätzen, aber es ist einfach ein Luxus, das Getreide selbst zu mahlen: Es riecht gut, es ist toll. Zudem kann der Handel die Getreidesorten nicht in allen möglichen Mahlgraden anbieten. Viele Naturläden leisten aber gerne den Service und mahlen ein Getreide nach Kundenwunsch.

Im vergangenen Herbst ist ihr aktuelles Kochbuch über Wintergemüse erschienen. Werden Sie auch mal eines über Getreide schreiben?

MB: Tatsächlich möchte ich gerne ein Kochbuch über Getreide und Hülsenfrüchte ausarbeiten, aber zuvor werde ich erst noch eines über Sommergemüse realisieren. Hülsenfrüchte sind übrigens auch spannend und selbst in Bio-Qualität günstig. Wer auf Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten setzt, kann sich kostengünstige, vollwertige Bio-Gerichte leisten.

Sie engagieren sich für die Saatgutvielfalt. Was können Konsumenten tun, um die Vielfalt der Sorten zu unterstützen?

MB: Wir sollten uns über die Machenschaften der Saatgutindustrie gut informieren und uns mit den kleinen Saatgutherstellern verbünden. Hier gilt es, ein neues Kapitel im politischen Bewusstsein zu öffnen.

«Selber mahlen ist ein Luxus»

Die Tessiner Köchin Meret Bissegger gibt Getreide in ihrer Küche einen Ehrenplatz. Am liebsten mahlt sie es selber, egal ob für Pasta oder Crêpes.

Frau Bissegger ein Vollkornbrot hat an unserem Familientisch stets Protekte aus. Wie schaffen Sie es blau, dass Ihre Gäste diese Körnchen mitmachen?

MERET BISSEGGER: Gewusst wie! Die Ablehnung hat oft damit zu tun, dass die gekochten Körner zu hart sind. Getreidekörner will gar gekaut sein.

Verstehen Sie uns Ihren Trick für ein schmeiges, feines Vollkornbrot?

M: Man kehrt dem gemahlten Korngrain für etwas bei. Das heißt, Säure, Salz und Hefe kommen erst am Schluss dazu und nicht schon zu Beginn, denn sonst weicht man den Korn und macht es dadurch hart. Ich verwerde erst ein Softbrot mit Zwiebeln, Sellerie und Karotten auf einer saurem Marinade, gebe dann Reis hinzu und dreimal kaltes Wasser. Erst nach etwa 40 Minuten leichten Kneten, wenn die Körner weich sind, beginne ich zu röhren und gebe dann erst Weiz, Salz und alle anderen Zutaten hinzu. Und dann gelingt es bestimmt.

Worauf gilt es nach zu achten?

M: Schwere Körner wie Roggen und Dinkel müssen vor dem Kochen eingeweicht werden.

Welches Stellenwert hat Getreide in Ihrer Küche?

M: Ich gebe dem Getreide zwar immer die volle Priorität, aber an zweiter Stelle steht bereits das



Meret Bissegger

Die Tessiner Köchin Meret Bissegger hat in all 100-jährigen von ihrer wilden Pfandwälder bekannt in ihrer Casa Merquato gibt sie Kochkunst und verwendet Passions-Arbeit. Im Herbst 2014 ist ihr zweites Buch «Alte Getreidekörner für Heutz und Unken erschienen. www.meretbissegger.ch

Getreide (Pflanz und Pflanz) reise ich an den Schöen.

Wie begann Ihre Leidenschaft fürs Getreide?

M: Als ich vor Jahren nach der Biennale Ponte dei Cavalli Filler in schenken mir meine Ange stellen eine Getreidemühle. Daraufhin begann ich, mit allen erdenklichen Getreidesorten und verschiedenen Mähgraden herumzuforschen. Ich mahle feines Weizenmehl für Pasta, grobes Sahen für Grießkern-Törtchen, ich mahle Buchweizenmehl für meine Crêpes und habe sogar die Pfirsche selber gemahlen.

Warum Ihnen die handhühlichen Getreidemühle denn nicht gut genug?

M: Oh doch, Mühle in Bio-Quartier wenn ich weiß zu schätzen, aber es ist einfach ein Luxus, das Getreide selber zu mahlen. Es riecht gut, es ist toll. Zudem kann der Handel die Getreidesorten nicht in allen möglichen Mähgraden anbieten. Viele Mähgraden bieten aber den Service gerne und mahlen ein Getreide nach Kundenwunsch.

In vergangenen Herbst ist Ihr aktuelles Kochbuch über Wintergemüse erschienen. Werden Sie auch eines über Getreide schreiben?

M: Zunächst möchte ich gerne mal ein Kochbuch über Getreide und Hülsenfrüchte verfassen, aber zuerst werde ich mir noch etwas über Sommergemüse malen. Hülsenfrüchte sind übrigens auch sehr spannend und werde in Bio-Quartier günstig. Wer auf Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte setzt, kann sich kostengünstige, vollwertige Nahrung leisten.

Sie engagieren sich für eine große Saatgutinitiative. Und was können die Konsumenten tun?

M: Wir sollten uns über die Mitgliedschaften der Saatgutindustrie gut informieren und uns mit den kleinen Saatgutherstellern verbinden. Hier gilt es, ein neues Kapitel im politischen Bewusstsein zu öffnen. www.getreide.at