

La tua cucina con le verdure

Il secondo libro di Meret Bissegger, *La mia cucina con le verdure autunnali e invernali*, è stato presentato lo scorso 2 ottobre alla Biblioteca cantonale di Bellinzona in una serata organizzata in collaborazione con Bio Ticino.

Il libro, 384 pagine a colori corredate da stupende fotografie di Hans-Peter Siffert, ripercorre le verdure autunnali e invernali. Facile fiutare che ci sarà un seguito, un altro libro con le verdure primaverili ed estive, di fatto già in progetto.

L'introduzione ci ricorda subito la grande passione di Meret per la cucina e per le verdure, il suo alimento preferito accanto alle spezie. Ortaggi che rappresentano il filo conduttore delle proposte culinarie, come peraltro già s'intuisce dal titolo. Una cucina giocosa, fatta di passione e attenta ai piaceri. Le ricette sono a base di prodotti locali e di nicchia, preferibilmente di coltivazione biologica. È una cucina legata alle stagioni, dove ogni periodo ha le sue varietà e le sue ricette, che solo leggendole o guardando le fotografie viene voglia di mettersi ai fornelli.

Non manca il contatto con i produttori che l'autrice ricorda nel suo preambolo: «Abbiamo visitato aziende biologiche di piccole e grandi dimensioni, produttori di nicchia, li abbiamo ripresi nei campi, ai mercati o alle fiere, e abbiamo raccolto molti saperi e impressioni.» In compagnia del fotografo Hans-Peter Siffert, con cui aveva già collaborato per il suo primo libro, Meret ha potuto conoscere meglio Renzo Cattori di Cadenzano, Donato Pedroia di Gordola o Lina e Maurizio Cattaneo di Lodrino, tutti agricoltori affiliati a Bio Suisse e che sono presentati nel libro congiuntamente ad altri sette produttori d'Oltralpe. Si parla anche di ConProBio, di Slow Food, di marchi e di certificazioni. Nella prefazione prendono parola François Meienberg (Dichiarazione di Berna), Mike Weibel (Slow Food Svizzera) e il presidente di Bio Suisse Urs Brändli, di cui citiamo un eloquente passaggio: «Il libro insegna come dalla scelta consapevole dei prodotti e dalla loro preparazione nascono menu interessanti e gustosi».

Infine, dopo alcuni trucchi e consigli di carattere generale, spazio alle ricette: «In questo libro raccontiamo storie di produttori, ma soprattutto spieghiamo come preparare e cucinare, in chiave attuale, 40 specie di verdure stagionali, quelle che vengono prodotte e immagazzinate alle nostre latitudini», scrive Meret.

Le ricette e i ritratti di 40 specie di verdure

Meret Bissegger vuole avvicinare i lettori alla sua cucina, legata alla natura, alle stagioni e al prodotto locale: «Tramite semplici ricette ben illustrate, con proposte di abbinamenti e molti trucchi vogliamo dimostrare come queste verdure un po' neglette possano sedurre il palato con gusti inaspettati».

Si comincia con le barbabietole che ci regalano per esempio un dip di barbabietola che, come sottolinea l'autrice, «È quella che faccio da più tempo senza grossi cambiamenti: è buona

così». Ma cos'è un dip? Forse non tutti lo sanno e allora il glossario a fine del libro chiarisce questo e una cinquantina di altri termini.

La grande famiglia delle zucche, con le diverse forme, i gusti e quindi i molti possibili utilizzi, occupa un posto importante nella pubblicazione. Le zucche possono essere assaggiate crude o cotte, in carpione, al forno o arrostiti: «In autunno acquisto almeno 200 chilogrammi di zucca che poi lavoro e cucino nei mesi seguenti», scrive Meret a inizio di questo capitolo. Si spazia dal carpaccio alla minestra thai, passando per la lasagnetta di zucca Butternut con ricotta.

Le ricette abbinano generalmente una verdura a un carboidrato (cereali, patate, mais, ...), a legumi (lenticchie, ceci, soia, ...), o uova, ma non mancano i latticini e qualche volta la carne. Un'altra caratteristica è pure l'uso delle spezie, di cui troviamo un'esposizione nelle ultime pagine e che fanno arricchire ogni piatto dei Meret Bissegger, dal dolce al salato, dal crudo al cotto.

Prodotti locali e di stagione per gusti inaspettati

Nel libro trovano spazio anche alcune verdure particolari, come il Chayote il cui seme germoglia già all'interno del frutto, oppure lo Stachys, un ortaggio di lusso e dal costo molto elevato e quindi «da usare con riguardo e delicatezza».

La famiglia delle Crucifere è ben rappresentata dai cavoli e un servizio fotografico illustra come nel «Paese dei Cavoli» a Thurnen resiste una fabbrica di crauti, una cooperativa di produttori. Cavolo ripieno con carne d'agnello o Gnocchetti alla farina bona con mele e verza, sono solo due ricette scelte a caso. Cavoli, cavolini e rape ci accompagnano nella lettura, seguiti dal ramolaccio, e poi dalle Ombrellifere, una famiglia con caro-



Meret Bissegger in azione. Foto: Hans-Peter Siffert

te, pastinaca, prezzemolo e sedano. Anche qui la cuoca di Malvaglia sa dare forma a dei piatti stuzzicanti, sempre ricordando i suoi ideali, ossia prodotti locali e di stagione per gusti inaspettati.

Indivia, cicorie, radicchi, scorzonera, topinambur, cardi, porri, cipolle e aglio (con una torta Pissaladière tutta da scoprire) ci conducono verso la castagna, i funghi coltivati e la sezione dedicata alle spezie.

Il libro è completato da 14 spunti di riflessione, inseriti nelle pagine a cadenza regolare e che trattano temi legati alla cucina naturale. Enti e istituzioni, come la Dichiarazione di Berna o il centro per le ricerche in agricoltura biologica (FiBL), con dei brevi testi toccano argomenti come la sovranità alimentare, la conservazione degli alimenti, i vantaggi del biologico o i brevetti sui prodotti alimentari. Altri spunti riguardano la carne, l'alimentazione mondiale oppure i colossi delle sementi o dei pesticidi.

L'autrice, Meret Bissegger

Meret Bissegger è arrivata in Ticino (da Basilea) all'età di sei anni, stabilendosi con la famiglia nella loro casa di vacanza a Intragna, presso il vecchio Mulino sul Ri di Mulitt. Già allora viveva a diretto contatto con la natura, aiutando la mamma nella coltivazione di un grande orto e imparando così che un'erba non è uguale all'altra, ma ognuna ha invece un nome. Nel 1979 termina la sua formazione come maestra d'asilo, ma non trovando lavoro comincia altre esperienze. Tra di esse anche un soggiorno di nove mesi in Inghilterra dove, nei negozi indiani e asiatici, prende vita la sua passione per le spezie. Rientrata in Ticino, dopo due stagioni come alpigiana e la gestione della buvette del Teatro Dimitri, apre un suo ristorante (Ponte dei Cavalli) che l'impegna per 11 anni. A 40 anni la svolta: Meret lascia la ristorazione per dedicarsi esclusivamente ad altre attività, comunque sempre legate al cibo, come catering, cuoca-ospite, corsi di cucina, consulenze e tanto altro ancora. Dal 2006 vive in Valle di Blenio, in Casa Merogusto a Malvaglia, una villetta con un Raponzolo montano dipinto su una facciata, dove accoglie gli ospiti in occasioni speciali come corsi, tavolate o cene private.

Meret partecipa attivamente al movimento internazionale Slow Food ed è molto legata a Bio Ticino, a ConProBio e ad altre organizzazioni e gruppi attivi sul territorio ticinese. Meret Bissegger ha pubblicato, sempre da Edizioni Casagrande, *La mia cucina con le piante selvatiche* (2011). *Elia Stambanoni*



Contatti

Meret Bissegger, Casa Merogusto
CH-6713 Malvaglia
tel. 091 870 13 00
→ www.meretbissegger.ch

Il libro

La mia cucina con le verdure autunnali e invernali di Meret Bissegger, foto di Hans-Peter Siffert
2014, Edizioni Casagrande, Bellinzona
ISBN 978-88-7713-687-9, fr. 49.90

Il libro è stato pubblicato, contemporaneamente, anche in tedesco:

Meine Gemüseküche für Herbst und Winter
AT Verlag, Aarau und München
ISBN 978-3-03800-828-6

Informazioni Bio Ticino

Associazione bio Ticino
c/o Alessia Pervangher
Via San Gottardo 99
6780 Airolo
Telefono: 091 869 14 90
www.bioticino.ch

Agenda

Assemblea ordinaria dei soci di Bioticino

Segue il pranzo e la possibilità di visitare la nuova serra per le erbe aromatiche di Ueli Mäder.

Quando e dove
Sabato 7 marzo, ore 9.30

Fattoria La Colombera
San Antonino

Corso compostaggio e orto biologico

Quando e dove
Sabato 21 marzo
(data di riserva 28 marzo)
Lorto Bio a Gudo.

Mercato coperto Giubiasco

Presenza di Bio Ticino alla festa della ConProBio.

Quando
Domenica 26 aprile 2015

Corso pareggio unghie

Corso dal Servizio consultativo e sanitario per piccoli ruminanti

(SSPR) su richiesta di Bio Ticino.

Quando
Martedì 28 aprile, 13.00 - 16.30.

Azienda agricola di Nicoletta Zanetti, Azienda Mugnaio a Semione

Informazioni e tagliando iscrizione
Bio Ticino

Iscrizione
Entro il 20 aprile 2015 a SSPR, casella postale 399, 3360 Herzogenbuchsee
www.caprovis.ch
bgk.sspr@caprovis.ch