

HINTERGRUND

Anbau von Chicorée

Chicorée (*Cichorium intybus* var. *foliosum*) aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) wird aufgrund seiner Kultur auch als Treib- oder Bleichchicorie bezeichnet: Er muss in vollkommener Dunkelheit gezogen werden, damit er gelbweiß bleibt und damit gut schmeckt.

„Für die Aussaat von Chicorée sollte die zweite Maihälfte gewählt werden, gesät wird in zwei bis drei Zentimeter Tiefe bei einem Reihenabstand von 40 Zentimetern und einem Endabstand von zehn Zentimetern“, erklärt Dieter Levin-Schröder von der Gartenakademie in Kassel. Der Boden sollte auf jeden Fall tiefgründig gelockert sein, auch eine hohe Bodenfeuchtigkeit ist nötig.

Im Oktober werden dann die Rüben geerntet: Die Erde wird mit der Grabegabel gelockert und inklusive Laub aus der Erde gezogen. Anschließend wird das Laub auf rund fünf Zentimeter gekürzt, ohne das Herz zu treffen, dann müssen die Rüben kühl, doch frostfrei für vier Wochen zwischengelagert werden.

Anschließend werden die Wurzeln dicht in einen Eimer gestellt, der entweder mit Wasser gefüllt wird, das 13 bis 20 Grad Celsius warm sein sollte, oder mit lockerer Gartenerde gefüllt ist: In einen Eimer mit Ablaufloch wird Erde gegeben, dann werden die Wurzeln dicht eingestellt, der Zwischenraum ebenfalls mit Erde gefüllt, es wird angegossen, darüber kommt dann nochmals eine Lage feuchter, aber nicht nasser Erde. Der Eimer sollte im Keller bei 13 bis 20 Grad Celsius Platz finden – wer nicht absolut abdunkeln kann, sollte einen Topf darüber stülpen. Nach gut fünf Wochen ist der Chicorée angetrieben und erste Schosstriebköpfe können geerntet werden, erklärt der Experte. Es gebe auch Sorten, die ohne Deckerde angetrieben werden könnten – bitte auf die Beschreibung achten. (md)



Im gewerblichen Anbau werden die Wurzeln in Kunststoffkisten aufrecht eingelegt und diese auf Paletten in absolut lichtdichten Räumen aufgestellt. Bei regelmäßiger Zufuhr von Nährstofflösung und Wasser treibt der Chicorée aus. Fotos: Marianne Dämmer

Knackig, hell, mit bitterer Note

Serie über Wintergemüse: Kohldampf auf Chicorée · Reich an sekundären Pflanzenstoffen

In den Wintermonaten bietet Chicorée eine gute Abwechslung auf dem Speiseplan – ein frischer, knackiger Salat ist dann besonders willkommen.

VON MARIANNE DÄMMER

Waldeck-Frankenberg. Chicorée wird in guter Qualität in der Regel von Oktober bis April angeboten. Wenngleich Frankreich, die Niederlande und Belgien die Hauptlieferanten sind, gibt es von Oktober bis Juni auch deutsche Ware auf dem Markt. Chicoréesprossen werden unter Ausschluss von Licht aus Wurzeln getrieben; entweder in Erde oder in Wasser, wobei Sprossen aus der Wasserkultur nicht ganz fest geschlossen sind.

Entscheidend für die Qualität jedoch ist die Färbung, unterstreicht Bianka Häußler: „Sie sollte weiß mit gelben Blattspitzen sein. Sprossen, deren Blattenden durch die Einwirkung von Licht grün geworden sind, schmecken sehr bitter. Weisen die Sprossen innen braune Flecken auf, sind sie überlagert“,

erklärt die Diätassistentin und medizinische Ernährungsberaterin vom DHB-Netzwerk Haushalt in Korbach.

Chicorée hat wenig Kalorien, aber einen hohen Gehalt an Carotin und Kalium. Auch ist er reich an Vitamin C und A sowie Folsäure. „Die Bitterstoffe, also Intybine, die er enthält, gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind förderlich für Stoffwechsel und Verdauung. Die meisten Menschen nehmen zu wenige Bitterstof-

fe zu sich, dabei stärken sie das Abwehrsystem des Körpers. Sie wirken positiv auf die Verdauung, und ein gut funktionierendes Verdauungssystem ist die beste Voraussetzung für ein gutes Abwehrsystem“, erklärt die Expertin. Bitterstoffe würden außerdem die Lust auf Süßes und Heißhungerattacken verringern, weshalb sie in der Diätindustrie eingesetzt würden.

Chicorée sollte im Winter auf dem Speiseplan also nicht fehlen. Doch weil Menschen Bit-

teres in der Regel nicht gern essen, ist der Bitterstoffanteil durch Züchtung in Obst und Gemüse stark vermindert. Wer Chicorée und



B. Häußler

anderes bitteres Gemüse selbst anbauen möchte, sollte bei der Wahl der Sämereien daher auf alte Sorten setzen. Wer aber alte Sorten angebaut hat und vermeiden möchte, dass zu viele Bitterstoffe in die Blätter gelangen, sollte den Kegel keilförmig aus der Sprossansatzstelle entfernen. „Dabei ist darauf zu achten, von der Blattmitte nach außen zu schneiden. Bei neueren Züchtungen ist dies nicht mehr notwendig“, erklärt Bianka Häußler.

Eine Besonderheit sei der rote Chicorée. Er hat rote Blattspitzen und ist aus einer Kreuzung mit zwei Radicchio-Sorten entstanden. „Verwendet werden beide Chicorée-Sorten roh als Mischsalat mit Orange oder Mandarine, Apfel oder Ananas. Gekocht schmeckt er lecker mit Schinken und Käse überbacken“, weiß die Fachfrau.

Chicorée-Auflauf

Rezept von Bianka Häußler

Für den Chicorée-Auflauf (vier Portionen) werden benötigt: 4 Stangen Chicorée, 1 EL Rapsöl für die Auflaufform, 8 Scheiben gekochter Schinken, 250 g Schmand, 150 g saure Sahne, 2 bis 3 Esslöffel Milch, Salz, Pfeffer, Muskat, 75 g geriebener Emmentaler.

Den Chicorée halbieren und den Kegel keilförmig entfernen. Kurz unter fließendem Wasser abspülen und tro-

cken tupfen. Die Auflaufform mit dem Öl fetten. Jede Hälfte mit einer Scheibe gekochtem Schinken umwickeln. Nebeneinander in die Auflaufform legen. Schmand, saure Sahne und Milch mit den Gewürzen abschmecken, verrühren und über den Chicorée geben. Mit dem Käse bestreuen und etwa 25 Minuten im Ofen bei 180°C überbacken. Dazu passen sehr gut Pellkartoffeln.