



Zartbitter: Chicorée

Ideal für den Winter – eine herbe, äusserst gesunde Delikatesse.

Ohne Licht, im Dunkel, wächst eines der besten Wintergemüse heran: der Brüsseler, bei uns als Chicorée bekannt. Die zarten Sprossen der Zichorienwurzel, bekannt als «Ersatzkaffee», sind als Salat und Gemüse gleichermaßen beliebt. Seine zartbittere Note verdankt Chicorée dem Intybin, das sich in erster Linie in den Stielansätzen entwickelt. Wer die leichte Bitterkeit nicht schätzt, schneidet den Strunk kegel förmig heraus und legt den Chicorée für kurze Zeit in Wasser mit frischem Zitronensaft, was die Bitterstoffe mindert.

Chicorée im Schinkenhemd

4 Chicorées der Länge nach halbieren, den Strunk herausschneiden und die Hälften in 2 Esslöffel Butter leicht anbraten. Mit etwas Puderzucker bestreuen und caramolisieren lassen. Dann die Hälften in 8 hauchdünne Scheiben gekochten Schinken wickeln und nebeneinander in eine Gratinform legen. Mit 40 g geriebenem Sbrinz AOP bestreuen und mit 1½ dl Halbrahm beträufeln. Im 200 Grad vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten überbacken.



5 FRAGEN AN ...

... Ueli Gafner von der Stiftung Tannenhof in Gampelen zum Thema Chicorée

Die meisten kennen Chicorée als reines Wintergemüse. Wann hat er bei uns denn eigentlich Saison?

Chicorée, oder auch Brüsseler genannt, konnte früher nur im Winterhalbjahr getrieben werden, heute kann er ganzjährig produziert werden. Die Hauptsaison ist aber nach wie vor ab 1. November bis 30. April.

Chicorée wird sehr häufig als Salat gegessen. Kann man ihn aber noch anders zubereiten?

Ja, sicher. Eine Besonderheit ist, dass in der Westschweiz der Chicorée zum Beispiel eher als Kochgemüse genossen wird, Gratin ist sicher die bekannteste Art. Aber auch in verschiedenen Formen als Apérohäppchen eignen sich die Blätter wunderbar.

Der aromatisch-bittere Geschmack von Chicorée ist nicht jedermanns Sache. Wie überzeugen Sie Skeptiker von Ihrem Produkt?

Chicorée essen ist doch nicht bitter? Kein Chicorée essen, das ist bitter! Legen sie den Salat kurz in warmes Wasser ein, oder auch beim Kochen gehen diese Bitterstoffe grösstenteils verloren. Halten Sie den Salat immer schön im Dunkel, dass er ja nicht grün wird, sonst wird er sehr schnell sehr bitter!

Ist die Pflanze schwierig im Anbau?

Die Pflanze gedeiht in zwei Phasen: Der Feldanbau im Sommer, wo die Wurzeln heranwachsen. Diese werden im Herbst gegraben und gekühlt gelagert. Im Winter werden die Wurzeln dann in Reih und Glied in Wannen eingesetzt und mit einem Wasserkreislauf in totaler Dunkelheit angetrieben. Dann wächst aus jeder Wurzel oben ein weissgelber Spross-Zapfen, der begehrte Salat, wie Sie ihn kennen.

Wie gesund ist Chicorée?

Sehr gesund, eine regelrechte kalorienarme Vitaminbombe: Vitamin A, B1, B2 und natürlich Vitamin C, zudem Beta-Carotin und Folsäure. Wussten Sie auch, dass der Chicoréesalat in roher Form der am besten verdauliche Salat ist?