

CHICORÉE

Wissenschaftlicher Name: *Cichorium intybus* var. *foliosum*.

Pflanzenfamilie: *Asteraceae* (Korbblütengewächse), Unterfamilie *Cichorioideae* (Zungenblütige Korbblütengewächse)

Weitere Namen: Salatzichorie, Bleichzichorie, Treibzichorie, Brüsseler Salat, Brüsseler Endivie, Witloof.

Herkunft: Die Stammpflanze des Chicorée ist die Wegwarte oder Wilde Zichorie, *Cichorium intybus* var. *intybus*, die wild in Europa bis nach Sibirien, Nordafrika und weit in den Orient hinein verbreitet ist. Bei den Griechen und Römern war sie als Heil- und Gemüsepflanze bekannt. Aus der Wegwarte entstand als Kulturform, neben der Wurzelzichorie *Cichorium intybus* var. *sativum*, die Salatzichorie *Cichorium intybus* var. *foliosum*. Die Geburtsstunde des Chicorée schlug im Jahre 1870 in Belgien. Dort brachten Bauern nach einer reichen Ernte Zichorienwurzeln in die Gewächshäuser und schlugen sie dort ein. In den Wintermonaten trieben diese nun aus und blieben aufgrund des Lichtmangels auch ziemlich bleich.

Kultur: Für die Kultivierung von Chicorée sollten zu trockene und zu nasse Standorte gemieden werden. Für eine gerade Wurzel Ausbildung soll der Boden tiefgründig und steinfrei sein, gut mit Humus versorgt sein und keine Bodenverdichtungen aufweisen. Chicorée sollte nicht nach sich selbst angebaut werden, auch nicht nach Zuckerrüben oder Karotten. Anbaupausen von 3 bis 4 Jahren werden allgemein empfohlen. Chicorée wird direkt ausgesät. Die Saat für frühe Treibsätze erfolgt etwa Mitte Mai, für die Folgesätze bis Anfang Juni. Verwendet man Pillensaatgut beträgt der Reihenabstand 33 cm, der Abstand in der Reihe 7 cm. Ein Vereinzeln auf 22 Pflanzen pro m² wird nur bei einem zu dichten Sämlingsbestand erforderlich. Um bei der Treiberei gute Qualitäten zu erreichen, muss die Rübe einen gewissen Reifegrad erreicht haben. In der Praxis wird der Reifegrad nach folgenden Kriterien ermittelt:

- Durchmesser der Rüben 3-6 cm,
- Form der Rüben,
- Wachstumsdauer der Rüben mindestens 18 bis 20 Wochen,
- Beginn des Gelbwerdens der äußeren Blätter.

Bei der Ernte werden die Wurzeln mit dem Spaten angehoben und mit der Hand samt dem Laub aus dem Boden gezogen und dann mit einem Messer das Laub etwa 2 bis 3 cm über dem Vegetationskegel abgeschnitten.

Schon bei der Ernte erfolgt die Sortierung der Rüben für die Treiberei. Zu dicke Rüben, über 6 cm Durchmesser, und zu dünne Rüben, unter 3 cm Durchmesser, werden entfernt, da diese bei der Treiberei keine gute Qualität liefern. Die Rüben können bis zum Treiben kühl gelagert oder eingemietet (Erdmieten) werden. Die Temperatur sollte dabei +3°C nicht übersteigen.

Das Treiben

Zur Treiberei sind drei Verfahren möglich:

- Treiberei in Erde mit Deckerde,
- Treiberei in Erde ohne Deckerde,
- Treiberei in Wasser oder Nährlösung ohne Deckmaterial.

a) Treiberei in Erde mit Deckerde

Es ist das älteste Chicorée-Treibverfahren überhaupt. Im Freiland unter Regenschutz, in Schuppen, Kellerräumen oder Gewächshäusern werden die hergerichteten Rüben in einer Miete eingeschlagen und anschließend bewässert. Danach werden sie mit einer ca. 15 cm di-

cken Schicht aus krümelige, sandige Erde überdeckt. Die keimenden Sprosse erfahren beim Durchstoßen somit einen Widerstand (sie bleiben dadurch fester) und sind abgedunkelt (so bleiben sie weiß). Zur Beschleunigung der Treiberei kann unter die Mieten eine Heizung angebracht werden. Gute Treibqualitäten werden erreicht, wenn die „Rübenzone“ warm und die „Sprosszone“ kühl gehalten wird. Zur Ernte werden die Pflanzen aus der Miete genommen, die Pfeifen abgeschnitten und gewaschen.

b) Treiberei in Erde ohne Deckerde

Wie in dem obigen Verfahren werden die Rüben für die Treiberei hergerichtet. Anstelle von Deckerde wird jedoch mit einer schwarzen Folie abgedeckt. Da den Sprossen der Gegendruck der Deckerde fehlt, können sie sich freier entwickeln und sind daher bei ungünstiger Temperaturführung lockerer und die Sprossspitzen leicht geöffnet. Die Blattspreiten der äußeren Blätter sind auch leicht gelblich gefärbt. Da die Wurzeln aber hier nicht herausgenommen werden müssen, bleiben die Pfeifen sauberer.

c) Treiberei in Wasser oder Nährlösung ohne Deckmaterial.

Dieses Verfahren wird heute überwiegend durchgeführt und hat sich auch für den Hobbybereich sehr gut bewährt. Die geputzten Rüben werden alle auf gleiche Länge geschnitten (richtet sich nach der Gefäßhöhe) und in Wannen, Plastikkisten mit 3 bis 5 cm Wasser dicht an dicht eingestellt und zwar so, dass alle die gleiche Höhe haben. Das Wasser in den Behältern sollte ca. 18°C, die Luft ca. 15°C haben. Nach 4 bis 5 Wochen haben sich die Sprosse gebildet. Die Behälter müssen jedoch in einem völlig dunklen Raum aufgestellt werden. Man kann sich auch mit einer schwarzen Folie behelfen.

Haben sich dann maiskolbenähnliche Sprosse entwickelt (sie sind dann etwa 20 cm lang und 4 bis 5 cm breit), werden die Pfeifen von den Wurzeln abgeschnitten. Sie sind damit fertig für die weitere Verarbeitung in der Küche.

Rot-weiße Sorten müssen vor der Ernte dem Licht ausgesetzt werden.

Düngung: Auf humusreichen, fruchtbaren Böden ist eine Düngung nicht notwendig. Nährstoffarme Böden benötigen 40g organischen Volldünger pro m² vor der Aussaat des Chicorée.

Beschreibung: Chicorée wächst bei uns als zweijährige Pflanze. Im ersten Jahr entwickelt sich eine Blattrosette mit einer fleischig verdickten Wurzel. Im zweiten Jahr wird die Pflanze bis zu 1m hoch und hat endständige blaue Korbb Blüten. Chicorée ist eine Langtagspflanze. Die Laubblätter sind löwenzahnblattartig gezähnt. Werden die Pflanzen größer sind die Folgeblätter länglich-oval, verkehrt eiförmig. Rübe und Wurzeln sind im Boden frosthart. Im folgenden Frühjahr treibt aus ihnen die Sprossachse mit den Blütenständen. Als Gemüse wird die aus der Rübe treibende Terminalknospe genutzt. Sie wird unter Lichtausschluss angetrieben.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Kalium, Phosphor, Kalzium, Inulin, Provitamin A, Vitamine B₁, B₂ und C und Milchsäure mit dem Bitterstoff Intybin. Chicorée ist kalorienarm.

Sorten, Varietäten, Formen: Man unterscheidet Sorten die für den frühen und mittelfrühen Anbau geeignet sind, sowie für die Treiberei ohne Deckerde bzw. nur mit Nährlösung. Typischer Chicorée ist weiß bzw. mit hellgelben Spitzen. In letzter Zeit wird auch versuchsweise roter Chicorée angeboten (er ist eine Kreuzung aus Radicchio und Chicorée).

Lagerung: Chicorée kann nur kurzfristig aufbewahrt werden. Wird er auch nur wenige Stunden dem Licht ausgesetzt, können sich die Hüllblätter bereits leicht grün färben und wird damit bitter. Er ist überdies druckempfindlich. Druckstellen verfärben sich innerhalb weniger Stunden rot bis rostbraun.

Optimale Lagerbedingung: bei 0-1°C und 90-95% und relativer Luftfeuchtigkeit und völliger Dunkelheit bis zu 3 Wochen. Bei einer Lagertemperatur von ca. 12°C höchstens 4 Tage.

Pflanzenschutz: Erdraupen, Chicoréefliege und Echter Mehltau können manchmal Schäden verursachen.

Hinweise: Innenkern und Blattansätze sind normalerweise bitter, daher schneidet man einen kegelförmigen Teil von unten heraus und die Sprosse werden in lauwarmes Wasser gelegt, damit sie den Bitterstoff verlieren. Heutige Sorten enthalten aber kaum noch Bitterstoffe. Chicorée nie in eisernen Töpfen oder Pfannen zubereiten, er verfärbt sich sonst schwarz.

Verwendung: Blattgemüse, roh als Salat evtl. mit verschiedenen Marinaden oder mit Früchten wie Ananas, Bananen, Mandarinen, Äpfeln u. v. a. Chicorée kann auch als gekochtes oder gedünstetes Gemüse Verwendung finden, sowie als Auflauf, Suppe und Füllungen für diverse Gerichte.



