

ZUCKERHUT

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

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

Weitere Namen: Herbstzichorie, Fleischkraut

Herkunft: Die Stammpflanze des Zuckerhuts ist wie bei Chicorée 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*.

Kultur: Für die Kultivierung von Zuckerhut sind trockene und nasse Standorte zu meiden. Der Boden soll tiefgründig und steinfrei sein, gut mit Humus versorgt sein und keine Bodenverdichtungen aufweisen. Zuckerhut sollte nicht nach sich selbst angebaut werden, auch nicht nach Zuckerrüben oder Karotten. Anbaupausen von 3 bis 4 Jahren werden allgemein empfohlen. Zuckerhut wird ab Mitte Juni bis Anfang Juli direkt ausgesät oder gepflanzt; die Standweite der Pflanzen voneinander sollte 30 x 35 cm betragen. Zuckerhut entwickelt einen bis zu 2 kg schweren Kopf. Die Ernte erfolgt von September bis Ende November. Dabei werden die Köpfe abgeschnitten oder mit der Wurzel ausgegraben.

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

Beschreibung: Zuckerhut ist prinzipiell eine zweijährige Pflanze. Der Sämling bildet zunächst zwei rundlich-ovale, kurz gestielte Keimblätter. Die nachfolgenden Laubblätter sind löwenzahnblattartig gezähnt. Mit zunehmender Pflanzengröße nimmt die Zahnung der Folgeblätter aber ab. Die Blätter sind dann mehr oder weniger länglich-oval, verkehrt eiförmig. Das Fleischkraut bildet schließlich einen festen zylindrischen und hochgeschlossenen Kopf, der dem Chinakohl ähnelt. Erst im Spätherbst schließt sich der Kopf richtig und erinnert in seiner Form an einen Zuckerhut.

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

Sorten, Varietäten, Formen:

Die bedeutendste Sorte ist die dem Chinakohl ähnliche Sorte „Zuckerhut“, die dem Fleischkraut auch seinen zweiten Namen gegeben hat. Weitere Sorten sind zum Beispiel ‚Scarpia‘, ‚Jupiter‘, ‚Pluto‘, ‚Pancho‘.

Lagerung: Zuckerhut kann längere Zeit gelagert werden. Bewährt hat sich das Einschlagen in Papier an einem kühlen Ort oder frostfrei und luftig aufgehängt oder wie Endivien in Sand eingeschlagen.

Optimale Lagerbedingung: frostfrei und luftig, aber kühl für mehrere Wochen bis zu 4 Monate.

Pflanzenschutz: Erdraupen, manchmal auch Ascochyta-Blattfleckenkrankheit.

Hinweise: Die Blätter sind spröde und brüchig. Die Pflanzen vertragen Fröste bis -8°C .

Verwendung: Zuckerhut wird hauptsächlich als Salat und manchmal auch als gekochtes Gemüse verzehrt.

