



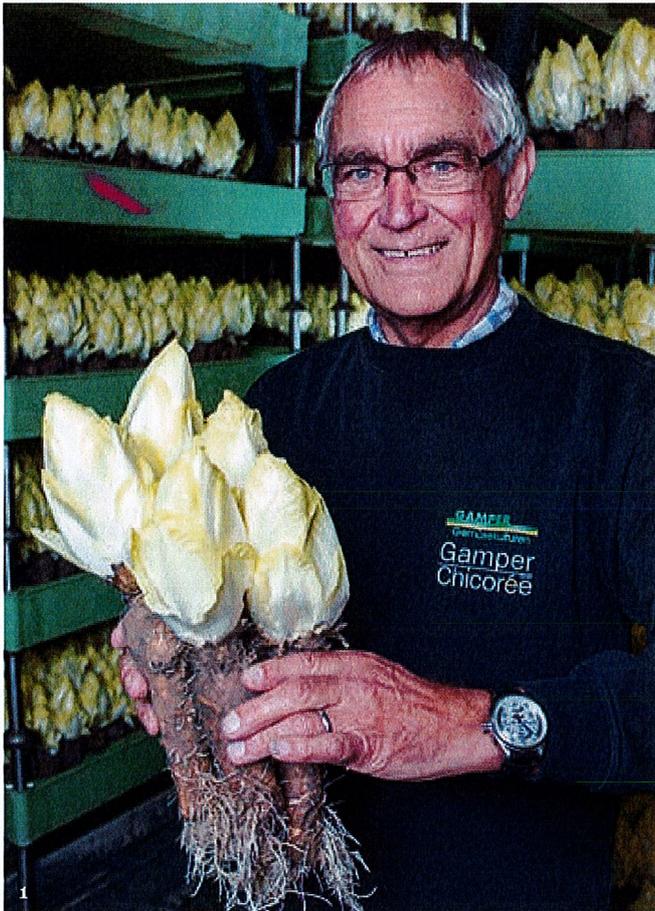
Bitterzarte Gemüse- spezialität

Chicorée ist der beliebteste Wintersalat der Schweiz. Weil er so schnell und vielseitig zubereitet werden kann, bringt er in der kalten Jahreszeit viel Abwechslung auf unsere Teller. Lassen Sie sich von den zarten, gelblichen «Zapfen» verführen!

Text: Mauro Paoli Fotos: Gian Vaitl

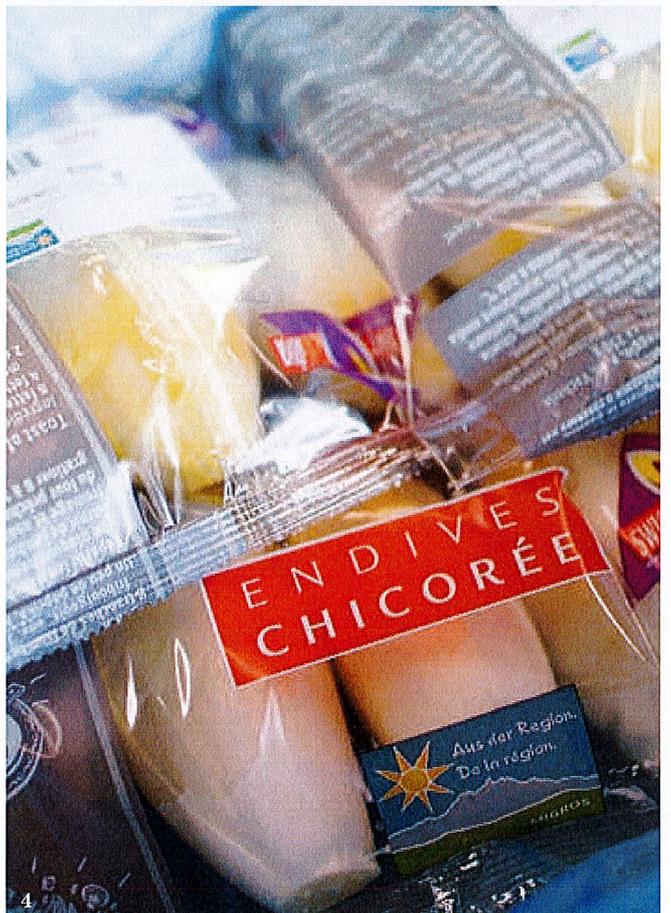
**Rezept: Karin Hirt-Wölfli Foto: Gerlind Reichardt
Styling: Irène Meier**

Sie wissen bestimmt, was eine Wegwarte ist. Wegwarten sind asternartige Pflanzen mit hübschen blauen Blüten. Sie wachsen in Europa auf Wiesen oder am Strassen- oder Wegrand und ihr wissenschaftlicher Name lautet «*Chicorium intybus*». Wenn man ihre Wurzeln trocknet, mahlt und röstet, erhält man ein Pulver, das so ähnlich schmeckt wie Kaffee, aber kein Koffein enthält. Die Franzosen nennen dieses Pulver, von «*chicorium*» abgeleitet, «*chicorée*», die deutschsprachigen Schweizer nennen es «*Zichorie*». Man findet es hauptsächlich in Ersatzkaffeezubereitungen. In der Schweiz beispielsweise von Nestlé unter der Bezeichnung «*Franck Aroma*» in der auffälligen, blau-weiss gestreiften schlanken Kartonverpackung.



1 Erwin Gamper ist stolz auf sein Produkt. 2 In den Monaten Oktober und November werden die Wurzeln auf dem Feld geerntet.

3 Die Zapfen werden maschinell von den Wurzeln getrennt. 4 Bei der Chicorée-Produktion wird viel von Hand gemacht.



1 Goldgelb und äusserst frisch: Chicorée-Zapfen auf der Verarbeitungsstrasse. 2 Die geernteten Wurzeln werden für die Lagerung in den Kühlräumen vorbe-

reitet. 3 Nach 20 bis 22 Tagen in den Treibräumen beginnen die Wurzeln Zapfen zu treiben. 4 Die Chicorée werden für den Handel verpackt.

Napoleon ist schuld

Anfangs des 19. Jahrhunderts will der gebürtige Korse und Kaiser der Franzosen, Napoleon, das englische Königreich mit einer Handelsblockade, der sogenannten Kontinentalsperre, in die Knie zwingen. Das hatte zur Folge, dass Waren aus englischen Kolonien, wie zum Beispiel Kaffee, in Europa knapp wurden. Also baute man im Norden Frankreichs, in Holland und in Belgien massenhaft «Chicorium intybus», also Wegwarten an, um daraus Kaffeeersatz herzustellen. Und eines Tages machte ein Belgier dann eine Entdeckung. Seine im Keller eingelagerten Wegwartenwurzeln, die er mit Erde bedeckt hatte, trieben im Dunkeln aus und bildeten dicke, weisse Sprossen. Der Belgier probierte (vorsichtig!) die gelblichen Blätter und fand sie, trotz des leicht bitteren Geschmacks, sehr schmackhaft. Das neuartige, blasse Gewächs kam bald auf den Markt und wurde, von «Chicorium intybus» angeleitet, «chicon» genannt. Ein Missverständnis. Als das neuartige Gemüse nämlich 1878 zum ersten Mal in den Pariser Markthallen angeboten wird, nannte man es in Anlehnung an eine Verwandte der «Chicorium intybus», der «Chicorium endiva», kurzerhand «endive de Bruxelles», also Brüsseler Endivie. Diesen Namen hat sie heute noch – auch in der Schweiz!

Ein aufwendiges Produkt

Erwin Gamper (66), Gemüseproduzent aus Stettfurt TG gehört zu den führenden Gemüsebaubetrieben im Kanton Thurgau. Seit bald vierzig Jahren produziert sein Betrieb Brüsseler Chicorée, seit zehn Jahren nicht mehr nur während der Wintersaison, sondern das ganze Jahr. Der Anbau von Chicorée ist sehr aufwendig. Er erfordert viel Handarbeit, Verständnis für die Natur und vor allem Geduld. Doch das lohnt sich.

Die Produktion von Chicorée läuft in drei Phasen ab. Die Wurzelproduktion dauert rund 24 Wochen und beginnt mit der Saat von Mitte Mai bis Anfangs Juni. Erwin Gamper: «Während des Wachstums werden die Pflanzen von unseren Mitarbeitern regelmässig kontrolliert und qualitativ überprüft.» Während dieser ersten Phase werden über die Photosynthese pflanzeigene Stoffe aufgebaut und in den Wurzeln eingelagert. Hat die Wurzel die nötige Dicke erreicht (im Normalfall sind das 4 bis 5 Zentimeter Durchmesser), wird maschinell geerntet.

Das geschieht in den Monaten Oktober und November.

Nach der Ernte beginnt die zweite Phase. Die Wurzeln werden gereinigt und kalibriert. Bei Temperaturen zwischen 0 bis minus 2 °C werden die Wurzeln in Kühlräumen eingelagert. Je nach Sorte können die Wurzeln bis zu einem Jahr zwischengelagert werden. In den Treibräumen beginnt die dritte Phase. Vor Treibbeginn werden die Wurzeln ca. 15 Tage aus dem Kühlraum genommen und langsam aufgetaut. In den Treibräumen, in denen es rund 20 °C warm ist, beginnen die Wurzeln ein zweites Mal zu treiben. Die Wurzeln bilden weisslich-gelb gefärbte Zapfen. Die Treibdauer beträgt 20 bis 22 Tage. Ist die gewünschte Zapfengrösse erreicht, werden sie geerntet. Dabei trennt man die Zapfen von den Wurzeln. Flinke Hände rüsten und sortieren die Zapfen und **verpacken sie luftdicht in Kunststoffolie**. Drei bis vier Zapfen werden zusammen in einem Beutel verpackt und wiegen total rund 500 Gramm. Ein Teil der Ernte wird, in fünf Kilogramm fassenden Kartonboxen, an Gastronomiebetriebe verkauft.

Jede Wurzel kann nur einmal gebraucht werden. Nach dem Treiben werden die Wurzeln gewaschen und als Viehfutter verwendet. Die Abfallblätter werden in einer Biogasanlage weiterverwendet.

Erwin Gamper: «Ganz entscheidend für die Qualität des Chicorées sind, auch nach der Ernte, gleichbleibend tiefe Temperaturen. Der Chicorée sollte immer im Kühlschrank, bei 4 bis 6 °C, zwischengelagert werden. Vor dem Zubereiten soll der Zapfen einige Minuten bei normaler Raumtemperatur durchlüftet werden. So kommt der bitterzarte Geschmack optimal zur Geltung.»

«Chicorée ist ein äusserst gesunder Salat. Und er hat viele Vorteile: Man braucht ihn nicht zu waschen und kann ihn sofort kleinschneiden und mit einer Sauce mischen. Auch in der warmen Küche kann man die Brüsseler Endivie verwenden. Sie ist eine willkommene Abwechslung auf dem Speiseteller. Und wer das Sanfte, Bittere des Salates nicht mag, kann den Strunk mit einem Messer keilförmig entfernen», erzählt Erwin Gamper. Und er hat noch einen «heissen» Tipp auf Lager: «Chicorée bitte erst kurz vor dem Servieren zubereiten, da er sich nach kurzer Zeit an der Luft verfärbt. Um diesen Effekt zu verzögern, träufeln Sie einfach etwas Zitronensaft darüber.»

«Vor dem Zubereiten sollte der Zapfen einige Minuten bei normaler Raumtemperatur durchlüftet werden. So kommt der bitterzarte Geschmack optimal zur Geltung.»

Hätten Sie es gewusst?

- Schweizerinnen und Schweizer konsumieren jährlich rund **11 000 Tonnen Chicorée**, rund 7000 Tonnen stammen aus einheimischer Produktion.
- Chicorée lässt sich in der kalten und in der warmen Küche **verwenden. Rezepte finden Sie** unter www.gampergemuese.ch, www.swiss-diva.ch und natürlich auf www.lemenu.ch.
- **Die Bitterstoffe im Chicorée wirken appetitanregend und harntreibend.** Sie aktivieren Leber und Galle und sind verdauungsfördernd.
- **Auch für Diabetiker und Rheumatiker ist Chicorée ideal, denn er belastet den Stoffwechsel nicht und wirkt durch seinen Basenüberschuss säurebindend.**
- Chicorée ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie beispielsweise Kalium, Phosphor und Calcium. Mit 100 Gramm Chicorée werden 50 Prozent des Tagesbedarfes an Vitamin A gedeckt, ein **wichtiges Vitamin für die Funktionsfähigkeit der Schleimhäute und unserer Sehkraft.**

Quellen: Ernesto Pauli, Kochlexikon; Swiss&Diva Chicorée



Chicorée-Steinpilz-Lasagne

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
BACKEN: 20-30 Minuten
1 Gratinform von 35 cm Länge

- Butter für die Form
- 150-200 g grüne Lasagneblätter

Steinpilzsauce

- 45 g Butter
- 3 EL Mehl
- 20 g getrocknete Steinpilze, eingeweicht
- und ausgedrückt
- 4 dl Pilz-Einweichwasser, abgeseiht
- 2 dl Milch Salz

- Pfeffer
- Paprika
- Muskatnuss
- 50 g Gruyère AOP, gerieben

Chicorée

- 1 EL Zitronensaft
- 750 g Chicorée, halbiert oder geviertelt, Strunk keilförmig herausgeschnitten
- 50 g Gruyère AOP, gerieben, zum Bestreuen

1 Lasagneblätter in Salzwasser 3-5 Minuten vorkochen, abgießen und auf einem Küchentuch auslegen.

2 Für die Sauce Butter schmelzen, Mehl und Pilze beifügen. Unter ständigem

Rühren mit dem Schwingbesen dünsten, mit Einweichwasser und Milch ablöschen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Würzen und bei kleiner Hitze 10-20 Minuten köcheln. Käse darunter rühren und schmelzen lassen.

3 Für den Chicorée Salzwasser mit Zitronensaft aufkochen, Chicorée bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten weich garen.

4 Lasagneblätter, Chicorée und Sauce lagenweise in die ausgebutterte Gratinform schichten. Als Abschluss Käse darüber streuen.

5 In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 20-30 Minuten backen.

NÄHRWERTE PRO PORTION: Energie 440 kcal
Eiweiss 19 g, Fett 21 g, Kohlenhydrate 43 g

🍏 vegetarisch 🌿 leicht