

## **Chicorée, gekocht als Gemüse: Wie geht das?**

*Ein aktuelles Gemüse ist Chicorée. Ich kenne einzig die Zubereitung als Salat, habe nun aber gehört, dass man ihn auch auf andere Arten zubereiten kann. Können Sie mir Tipps und generelle Informationen geben?*

Monika Neidhart, Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH.  
[www.textwerke.ch](http://www.textwerke.ch)

Chicorée wird in der Schweiz vom Aargau bis an den Bodensee, im Berner Seeland und in der Westschweiz angebaut. Was wir beim Chicorée essen, ist das zweite Leben der Zichorienwurzel. Bis zu 150 000 Wurzeln können auf einer Hektare im Spätherbst geerntet werden. In einer der Treibereien – drei grössere in der Deutschschweiz und vier in der Westschweiz – werden die Wurzeln in Sand eingemietet. Bei Temperaturen leicht unter dem Gefrierpunkt werden sie, geschützt von einer dünnen Eisschicht, bis zu elf Monate gelagert. Dann werden sie zum zweiten Leben «erweckt»: Die aufgetauten Wurzeln werden dicht aneinander in Wannen gestellt. Das Weitere passiert in absoluter Dunkelheit bei rund 15 Grad: Bereits am ersten Tag bilden sich weisse Saugwurzeln. Sie stehen 2 bis 3 Zentimeter in gedüngtem Wasser. Sodann wachsen aus den braunen Wurzeln 15 bis 20 Zentimeter lange, dicke zugespitzte feste Knospen. Diese sind infolge der Dunkelheit bleich und zart.

Nach drei Wochen können die Knospen geerntet werden. Sie werden maschinell von der Wurzel getrennt, von Hand gerüstet und in schwarz ausgekleideten Harassen gestapelt. Der Ernteprozess darf nicht mehr als eine Viertelstunde dauern. Je mehr Licht der Chicorée erhält, desto bitterer wird er. Entsprechend sollte man auch beim Kauf und bei der kühlen Lagerung zu Hause darauf achten, dass er möglichst wenig dem Licht ausgesetzt ist.

Die herb-bittere Note gehört jedoch zu diesem Gemüse. Möchte man sie mildern, kann der Strunkansatz, wo am meisten Bitterstoff entwickelt wird, beim Rüsten kegelförmig herausgeschnitten werden. Mehr Rüsten ist nicht nötig. Serviert man Chicorée als Salat, kann der Sauce wenig Zucker oder Honig beigegeben werden. Auch Orangenstücke oder andere Früchte dämpfen die Bitterkeit. Das ist die bessere Lösung, als geschnitten in warmem Wasser einzulegen. Zwar verliert das Blatt durch das Wässern etwas an Bitterkeit, jedoch auch wertvolle wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe.

Die ganzen Chicoréeblätter eignen sich roh als Dippgemüse oder zum Füllen, etwa mit einem Linsensalat. Sehr schön sieht es aus, wenn roter und weisser Chicorée gemischt werden. Die rote Sorte ist eine Züchtung aus weissem Chicorée, gekreuzt mit rotem Radicchio.

### **Gekochte Varianten**

In der französischen Schweiz und in Holland wird Chicorée vor allem als Gemüse serviert. Kochen: Knospen längs halbieren oder ganz lassen, Strunk herausschneiden, in Butter anbraten und mit 1 TL Zucker karamellisieren und als

Gemüsebeilage servieren. Oder auf dem Siebeinsatz 10 bis 20 Minuten garen. Etwas Zitronensaft hilft gegen die Farbveränderung. So vorgegarter Chicorée kann auch mit je einer Schinkenranche umwickelt und entweder in Blätterteig eingepackt im Backofen ca. 20 Minuten gebacken oder in einer Gratinform mit gewürztem Rahm übergossen und Reibkäse bestreut bei 220 °C 20 bis 30 Minuten überbacken werden.

Chicorée ist auch unter der Bezeichnung «Brüsseler» bekannt, denn das Gemüse wurde im 19. Jahrhundert in Belgien entdeckt. Er ist reich an Vitamin A, B1, B2, C und Betacarotin, dazu Folsäure, Kalium, Kalzium und Magnesium. Mit 17 kcal pro 100 Gramm ist das ganzjährig erhältliche Gemüse sehr kalorienarm.