Gemüse-Einkaufstip

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **64 (1991)**

Heft 1

PDF erstellt am: **14.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-519627

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gemüse-Einkaufstip

Chicorée – Ein Zufall?

(SGU/mr) Ob einheimisch oder als Importgemüse, Chicorée ist ein typisches Wintergemüse. Rasch gerüstet und erst noch geschmackvoll – die bleichen Knospen lassen sich mannigfaltig zubereiten.

Nur dem Zufall ist es zu verdanken, dass der Chicorée nicht auf unserem winterlichen Menüplan fehlt. Nach einer ergiebigen Ernte Zichorienwurzeln im Jahre 1870 gruben belgische Bauern die restlichen Wurzeln im Gewächshaus ein. Im darauffolgenden Winter schlugen kräftige Knospen aus den Wurzeln und blieben infolge Lichtmangels sehr hell und vor allem zart.

So blieb bis heute dem belgischen Gartenbau die Chicoréeproduktion als wichtigster Exportartikel erhalten.

Wen wundert es da, dass dem bei uns unter dem Namen Chicorée bekannten Gemüse noch etliche Ausdrücke anhaften, wie beispielsweise «Brüsseler», «Treibzichorie», «Salatzichorie» und andere.

Grösster Chicoréeproduzent der Welt ist heute Frankreich, jedoch wird fast die gesamte Erntemenge im eigenen Land konsumiert.

Vom Samen bis zum essbaren Zapfen ist ein weiter Weg. Im Frühjahr wird in grosse Felder ausgesät. Den Sommer über erfolgt das wichtige Wurzelwachstum der Pflanze – ausnahmsweise wird nicht das Gedeihen der oberirdischen Pflanzenteile gefördert, im Gegenteil: Durch möglichst geringe Düngerzugabe wird das Laubwachstum nur so weit zugelassen, um genügend Nährstoffe für die Wurzelproduktion zu gewährleisten. Im Spätherbst werden die Felder mit der Erntemaschine gerodet, wobei das Laub bis auf zwei Zentimeter weggeschnitten wird.

Nun ist es soweit! Mit der Treiberei kann endlich begonnen werden. Zu diesem Zweck werden die Wurzeln in Kisten, welche mit ein paar Zentimeter Wasser gefüllt sind, dicht nebeneinander gestellt und in einen dunklen, warmen Raum geführt. Diese Methode, die sogenannte Wassertreiberei, wird am häufigsten angewandt. Nach zwei bis drei Wochen können die delikaten Zapfen bereits geerntet werden.

Die vielen Arbeitsgänge, die für die Produktion von Chicorée notwendig sind, rechtfertigen den von einigen Konsumenten kritisierten hohen Preis mit Bestimmtheit.

Knackig frisches Gemüse im Winter ist nicht selbstverständlich; deshalb bietet Chicorée dem Geniesser auch in dieser Jahreszeit die Möglichkeit, sich an frischem, gesundem Gemüse zu erfreuen.

Das zarte Blattgemüse kann roh oder gekocht zubereitet werden. Vorzüglich schmeckt der Chicorée in feinen Scheiben geschnitten als Salat; gekocht, mit Schinken umwickelt, bietet er eine abwechslungsreiche Beilage oder Hauptmahlzeit.

Zögern Sie also nicht, Ihren Menüplan mit diesem erfrischenden Wintergemüse zu ergänzen.

Die nachstehend erwähnten Gemüse eignen sich gut zur Zubereitung im Truppenhaushalt. Doch unsachgemässe Zubereitung der Gemüse hat grosse Nährstoffverluste zur Folge. Deshalb sind folgende Punkte zu beachten:

- sorgfältige Rüstarbeit,
- frühestens am Vortag rüsten,
- nicht im fliessenden Wasser auslaugen,
- schonend kochen – nicht verkochen,
- Warmhaltezeit möglichst kurz halten.

Für die Menüplanung im Monat Januar/Februar:

Salatgemüse:

Chicorée, Karotten, Kresse, Nüsslisalat, Portulak, Radieschen, Randen, Rotkabis, Weisskabis.

Kochgemüse:

Bodenkohlrabi, Chicorée, Federkohl, Karotten, Lauch, Pastinake, Randen, Rotkabis, Schwarzwurzeln, Sellerie, Stachys, Topinambur, Weisskabis, Wirz, Zwiebeln.