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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 62 (1989)

Heft: 10

Artikel: Zichoriengemüse : auch Bitteres kann reizvoll sein

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-519499

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 23.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Zichoriengemüse – auch Bitteres kann reizvoll sein

(SGU/ik) Seit vielen Jahren schon haben sich die weissen Knospen des belgischen Chicorée bei uns etabliert; in der Deutschschweiz vor allem für die Verwendung in Salaten. Als Gemüse zeigt der Brüsseler ganz neue und schmackhafte Varianten.

Eine echte Männersache: Speckwürfel ausbraten und im gleichen Fett Chicoréestreifen von etwa 3 cm Breite ausbacken. Mit Petersilie bestreuen. Frischer Chicorée ist an einem dunklen Ort aufzubewahren. Unter Lichteinfluss färben sich die Blattspitzen grün, und das Gemüse wird bitter.

Die Gemüsebauern auf der Suche nach neuem

Wie der Chicorée, dessen Wurzeln im Herbst ausgegraben und aus denen später in Dunkel gehaltenen Räumen die Knospen angetrieben werden, kann auch gebleichter Löwenzahn produziert werden. Hellen Löwenzahn gibt es auch, wenn die im Boden belassenen Wurzeln im Frühjahr vor dem Spriessen mit schwarzen Plastikfolien abgedeckt werden. Auf der Suche nach neuem sind die Gemüsebauern auch auf den Cicorino gekommen. Zusammen mit den Forschungsanstalten wurden Sorten gesucht, die sich für den Schweizer Anbau eignen. Ein wichtiges Kriterium war, Sorten zu finden, die auch bei uns gut durchfärben und wirklich weinrote Blattflächen bei weissen Rippen bilden.

Rote Farbtupfer

Ab Herbst kommt der Cicorino rosso (auch Radicchio genannt) als kompakter Kopf auf den Markt. Bei den Frühlingssorten fächert sich die Pflanze direkt über dem Boden zu Blattrosetten auf. Für den Verkauf wird ein Stück der Pfahlwurzel mitgeschnitten. Den Rosetten-Cicorino gibt es grün und rot; letzterer beliebt als fröhlicher Farbtupfer in der Salatschüssel. Der grüne Cicorino findet weniger Anklang, vielleicht weil er wegen seiner «Tarnfarbe» in einem ebenfalls grünen Salat farblich untergeht. Aber seine Verkaufszeit ist auch erheblich kürzer, kann er doch nur in der noch kühlen Jahreszeit verkauft werden, in der Frühsommerwärme wird er stark bitter.

Rätselraten vor dem Gemüsegestell

Sieht ein Gemüse aus wie ein überdimensionierter Löwenzahn, so ist die Lösung nahe: Das muss Catalogna, der «italienische Löwenzahn» sein. Es gibt vom Catalogna aber auch die Variante mit den glatten Blatträndern und damit die Verwechslungsmöglichkeit mit der Schnitt-Zichorie. Hilfe bringt der Hinweis, dass die Catalognablätter von einem kurzen Stengelstück zusammengehalten werden. In der Küche wird die Schnitt-Zichorie nur als Salat konsumiert, während beim Catalogna die Herzblätter auch in den Salat gehen können, der Hauptteil aber als Gemüse gekocht wird.

Altbekannt und in seiner Robustheit längst unserem Klima angepasst ist der Zuckerhut. Wie der Zuckerhut in Rio de Janeiro erhielt das Gemüse seinen Namen durch die Ähnlichkeit mit einem Zuckerstock, einem Artikel, der in dieser Form aus den Lebensmittelgeschäften verschwunden ist.

Lauwarm einlegen erlaubt

Zwar sollten Salate und Gemüse aus ernährungsphysiologischen Gründen nicht zu lange in Wasser gelegt werden. Wem aber alle diese Zichoriengemüse zu bitter sind, soll sie halt doch kurz im lauwarmen Wasser einlegen, das ihnen einen Teil der Bitterstoffe entzieht.

*

Für die Menüplanung im November

Kochgemüse:

Lattich, Lauch, Chinakohl, Rosenkohl, Rot- und Weisskabis, auch Sauerkraut, Wirz, Karotten, Sellerie, Randen, Bodenkohlrabi, Zwiebeln.

Salatgemüse:

Batavia-, Nüssli- und Endiviensalat, Schnitt- und andere Blattsalate, Chicorée, Cicorino rosso, Zuckerhut, Rettich, Sellerie, Randen und andere Kochgemüse.