

Zeitschrift:	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
Herausgeber:	Schweizerischer Fourierverband
Band:	64 (1991)
Heft:	1
 Artikel:	Gemüse-Einkaufstip
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-519627

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: 22.02.2026

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

Gemüse-Einkaufstip

Chicorée – Ein Zufall?

(SGU/mr) Ob einheimisch oder als Importgemüse, Chicorée ist ein typisches Wintergemüse. Rasch gerüsstet 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 Zichorienvorzeln im Jahre 1870 gruben belgische Bauern die restlichen Wurzeln im Gewächshaus ein. Im darauffolgenden Winter schlügen 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 diesen 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.