

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 62 (1991)
Heft: 10

Rubrik: Us em Gmëes-Chratte : unser tägliches Gemüse

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: 25.01.2026

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

Us em

Gmües-Chratte



Unser tägliches Gemüse

Warum wir täglich frisches Gemüse essen sollten, zeigte Professor Dr. Meinrad Schär vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin anhand von sieben Gründen: *

1. Weil es in seiner vielfältigen und bunten Auswahl viele Gesundheitswerte für wenig Geld liefert.
- Ernährungspsychologen empfehlen:
200 g Gemüse pro Tag und Person
2. Weil es reich an den notwendigen **Vitaminen und Mineralstoffen** ist.
3. Weil es wichtige **Ballaststoffe, Spurenelemente, Frucht- und Aromastoffe** enthält.
4. Weil es **leicht verdaulich** ist und **wenig Kalorien** enthält.
5. Weil die quellfähigen Ballaststoffe **den Darm anregen**, was wiederum der Linie zugute kommt.
6. Weil es davon eine **reiche Auswahl** gibt, so dass es nie verleidet – und nicht zuletzt ...
7. Weil es **so gut schmeckt**.

Gemüse im Oktober–November

Endivien, Zichorien, Kürbis

Mit dem Endiviesalat der Winter naht!

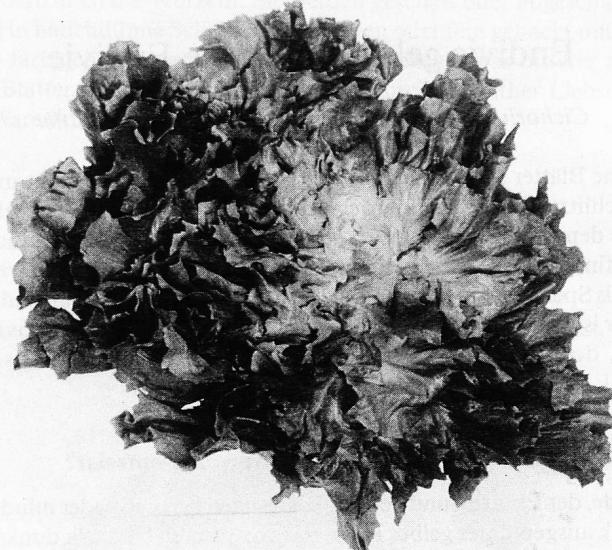
Im Gegensatz zu uns, oder zu den meisten von uns arbeitenden und durchs Leben stressenden Menschen, nehmen sich Natur und Pflanzen immer wieder die Ruhepause, die sie brauchen, um zu regenerieren und im nächsten Sommer wieder «ganze Arbeit» leisten zu können. Mit den kürzer und kälter werdenden Tagen und dem morgendlichen Nebel wird auch das Saisongemüse-Angebot kleiner und beschränkt sich jetzt vor allem auf Pflanzen, die weniger frost- und kälteanfällig sind. Der Endiviesalat, ob kraus oder glatt, gehört – obschon heute fast das ganze Jahr hindurch im Verkauf – zu den typischen Vorboten des nahenden «Winterschlafes». Aber auch die anderen Zichorienarten, wie Radicchico, Cicerino und vielleicht sogar die verschiedenen Kürbisarten, die durch ihre Grösse, Form und Farbe eher das Auge als

den Magen bezaubern, erinnern an die kommende, weniger lichtintensive Jahreszeit.

Endivie glatt

(*Endiviesalat, Winterendivie*)

Cichorium endivia L. var. latifolium Hegi/Korbblütler



Herkunft und Beschreibung

Die Heimat der Endivie dürfte, wie bei den meisten Gemüsepflanzen, über das Mittelmeergebiet bis nach Zentralasien (Turkestan) und nach Indien reichen. Auch bei Ägyptern und Griechen war sie eine bekannte Salatpflanze. Botanisch gesehen ist sie mit dem Chicorée verwandt und nicht, wie leicht vermutet werden könnte, mit den verschiedenen Salatarten der Gattung *Lactuca* (Kopfsalat, Schnittsalat usw.). Im Gegensatz zu ihrer südlichen Heimat, wo sie als Wildpflanze zweijährig ist, wird sie bei uns einjährig gehalten und bildet eine Blattrosette. Die Blätter sind aussen kräftig und mittel- bis dunkelgrün, innen zart und gelb. Man unterscheidet zwei Formenkreise: die breitblättrige, glatte und die krausblättrige Endivie.

* Zitiert nach dem Pressedienst «gesund und zeitgemäß», Nr. 228, 11.6. 1985, S. 7.
(Alle Angaben aus Gemüse – 1 x 1)

Bei der Glattblättrigen werden wiederum drei Typen unterschieden:

- der schnellwachsende, mittelgrosse, gegen feuchtes und kaltes Wetter wenig widerstandsfähige Bubikopf, welcher sich am besten für die Sommer- und Herbsternte eignet;
- der weniger empfindliche, voluminöse Grüne Riese (geeignet für Spätsommer- und Herbsternte);
- der langsamwachsende, gegen Frost und nasskaltes Wetter weniger anfällige, haltbare Eskariol. Dieser grüne, breitblättrige, vollherzige Winterendivie kann bis in die späten Herbstmonate geerntet werden. (2)

Verwendung

Der inländische Endivie wird vorwiegend während der Herbst- und Wintermonate angeboten. Neben dem Kopfsalat ist er bei uns das zweitwichtigste Salatgemüse und wird auch fast ausschliesslich als Rohkost gegessen. In manchen Ländern wird der Endivie, vor allem der Eskariol, auch gekocht und als Suppenbeilage oder im Eintopf als gesundes Wintergemüse gegessen. Zu diesem Zweck wird er in breite Streifen geschnitten, kurz in Salzwasser gegart oder in Butter (evtl. zusammen mit Speckwürfeli) geschmort und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker gewürzt. (Rezept aus Warenkunde) (1)

Endivie ist nicht einfach Endivie

Neben dem bestens bekannten glattblättrigen Endivie gibt es noch den etwas weniger bekannten französischen Typ, den Wirr- oder Lockenkopf – gennant Frisée oder wie im Dialekt schon oft gehört, «Chrüsi». Dieser Name dürfte vom Kitzeln abgeleitet sein, das er beim Essen im Hals verursacht.

Endivie gekraust: Frisée-Endivie

Cichorium endivia L. var. crispum Hegi/Korbblütler

Seine Blätter sind je nach Sorte stärker oder feiner gezackt und geschlitzt. Durch die Fülle der inneren Blätter wird das Herz gelb, was den Eindruck von knackig und zart vermittelt. Frisée-Endivie findet man vor allem in Südeuropa, und in der Provence wird er als Spezialität angebaut. Weil er viel frost- und kälteempfindlicher ist, als der Eskariol, galt er bei uns als schwierig zu kultivieren, doch sollen neuere Sorten in Frankreich nun züchterisch stark verbessert worden sein.

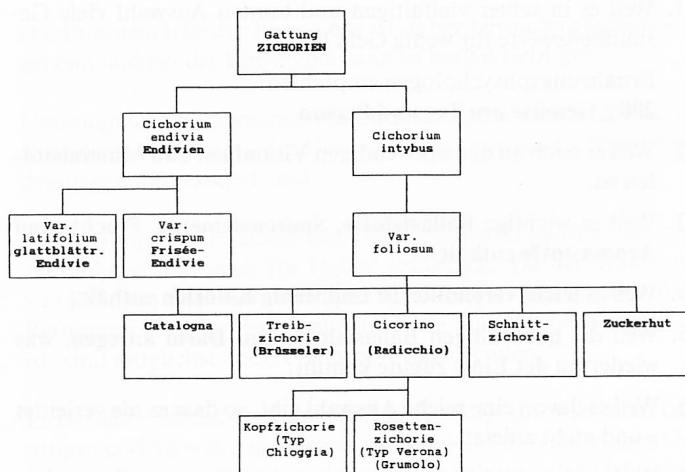
Was unterscheidet die Endivien vom Kopfsalat?

Beide, der Eskariol und der Frisée, besitzen ein mehr oder minder stark ausgeprägtes gelbes Herz, das von grünen bis stark dunkelgrünen Außenblättern umgeben ist. Es kommt zu keiner eigentlichen Kopfbildung wie beim Krach- oder Kopfsalat. Früher hatte man, um die Entstehung des gelben Herzens zu fördern, die einzelnen Salate 2-3 Wochen vor der Ernte mit einem Band oder Gummi zusammengebunden, was jedoch heute zu arbeitsaufwendig wäre. Die heutigen neueren Sorten sollen jedoch «selbstbleichend» sein.

Wie schon erwähnt, gehört der Endivie zu den Zichorien und zeichnet sich auch durch seine Bitterstoffe aus. Neben Kohlehydraten und Eiweiss besitzt er auch einen verhältnismässig hohen Gehalt an Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Calcium, Natrium und Eisen sowie dem Provitamin A und den Vitaminen B1, B2, B6 und C (10-14 mg %). Eine besondere Bedeutung kommt dem Milchsaft mit dem darin enthaltenen Bitterstoff Inulin zu. Diesen bitteren, an Chicorée erinnernden Geschmack besitzen vor allem die unteren Blatteile. Dem Bitterstoff Inulin wird eine galle- und harntreibende, appetitanregende Wirkung zugeschrieben.

Übrigens: Endivie ist länger haltbar als Kopfsalat und wird deshalb auch als Mischsalat im Plastikbeutel zum Verkauf angeboten. Er soll sich dazu am besten eignen, weil seine Schnittstellen kaum oxidieren.

Die botanische Verwandtschaft der Zichorien



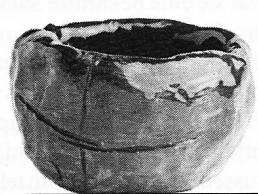
Cicorino

(Radicchio, Typ Kopfzichorie)

Cichorium intybus L. var. foliosum Hegi/Korbblütler

Der Zeitvertreib-Ton

Betagte Menschen
gut betreuen heißt,
sie sinnvoll beschäfti-
gen. Zum Beispiel
durch das Verarbeiten
von Tonen.

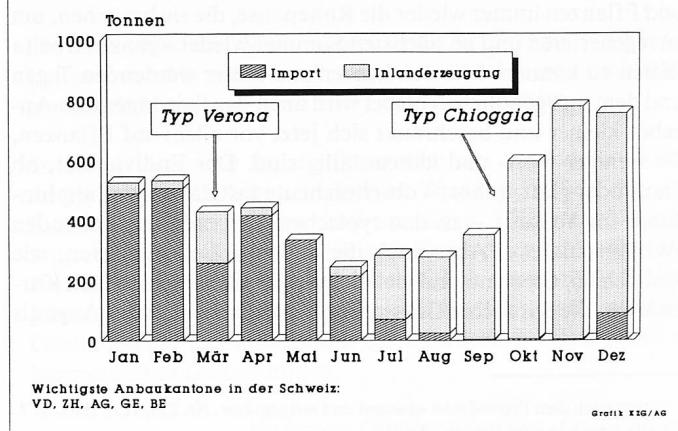


bodmer ton

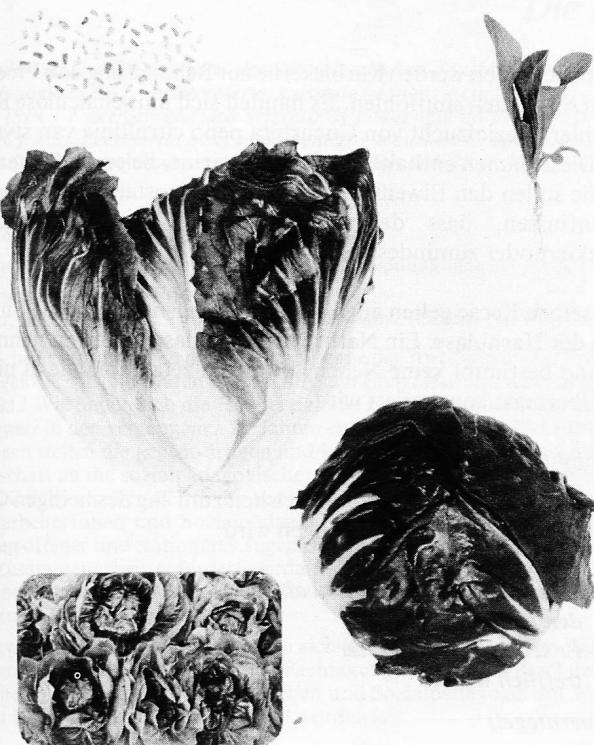
Töpfereibedarf · Eigene Tonproduktion
8840 Einsiedeln · 055-536171 · Fax 055-536170

Die Versorgung mit Radicchio

Schweizer Markt 1990



Radicchio rosso ist eine Sorte des Radicchio, die im Herbst und Winter geerntet wird.



Auch der Cicerino rosso oder der Rosso wie er in der Schweiz oft in seiner Kurzform genannt wird, verweist auf den nahenden Winter. Obwohl auch er das ganze Jahr hindurch verkauft wird, passt er in seiner Komplementärfarbe und auch wegen seiner dickblättrigen Konsistenz bestens zum oben beschriebenen Endivesalat. Er passt aber nicht nur zum Endivie, er ist auch, wie aus dem «Stammbaum» ersichtlich, unmittelbar mit ihm verwandt. Deshalb werden sie wohl auch zusammen als Mischsalat im Plastikbeutel angeboten.

In der Schweiz unterscheidet man zwischen zwei Anbautypen:

Typ Chioggia (Sommer- und Herbst-Rosso).

Er stammt aus dem ältesten Zentrum für intensiv betriebenen Radicchio-Anbau, nämlich aus der Umgebung der beiden Lagunenorte Chioggia und Sottomarina an der Adriaküste. Im Pflanzjahr entwickelt er, im Gegensatz zum Typ Verona, einen etwa faustgroßen Kopf mit roten Blättern. Bei optimaler Qualität besteht das Rosso-Blatt aus weißen Rippen und dunkelroten Blattspalten, also ohne Grünanteil.

Typ Verona (Winter-Rosso)

Dieser Typ entwickelt im Pflanzjahr nur eine grüne Blattrosette. Erst nach der Überwinterung stoßen dunkelrote, kleine, mehr oder weniger geschlossene Köpfchen nach. Diese Kultur wird in der Schweiz nur im klimatisch begünstigten Genferseegebiet mit Erfolg angebaut.

Mit seiner roten, fröhlichen Farbe belebt der Rosso jede Salatplatte, vor allem in der farblich etwas eintönigen Winterzeit. Der bittere, nussähnliche Geschmack verleiht ihm eine pikante Note. Er eignet sich deshalb auch ausgezeichnet als Beilage zu Wurst- und Käsesalat. Wer's nicht ganz so bitter mag, der lege, um den Bittergeschmack etwas zu mildern, die Blätter für kurze Zeit in lauwarmes Wasser, oder gebe ein wenig Zucker oder süsse Früchte wie Bananen, Äpfel, Ananas, Mandarinen, Kiwi, Mandeln usw. bei.

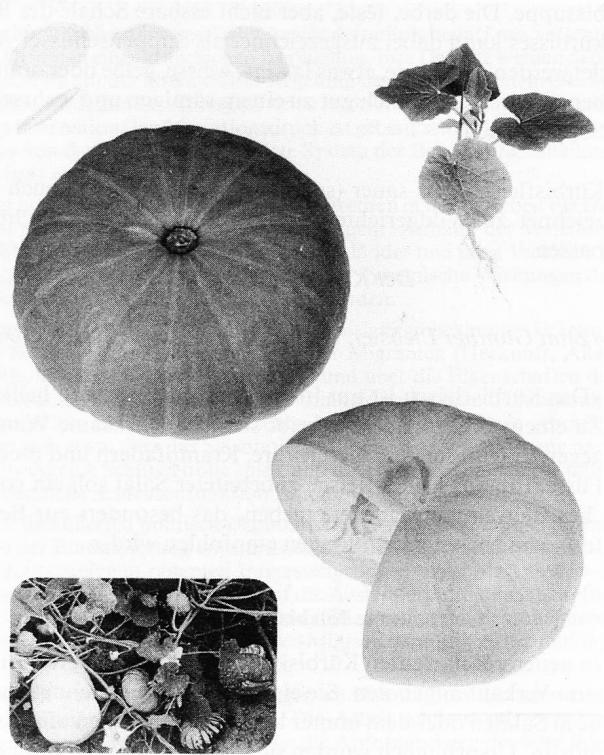
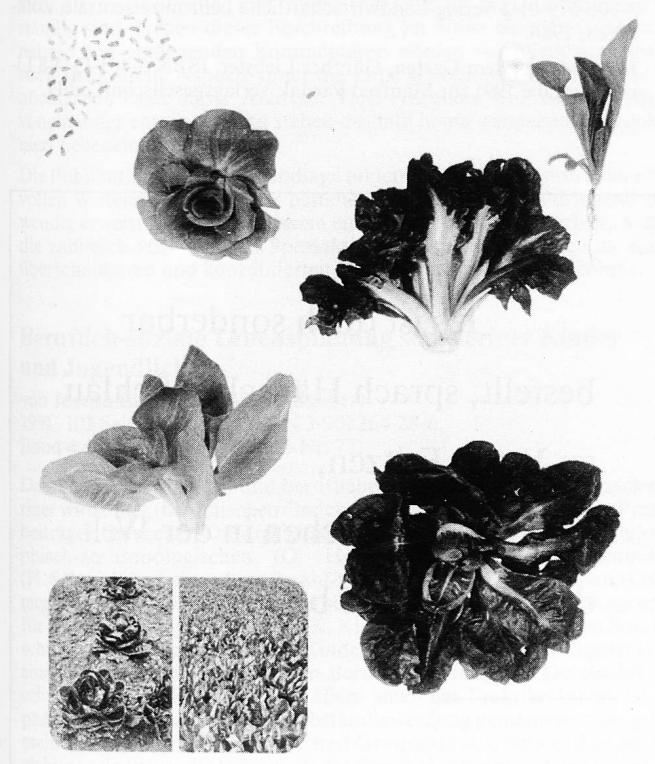
Hier noch ein Typ für alle, die's gerne bitter mögen:

In Italien sollen nicht nur die Blätter zu Salat verarbeitet werden, sondern auch die Wurzeln. Sie werden geschält oder abgeschabt und in hauchdünne Scheiben geschnitten oder fein gehackt unter den farbigen Salat gemischt. «Sie schmecken etwas bitterer als die Blätter, aber nicht unangenehm», schreibt Günther Liebster in Warenkunde. (1)

Speisekürbis

(Riesenkürbis)

Cucurbita maxima Duch./Kürbisgewächs



Er gehört zu den Liebhabergemüsen und sieht sehr exotisch, aber auch imposant aus. Man mag ihn oder man findet ihn nur dekorativ. In der Ernährung sei seine Bedeutung gering, meint Herr Rauchenstein von der Kantonalen Zentralstelle für Gemüsebau in Gränichen und führt weiter aus: «Nur wenige Pflanzer decken mit kleinen Flächen dieses Segment ab. In der Schweiz rechnet man mit einer Anbaufläche von 6 ha, wovon etwa 116 t Kürbisse in den Verkauf gelangen. Ob jedoch alle Speisekürbisse ihrem Zweck gerecht und zu Mahlzeiten verarbeitet werden, ist unbekannt.

Der deutsche Begriff «Kürbis» stiftet einige Verwirrung. Zur Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceen*) gehören unter anderen folgende Arten:

Cucurbita maxima (Speisekürbis)
Cucurbita pepo (Zucchetti, Pâtisson, Rondini)
Cucumis sativus (Gurken)
Cucumis melo (Zuckermelonen)
Citrullus lanatus (Wassermelonen)

Sie alle gehören zur Familie der Kürbisgewächse.

Heimat, Anbau und Beschreibung

«Die Heimat des Riesenkürbis ist Südamerika, doch wird er in vielen Ländern angebaut: China, Türkei, Japan, Ägypten, Argentinien, Mexiko, Italien, Frankreich, Spanien, Rumänien, Griechenland u.a.», schreibt Günther Liebster in seinem Buch Warenkunde. «In der Bundesrepublik», wie auch bei uns, «spielt der erwerbsmässige Kürbisanbau keine nennenswerte Rolle. Wir finden diese Pflanze überwiegend im Haus- und Kleingarten; der grossblättrige Riesenkürbis ist die typische idelae Pflanze für die Begrünung und Beschattung des Komposthaufens im Garten.

Der Speisekürbis ist eine einjährige, frostempfindliche, kräftig rankende Pflanze mit in der Grösse, Färbung und Textur des Fruchtfleisches stark variierenden Beerenfrüchten. Meist sind diese kugelig bis walzenförmig, enorm gross (bis zu einem halben Meter Durchmesser) und bis zu 75 kg schwer.» (1)

Das bekannteste und beliebteste Kürbisgericht ist wohl die Kürbissuppe. Die derbe, feste, aber nicht essbare Schale des Riesenkürbisses kann dabei ausgezeichnet als Suppenschüssel verwendet werden. Das zarte, etwas fasrige, weisse, gelbe oder orangefarbene Fleisch eignet sich gut zu einem sämigen und wahrschaften Suppenzacht.

Kürbisfleisch süß-sauer (so eine Art Chutney) soll auch ausgezeichnet zu Wildgerichten, Suppenfleisch oder Fleischfondue passen.

Der Kürbis hilft auch heilen

«*Zitat Günther Liebster, Heilkraft aus dem Garten, S. 100.:*»

«Das Kürbisfleisch ist nur in ungekochtem Zustand heilkräftig. Zu einem Brei zerstossen ergibt sich eine wirksame Wundsalbe gegen Entzündungen, Geschwüre, Krampfadern und brennende Füsse. Ein aus Fruchtfleisch zubereiteter Salat soll ein vorzügliches Blutreinigungsmittel ergeben, das besonders zur Bekämpfung von Nierenentzündungen empfohlen wird.»

Getrocknete Kürbiskerne immer beliebter

In neuerer Zeit werden Kürbiskerne nicht nur in Reformhäusern zum Verkauf angeboten. Sie eignen sich ausgezeichnet als Zutat in Salaten oder dem immer beliebter werdenden «Frühstücksmüsli». Ursprünglich wurden sie vor allem von der ärmeren Bevölkerung der südlichen Länder gerne gekauft. Da die Kerne zirka

40 Prozent Öl enthalten, sollen sie in Russland, Rumänien, aber auch Österreich zu einem schmackhaften Speiseöl gepresst werden.

«In neuerer Zeit werden Kürbiskerne zur Behandlung von Prostata-Beschwerden empfohlen. Es handelt sich um schalenlose Kerne einer Spezialzucht von *Cucurbita pepo citrullinia var. styriaca*. Diese Samen enthalten u.a. Phytosterine, Selen und Vitamin E. Sie sollen den Eiweißstoffwechsel der Prostata dahingehend beeinflussen, dass das Wachstum des Prostata-Adenoms blockiert oder zumindest verlangsamt wird» (3)

Die selben Kerne gelten auch als Kräftigungsmittel für die Funktion der Harnblase. Ein Naturheilmittel, das einfach zu nehmen ist und bestimmt keine Nebenwirkungen zeigt, solange es nicht im Übermass konsumiert wird.

Hobby-Gärtner aufgepasst!

Abschliessen noch eine Bauernweisheit zum Tag des heiligen Gallus, der am 16. Oktober begangen wird:

*Wenn Gallus kommt, hau ab
den Kohl,
Er schmeckt im Winter
trefflich wohl.*

(Bauernregel)

«Ein Chinese – so ganz nach unserem Gusto!»

Mehr über dieses Gemüse aus dem Reich der Mitte erfahren Sie im VSA-Fachblatt 12/91.

Heidi Ruchti-Grau

Quellenangaben:

Die folgenden Publikationen lieferten im Text verwendete Angaben, Zitate und sonstige Hilfen. Sie sind auch dem interessierten Leser zur Vertiefung der Materie empfohlen.

- 1 **Warenkunde**, Band 2, Gemüse, Günther Liebster, ISBN 3-927008-01X Morion Verlagsproduktion GmbH, Düsseldorf, 1991.
- 2 **100 Gemüse**, F. Keller, J. Lüthi, K. Röthlisberger, ISBN 3-906-679-01-2 Verlag Landwirtschaftliche Lehrmittelzentrale, Zollikofen, 1986.
- 3 **Heilkraft aus dem Garten**, Günther Liebster, ISBN 3-405-1344-8 Lizenzausgabe 1991 für Manfred Pawlak Verlagsgesellschaft mbH.

Es ist doch sonderbar
 bestellt, sprach Hänschen Schlau
 zu Vetter Fritzen,
 dass nur die Reichen in der Welt
 das meiste Geld besitzen.

LESSING