

Chicorée



Allgemeines

Chicorée ist ein Zichorien-Gewächs. Der im 19. Jahrhundert entdeckte Salat ist besonders in den Hauptanbauländern Frankreich, Belgien und den Niederlanden sehr beliebt. Er ist ein typischer Wintersalat, weshalb sich die heimische Erntezeit auf die Monate Oktober bis April beschränkt. Durch weltweiten Anbau ist er aber nahezu ganzjährig erhältlich. Seine Wurzel wird zuerst auf dem Feld gezogen und danach bis zu vier Wochen in einem Kühlhaus lichtgeschützt gelagert, wo sie schließlich austreibt. Die Kulturpflanze hat dicht übereinanderliegende weiße Blätter, mit hellgelben bis hellgrünen Spitzen und einem relativ festen Kern. Sie wird 10-20cm lang und hat eine kolbenähnliche Form. Chicorée schmeckt ein wenig bitter und herb, ist jedoch zart im Biss.

Sorten

Chicorée wird hauptsächlich nach der Farbe unterschieden. So gibt es weißen und roten Chicorée, letzterer entstand aus der Mischung von Radicchio und weißem Chicorée. Roter Chicorée enthält weniger Bitterstoffe und schmeckt daher etwas milder.

Lagerung

Bei einer Temperatur von 2°C und in ein kühles Tuch gewickelt, ist Chicorée maximal eine Woche lang im Kühlschrank haltbar. Er sollte dunkel gelagert werden, weil er unter Einfluss von Licht grün und bitter wird, da er dann Chlorophyll ausbildet. Er gibt selbst sehr wenig Ethylen ab, ist aber stark ethylenempfindlich. Nach dem Blanchieren kann er auch eingefroren werden.

Präsentation

Chicorée sollte immer mit blütenweißen Blättern und gelb-hellgrünen Spitzen angeboten werden. Auf keinen Fall sollte er braune Stellen aufweisen oder übermäßig grün sein. Da er sehr druck- und stoßempfindlich ist, sollte er nicht gekippt oder geschüttet werden. Im Handel wird er meist in speziellen Kisten mit einer Abdeckung angeboten.

Verwendung

Chicorée kann sowohl roh, als auch gedünstet, gekocht oder gebraten verwendet werden. Während kleinere Sprossen meist zum Salat oder zur Beilage verarbeitet werden, werden größere Exemplare oftmals gefüllt oder überbacken. Besonders gern wird er mit Früchten kombiniert oder aber zu Fleisch, Fisch oder Eintöpfen serviert. Die Zichorienwurzel wird auch zur Herstellung von Kaffeeersatz verwendet.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Chicorée ist reich an Bitterstoffen wie „Inulin“ und „Inbytin“, welche sich positiv auf die Verdauung auswirken und den Stoffwechsel anregen können. Zudem ist er reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium (für den Knochenaufbau sowie Muskel- und Nervenstoffwechsel) und enthält die Vitamine A, B und C. Außerdem enthält er Beta-Carotin und Folsäure.