

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 2: Traditionelle Medizin aus Tibet

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

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

Chicorée, ein junges Gemüse

1845 entdeckte der Gärtner des Botanischen Gartens in Brüssel durch Zufall, dass die im dunklen Keller gelagerten Zichorienwurzeln nochmals ausgetrieben hatten. In jahrelangen Experimenten wurden die Triebe bis zum «Choux de Bruxelles» (Brüsseler Kohl) entwickelt, dem delikaten und gesunden Gemüse, das wir Chicorée nennen.

Botanisch gehört der Chicorée zur Familie der Zichorien, dabei wird unterschieden zwischen Salatgemüse, z.B. Zuckerhut oder Radicchio, und Wurzelzichorie, aus dem Kaffeersatz hergestellt wird.

Der Samen wird im Frühjahr ins Freiland ausgesät, im Herbst werden die Wurzeln ausgegraben und im Keller in Sandkisten bei etwa 17 °C zum Keimen gebracht. Die Haupternte des weissgelben Sprossengemüses ist von November bis März. Die Stauden sollten immer dunkel gelagert werden, da durch Lichteinwirkung die Bitterstoffe verstärkt und die Spitzen grün werden. In Papier eingeschlagen halten sie sich im Kühlschrank etwa fünf Tage.

In der Küche ist Chicorée schnell zu einem leckeren Salat zubereitet. Die Bitterstoffe können durch Zugabe von Zitrone, Rahm, Bananen oder Orangen (oder das Herausschälen eines kleinen Strunkstückes) gemildert werden. Er lässt sich gut mit anderen Salaten wie Eisberg- oder Nüsslisalat kombinieren.

Arrangiert man die einzelnen Blätter sternförmig auf eine Platte und reicht würzige Dips dazu oder füllt die kleinen Schiffchen mit Feinkostsalat, hat man schnell eine dekorative kleine Mahlzeit. Als Gemüse kann man ihn in etwas Butter dünsten oder mit Käsesauce bzw. mit Käse überbacken reichen.

Zum «Magenbitter» und idealen Entschlackungsmittel wird Chicorée durch seine die Verdauung anregenden Bitterstoffe und den hohen Kaliumgehalt (192 mg pro 100 g).

Chicoréesalat mit Orangen

Zutaten für 4 Portionen:

4 mittlere Chicorée
50 g Nüsslisalat (Feldsalat)
2 Orangen
1 EL geröstete Sonnenblumenkerne

Sauce:

1/8 l süsser Rahm, 1 EL milder Honig,
Saft einer halben Zitrone, Herbamare

So wird's gemacht:

Schale und weisse Haut der Orangen mit einem scharfen Messer wegschneiden. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Chicorée waschen, in Streifen schneiden, sofort mit den Orangen mischen. Nüsslisalat putzen, waschen und dazugeben. Die Saucen-Zutaten mit einem Schneebesen glatt rühren, über den Salat giessen, durchmischen und mit den Kernen bestreuen.

Chicorée-Thunfisch-Schiffchen

Zutaten für 4 Portionen:

3 Chicorée

Füllung:

2 Tomaten, 1 Apfel, 10 Oliven ohne Stein
1 Dose (250 g) Thunfisch in Öl

Marinade:

6 EL süsser Rahm (Sahne), Saft einer Zitrone
frisch gemahlener Pfeffer, Trocomare
A.Vogel Kräutermischung scharf

So wird's gemacht:

Tomaten häuten, vierteln, entkernen und kleinschneiden. Apfel würfeln, Oliven in Scheiben schneiden, Thunfisch abtropfen lassen, mit einer Gabel zerpfücken. Sämtliche Zutaten in einer Schüssel gut mischen.

Für die Marinade alles gut verrühren und pikant abschmecken. Über die Füllung giessen, zugedeckt 30 Minuten kühl stellen. Die einzelnen Chicoréeblätter ablösen und mit dem Thunfischsalat füllen.

Das schmeckt mit einem Toastbrot als Vorspeise oder leichtes Abendessen. • MH