



## Unser Gemüse im Februar 2024

# Der Chicorée

Die Geschichte des Chicorée beginnt in Belgien im 19. Jahrhundert. Seither ist das Gemüse dort sehr beliebt: Belgier verzehren durchschnittlich 9.000 g Chicorée im Jahr, wir Deutschen nur 500 g.



### Wissenswertes

- Chicorée ist der bleiche Spross der Zichorienwurzel und zählt zu den wenigen Gemüsesorten, die in Nord- und Mitteleuropa unabhängig von Gewächshäusern auch in der kalten Jahreszeit gedeihen.
- Seinen herb-frischen, bitteren Geschmack verdankt der Chicorée mitunter dem Bitterstoff Lactucopikrin. Dieser hat eine unterstützende Wirkung für die Verdauung: er regt die Gallenblase und Bauchspeicheldrüse an. Zudem sind Bitterstoffe blutzuckersenkend und schmerzstillend.
- Für alle, die den bitteren Geschmack nicht mögen, empfiehlt es sich den Strunk keilförmig herauszuschneiden. Dort sitzen die meisten Bitterstoffe. Ebenfalls könnte man den Chicorée für kurze Zeit in lauwarmes Wasser legen. Dadurch gehen jedoch neben den Bitterstoffen auch die Vitamine und Mineralien verloren. Es gibt eine bitterstoffarme Alternative- den roten Chicorée. Es handelt sich hier um eine Kreuzung aus Radicchio und weißem Chicorée.

### Chicorée: Ein verkanntes Gemüse mit viel Potential

Anders als andere Wintergemüse, wie Feldsalat und Rosenkohl, hat Chicorée den Vorteil, dass er sowohl im Salat als auch als Gemüse zubereitet werden kann. Durch die Zugabe von Früchten oder Saft lässt sich der herbe Geschmack mildern. Wenn Sie beim Düsten etwas Zitronensaft hinzugeben, bleiben zudem die Blätter schön hell. Mit 16 Kilokalorien pro 100 Gramm ist Chicorée ein wahrer Schlankmacher. Er enthält insbesondere Vitamin C, Provitamin A und Folsäure sowie Mineralstoffe. Im Dunkeln kühl gelagert, hält sich das Wintergemüse am Längsten. Eiserne Töpfe sind für die Zubereitung von Chicorée aber tabu! Er verfärbt sich darin schwarz.



#### Chicoree-Mandarinen-Salat

##### Zutaten (4 Portionen):

4 Chicoree, 1 Dose Mandarinen ungesüßt, 1 Becher Naturjoghurt, 1 EL Öl, 1 EL Essig, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Den Chicoree putzen, halbieren und den harten Strunk ausschneiden. Danach in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben.

Mandarinen abgießen, 2 EL vom Saft auffangen und die Mandarinen zum Chicoree in die Schüssel geben.

Joghurt mit Öl, Essig, Zitronensaft sowie 2 EL Mandarinentaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Chicoree und die Mandarinen damit vermengen.