



## Bitter aber gesund.. die Wegwarte und ihre Großfamilie

Die Gewöhnliche Wegwarte (*Cichorium intybus L.*) gilt heute als botanischer Ausgangspunkt für verschiedenste, bitter schmeckende Salatzichoriengewächse. Besondere Wertschätzung genießen diese vor allem in der mediterranen Küche. Einige davon findet man aber auch beim „Stöbern“ auf unseren Wochenmärkten oder in Gemüsefachgeschäften wieder.

### Wegwarte

Die Wegwarte selbst ist längst aus den Gemüseregalen verschwunden. Liebhaber können die Pflanze mit den hübschen blauen, Insekten freundlichen Korbblüten aber auch heute noch an Wegrändern finden. Kräftig bitter schmeckend galt sie in früherer Zeit als harntreibender, gesunder Motor für Stoffwechsel und Verdauung. Im Frühjahr, vor der Blüte, verwendete man die Blätter roh als Salatbeigabe oder gedünstet als Gemüsegericht. Im Herbst wurde aus den getrockneten und gerösteten Pfahlwurzeln Kaffeeersatz („Zichorienkaffee“) zubereitet. Der hohe Inulingehalt in der Wurzel (über 50%) beförderte ihre gesundheitliche Wertschätzung als Diabetikerdiät.

### Radicchio

Diese aus Italien stammende Salatzichorie besitzt meist dunkelrote, rundliche Blätter mit weißen Blattrippen und einen festen runden oder flachrunden Kopf. Man bezeichnet diesen Typ als `Radicchio Rosso di Chioggia`. Oft werden davon die Sorten `Indigo` oder `Palla Rossa` für eine Verwendung im Kleingarten angeboten. Ähnlich in der Form aber abweichend in der Blattausfärbung präsentiert sich die Sorte `Variegato di Castellfranco`. Die Kopffinnenblätter sind hier nicht rot, sondern weiß, gelb und rosa gescheckt, weshalb man diesen Typ auch als „Orchideensalat“ bezeichnet. Er eignet sich besonders gut für optisch ansprechende Salatdekorationen.

Radicchio `Rosso di Treviso Precoce` macht einen länglichen, zapfenähnlichen, wenig festen Kopf aus roten Blättern. Im Handel findet er häufig zur Herstellung von fertigen Mischsalaten Verwendung. Im Aussehen ähnelt ihm der Typ `Rosso di Treviso Tardivo`. Dessen Blätter sind aber schlanker und weisen sehr breite weiße Mittelrippen auf. Geerntet wird hier meist erst im Frühjahr. `Grumolo verde` eignet sich nach Überwinterung ebenfalls für die Frühjahrsernte. Schneiden Sie die dunkelgrünen Blattrosetten bei einem Durchmesser von 10 cm, sonst werden sie sehr bitter.



Abb. 1 Radicchio Sorte `Indigo`



Abb. 2 Radicchio Sorte `Treviso`

Um der hohen Schossgefahr bei Radicchio vorzubeugen, müssen Sie den Aussaaten durchgängig warme Keimtemperaturen über 20°C anbieten. Dies lässt sich mit einer Aussaat in Saatschalen sicherer erreichen als mit Direktsaat in eine Freilandparzelle. Je m<sup>2</sup> benötigen Sie 14 bis 16 Setzlinge. Achten Sie auf eine mäßige Stickstoffversorgung, zu viel fördert nämlich das Auftreten von Innenbrand-

fäule. Die Kulturdauer ab Pflanzung bis zur Ernte beträgt bei Radicchio etwa 9 Wochen, bei Treviso-Salat müssen Sie sich noch einige Wochen länger gedulden.

### Chicoree

Wurzeln wurden erstmals im 19. Jahrhundert in Belgien unter Lichtentzug angetrieben. Die neu ausgetriebenen weiß-gelben Sprosse schmeckten sehr mild und weniger bitter. Heute treiben Spezialisten Chicoree nicht mehr in Erde, sondern in großen Kisten in dunklen Treibräumen in Wasserkultur. Die Ernte eigener Chicoreesprosse ist auch für Hobbygärtner nicht besonders schwierig. Allerdings ist der Anbau insofern aufwendig, weil Sie zunächst im Sommer die Wurzeln, als Grundlage für die spätere Treiberei, gewinnen müssen. Säen Sie hierfür das Saatgut in der zweiten Maihälfte direkt in den Boden. Vereinzeln Sie nach dem Auflaufen, wenn nötig, auf einen Abstand von 8 cm in der Reihe. Es sollten schließlich 35 Wurzeln je m<sup>2</sup> stehen. Die Ernte erfolgt gegen Ende Oktober, vor den ersten Frösten. Heben Sie die Wurzeln mit einer Grabgabel vorsichtig aus, streifen anhaftendes Erdreich ab und schneiden Sie das Laub etwa 2 cm über der Rübenschulter ab. Die Wurzelernte lagern Sie dann kühl aber frostfrei und dunkel in einer Kiste.



Abb. 3 Chicoreerüben geputzt zum Treiben



Abb. 4 Rübenernte nach 3 Wochen Treiberei

Zum Treiben können Sie dann satzweise Wurzeln entnehmen. Verwenden Sie dazu am besten zwei **gleich große**, Licht undurchlässige Gefäße (z.B. Kübel). Das eine Gefäß mit Wasserabzugslöchern, das andere ohne. Ersteres wird mit wenig Erde oder Substrat Boden deckend befüllt. Stellen Sie nun die Wurzeln dicht an dicht in das Gefäß und füllen Sie die Zwischenräume bis zur Rübenschulter mit Erde auf. Gießen Sie anfangs kräftig, damit die Wurzeln engen Erdkontakt bekommen. Das zweite Gefäß wird nun kopfüber, passgenau über das befüllte Gefäß gestülpt. Dies sorgt für den nötigen Lichtentzug. Der Stellplatz sollte kühl (12-15°C), aber unbedingt frostfrei sein (Keller, Garage). Je nach Temperatur können Sie die Chicoreesprosse nach 3 bis 5 Wochen ernten.

### Catalogna

Diese Salatzichorie ist in unseren Küchen weitgehend unbekannt. Sie besitzt den höchsten Bitterstoffgehalt, aber auch reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Catalogna kann als Blattzichorie wie Schnittsalat dicht gesät und frühzeitig, bei einer Wuchshöhe von 10 bis 15 cm, geerntet werden. Alternativ lässt man Einzelpflanzen auf eine Höhe von 50 bis 60 cm wachsen. Die dicken, derben, grünen Blätter erinnern im Aussehen an Löwenzahnblätter. Verwenden Sie für Salat vorwiegend die milderen Herzblätter. Für die Zubereitung einer Gemüsebeilage werden die ganzen Blätter kurz gekocht und dann, in Streifen geschnitten, in heißem Öl mit etwas Knoblauch angedünstet oder gratiniert.

Eine Besonderheit stellt Catalogna cimata („Puntarelle“) dar. Bei diesem Typ bilden sich im Herzen kurze, hohle Blüentriebe, die roh oder gebraten als Salat oder Gemüse Verwendung finden. Sie ähneln optisch den Spitzen von grünem Spargel, weshalb man auch von „Vulkanspargel“ oder „Spargelchicoree“ spricht.



**Abb. 5** Catalogna Blattzichorie



**Abb. 6** Catalogna cimata („Puntarelle“)

Der Anbau von Catalogna im eigenen Garten ist unkompliziert. Sie können direkt in die Parzelle säen oder Setzlinge, wie bei Kopfsalat, vorziehen und anschließend auf 30 x 30 cm auspflanzen. Die beste Aussaatzeit liegt zwischen Anfang März und Mitte Juli. Die Kulturdauer bis zur Ernte beträgt 10 bis 12 Wochen.

### **Zuckerhut (Fleischkraut)**

Die Bezeichnung Zuckerhut kommt von der länglichen Form dieser Zichorie, die einem Zuckerstock ähnlich ist. Im Gegensatz zu Catalogna ist Zuckerhut in unseren Gemüsegärten bereits Stammgast. Aufgrund der guten Kälteverträglichkeit ist er eine ideale Salatalternative für den Herbst-/Winter. Mit einem Vlieschutz kann er oft bis in den Dezember frisch geerntet werden. Eingewickelt in Papier können Sie Zuckerhut, stehend in Holzkisten, im kühlen Keller auch noch einige Wochen lagern. Die Blätter schmecken roh im Salat nussartig, frisch. Häufig werden sie auch als Gemüsebeilage gedünstet zubereitet oder gratiniert. Der Anbau stellt keine große Hürde dar. Beachten Sie aber, wie bei



**Abb. 7** Zuckerhut `Jupiter`

allen Zichoriensalaten, die botanische Verwandtschaft zu Kopf- oder Eissalat und sorgen Sie für eine drei- bis vierjährige Anbaupause. Besonders gesund und sicher wachsen F1-Hybriden wie `Uranus` oder `Jupiter`. Diese können, wegen ihrer hohen Schossfestigkeit, bereits für eine sehr frühe Ernte im Juli zum Einsatz kommen. Wenn Sie Zuckerhutsalat lagern möchten, sollten sie einen Pflanztermin Anfang August anstreben.