

Der gesunde Vitamin-Spross des Winters: Chicorée

Ihr Chicorée in der bio-direct - Box wächst im Wauwilermoos in Egolzwil. Wir haben mit dem Verantwortlichen für den Chicorée, Ueli Hauser gesprochen und er hat uns informiert, wie er den Chicorée pflegt und zieht und warum ihn dieses Gemüse so fasziniert.

So wird er produziert...

Der Bio-Chicorée wird im Mai flach ausgesät. Im Oktober können die Zichorienwurzeln geerntet werden. Ueli Hauser informiert: „Entscheidend ist den Chicorée im richtigen Reifestadium zu ernten. Dies braucht sehr viel Feingefühl und Erfahrung.“ Die gewachsene Chicorée-Wurzel (Zichorienwurzel) bildet die Basis für das Wachstum vom uns bekannten Chicorée. Die Wurzel wird nach der Ernte im Oktober im Kühlraum eingelagert.

Ab Mitte November werden die Chicorée-Wurzeln in Treibkisten eingesetzt. Die Chicorée-Wurzeln werden mit Wasser umspült und die Luft muss rund 13 °Celsius betragen, so beginnt der Chicorée-Spross zu wachsen. Je näher der Frühling kommt, desto schneller wächst der Chicorée. Im Durchschnitt dauert es rund 20 Tage bis der Chicorée die ideale Reife erreicht hat. Der Chicorée wird im Dunkeln gezogen. Dadurch bleibt der Chicorée schön gelb und zart.



Chicorée-Treibbeete im Wauwilermoos

Passion Chicorée-Produktion...

Der Chicorée wächst nicht jedes Jahr gleich. Die Vegetation, vor allem die Temperaturen, der Reifegrad der Wurzeln und die Sorte - der Chicorée wächst jedes Jahr anders und es braucht viel Beobachtungsgabe und Erfahrung. Ueli Hauser weiss, als Bio Chicorée-Produzent muss man sich mit der Natur und deren komplexen Zusammenhänge auseinandersetzen: „all dies fasziniert mich immer wieder bei der Produktion vom Chicorée.“

Warmes Wasser pro und contra

pro

Oft wird empfohlen den Chicoreé vor der Verwendung rund fünf Minuten in handwarmes Wasser einzulegen. Das warme Wasser entzieht dem Chicoreé Bitterstoffe und dieser wird dadurch milder.

contra

Die Bitterstoffe im Chicoreé sind sehr gesund. Zudem gehen auch einige wasserlösliche Vitamine durch das Warmwasser-Bad verloren.

Kombinieren

Der Chicorée kann mit Nüssler oder anderen Blattsalaten kombiniert werden. Früchte, wie Bananen, Orangen, Grapefruits oder Äpfel passen sehr gut zum leicht bitteren Chicoreé und sind dadurch ideale Geschmackspartner.

Verwendung

Nebst Salaten eignet sich der Chicoreé auch sehr gut als Gemüse, gedünstet oder überbacken. Beim Dünsten am besten ein wenig Zitronensaft dazugeben, damit die schöne Chicorée-Farbe erhalten bleibt.

Lagerung

Kühl und dunkel! Lagern Sie den Chicoreé im Beutel im Gemüsefach des Kühlschranks. Am Licht wird der Chicoreé grün und die Bitterstoffe nehmen überhand.



Erntereifer Chicorée vom Wauwilermoos. In gut 20 Tagen stösst die Zichorienwurzel den gesunden und Vitamin C-reichen Chicoreé aus.