



Chicorée

Chicorée zählt zu den Blattgemüsen und wird im weitläufigen Sinne auch zu der botanischen Familie der Korbblütler hinzugezählt. Chicorée wird unter Berücksichtigung von speziellen Verfahren hergestellt. Besonders wichtig ist bei der Züchtung von Chicorée, dass die Wurzel unter Lichtausschluss getrieben wird. Nur durch diese Vorgehensweise kann der Chicorée wachsen und sein typisches Aroma entfalten.

Der Chicorée wird aufgrund seiner Züchtungsmethode auch als Bleichzichorie oder auch als Treibzichorie bezeichnet. Besonders hervorhebenswert ist bei der Züchtung des Chicorées, dass durch die Vermeidung von Lichteinfluss kein Chlorophyll gebildet wird. Dadurch bedingt kann der Chicorée im Laufe des Wachstums keine Farbe annehmen und bleibt daher blassgelb.

Besonderheiten des Chicorée

Chicorée ist nicht aus optischen Gründen blassgelb, sondern vor allem deshalb, weil sich mit dem Chlorophyll auch der Bitterstoff Intybin bildet.

Aus diesem Grund wird der Chicorée im Dunklen gezüchtet. Ein gewisser Einfluss des Intybin beim Chicorée ist jedoch auch bei einer verdunkelten Haltung nicht zu vermeiden. Das Intybin ist im Chicorée von Anfang an enthalten und sorgt für den typischen, etwas bitteren Geschmack. Viele Leute sind aus diesem Grund kein wirklicher Fan von Chicorée und bevorzugen andere Salatsorten.

Chicorée für die Gesundheit

Jedoch sorgt der im Chicorée enthaltene Bitterstoff nicht nur für ein spezielles Geschmackserlebnis. Vor allem werden durch die Bitterstoffe im Chicorée auch die Blutgefäße ausgeweitet und der Blutkreislauf kann besser stattfinden. Des Weiteren wirkt sich der Chicorée auch in einer positiven Weise auf die Verdauung aus. Der Chicorée ist vor allem mit Radicchio verwandt.

Der rotblättrige Chicorée

Kreuzt man diese beiden Sorten, so entsteht typischerweise ein rotblättriger Chicorée, welcher vorwiegend in den Monaten Februar und März angeboten wird. In den anderen Monaten des Jahres wird dieser Typ von Chicorée aus wachstumsbedingten Gründen nicht angeboten. Auch geschmackliche Aspekte sind hierbei ausschlaggebend.

Chicorée in der Küche

Chicorée eignet sich aufgrund seines hohen Wasseranteils besonders gut für frische Salate. Mit Chicorée kann man herrliche bunte Salate herstellen. Besonders in Verbindung mit Früchten ist Chicorée sehr interessant. Besonders in Kombination mit Orangen schmeckt Chicorée besonders gut. Jedoch kann man Chicorée nicht nur als Salatbeilage nutzen, sondern auch in der Pfanne zubereiten. Chicorée kann in der Pfanne mit z.B. Öl gebraten werden. Jedoch sollte man Chicorée nicht zu lange braten, da er ansonsten sehr schnell matschig wird und sich sein bitteres Aroma durch ein starkes Anbraten enorm verstärken kann.