



Pressemitteilung

Genuss auf die Spitze getrieben: Die besten Tipps und Tricks rund um Chicorée

Immer häufiger – und in immer neuen Genussvarianten: Die Deutschen greifen bei Chicorée zunehmend zu. Jeder Bundesbürger kaufte 2013 durchschnittlich 331* Gramm der weiß-gelben Triebe – rund 10 Prozent mehr als im Vorjahr. Die Haupteinkaufssaison liegt zwischen Oktober und April.

Berlin, 04. Februar 2015. Die deutschen Erzeuger bauen pro Jahr rund 14.000 Tonnen Chicorée an. Ursprünglich stammt das Salatgemüse aus dem Mittelmeerraum. André Krötz von der Brandenburgischen SL Gartenbau GmbH, einem der größten Chicorée-Erzeuger Deutschlands, nennt im Interview wertvolle Fakten rund um die zart-bittere Winterdelikatesse:

Wie wird Chicorée hierzulande angebaut?

André Krötz: Zunächst muss man wissen: Was wir heute gemeinhin als Chicorée bezeichnen, sind die Sprossen der Wurzel der Salatzichorie. Das ist eine Kulturform der bekannten Wegwarte, zu deren Familie zum Beispiel auch der Radicchio gehört. Wie alle deutschen Großerzeuger lassen auch wir hier die Chicorée-Wurzeln in lichtgeschützten und klimatisierten Räumen austreiben. Aufgrund dieser modernen Methoden sind wir unabhängig von der Witterung und können ganzjährig eine gleichbleibend hohe Qualität garantieren.

Was muss man vor der Zubereitung beachten?

André Krötz: Chicorée macht es den Verbrauchern leicht. Die Sprossen treiben aus, ohne mit der Erde in Berührung zu kommen. Daher müssen sie vor der Zubereitung nicht extra gewaschen werden. Das ist praktisch und spart Zeit. Übrigens: Nur das Untere des Chicorées muss abgetrennt werden. Die äußeren Blätter kann man bedenkenlos mitverzehren.

Stichwort Lagerung: Lässt sich Chicorée gut aufbewahren?

André Krötz: Hier gilt die Faustregel: Je frischer, desto besser. Aber auch im Kühlschrank bleibt er bis zu sechs Tage schmackhaft. Dafür den Chicorée am besten in eine Schüssel geben und mit Frischhaltefolie bedecken. Das Gemüse immer so dunkel wie möglich aufbewahren, da Licht den Geschmack verändert.

Was ist beim Kochen zu beachten?

Chicorée wird auch deswegen immer beliebter, weil er auf viele verschiedene Arten zubereitet werden kann. Das Gemüse schmeckt roh als Salat, überbacken, gedünstet oder gebraten. Da ist also für jeden Geschmack etwas dabei. Beim Kochen am besten eine Pfanne oder einen Topf aus Eisen verwenden, da sich die Blätter sonst dunkel verfärben. Tipp: Wer den leicht herben Chicorée-Geschmack neutralisieren will, kann einfach etwas Zucker darüber streuen. Zitronensaft sorgt außerdem dafür, dass die Blätter schön weiß bleiben.

Infokasten

- Belgische Bauern entdeckten durch Zufall, dass über Winter eingelagerte Chicorée-Wurzeln erneut austrieben und appetitliche Sprossen bildeten.
- Moderne Erzeuger lassen Chicorée-Wurzeln in lichtgeschützten und klimatisierten Räumen treiben. Die weißlichen Knospen wachsen innerhalb von drei Wochen.
- Chicorée kann auch als Kaffeeersatz verwendet werden. Dafür wird die getrocknete Wurzel in kleine Stücke geschnitten, im Ofen geröstet und anschließend gemahlen. Der Kaffeeersatz heißt Muckefuck und war vor allem in Kriegszeiten beliebt.

* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2015

Rezept-Tipp: Gegrillte Chicoree mit Balsamico-Essig





Zubereitungszeit: 10 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

4 Köpfe Chicoree
2 EL Olivenöl
3 - 4 EL Balsamico
Puderzucker, zum Bestäuben
Meersalz
Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Chicoree waschen und halbieren.
2. In einer Grillpfanne in heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten, bis sich die typischen Grillstreifen zeigen.
3. Mit etwas Puderzucker bestäuben und mit Balsamico ablöschen.
4. Einköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Platte angerichtet servieren.

Nährwerte (Pro Portion):

kcal: 88
kJ: 373
EW: 2,1 g
KH: 7 g
F: 5 g
BE: 0,5
Bst. : 2,3 g
Chol. : -- mg

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner



Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>