**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender
**Herausgeber:** Pro Juventute
**Band:** 57 (1964)
**Heft:** [1]: Schülerinnen

**Rubrik:** Die Salatzichorie

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 11.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

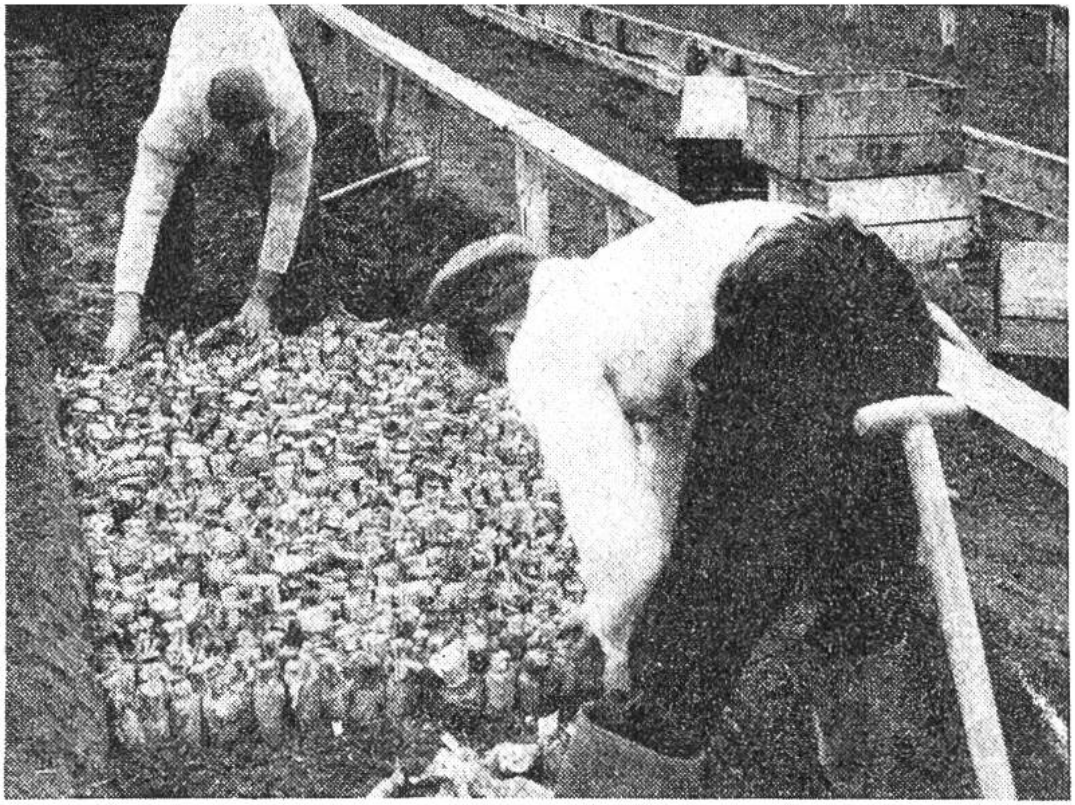
Im Spätherbst werden die Felder der Salatzichorie ähnlich wie Karotten geerntet. Man schneidet das Laub ab und hebt die Wurzeln auf.

## DIE SALATZICHORIE

In den Wintermonaten ist es oft schwierig, frisches und nicht zu teures Gemüse oder gar Salat auf den Tisch zu bringen. Zwar wurde uns durch das Tiefkühlverfahren schon viel geboten, aber Salat lässt sich nicht tiefkühlen! Vielfach wird deshalb Salat im Winter in leicht geheizten Gewächshäusern kultiviert oder aus Südfrankreich und Süditalien eingeführt. Es gibt jedoch eine Art von Salat, die sich den ganzen Winter über frisch ernten lässt und deren Kultur verhältnismässig billig ist: der Zichoriensalat, auch Chicorée oder «Brüsseler Witlof» genannt.

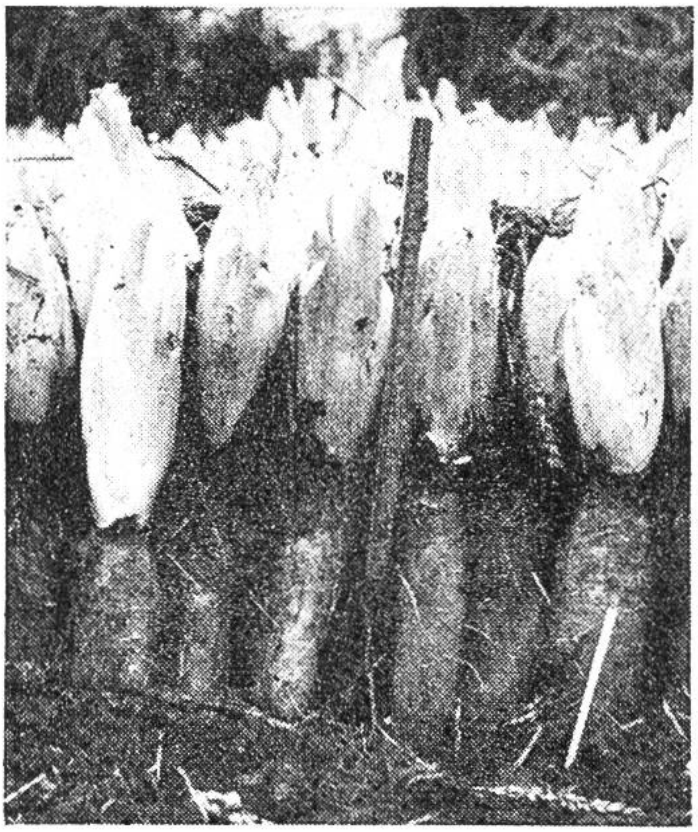
Die gewöhnliche Wegwarte mit ihren schönen blauen Blüten, die wir so häufig an Wegrändern sehen, ist die Urform, aus der sich einerseits eine Unterart herausbilden konnte, deren Blätter man essen kann (die Salatzichorie), und andererseits eine Unterart, deren Wurzeln man in geröstetem und verarbeitetem Zustand als Kaffeersatz oder -zusatz schätzt (die Wurzelzichorie). Aus dieser Verwandtschaft erklärt sich die andersartige Kultur des Chicoréesalates als diejenige des «gewöhnlichen» Kopfsalates.

Man sät im Mai/Juni die Samen in Reihen auf das Feld. Im Laufe des Sommers entwickeln sich kräftige Wurzeln und Büschel langgestreckter, lockerer, dunkelgrüner Blätter; diese kann man



Im Laufe des Winters legt man die Wurzeln in vertiefte Beete schön in Reih und Glied, deckt sie gut zu und veranlasst sie so zum Austreiben.

nicht essen, da sie sehr bitter sind. Im Herbst nimmt man die Pflanzen mit der Wurzel aus dem Boden und schneidet die Blätter 2–5 cm über dem Herzen ab. Dann werden die Wurzeln «eingemietet», das heisst in Haufen gelegt, die man mit Sand und Erde abdichtet. Im Spätherbst und Winter entnimmt man diesen Mieten so viele Wurzeln, als man gerade zu treiben wünscht. Man legt die Wurzeln also nicht alle auf einmal, sondern von September bis Februar schubweise zum Treiben ein. Die Wurzeln werden nebeneinander in Reihen so tief in ein vorher ausgehobenes Beet verbracht, dass die Köpfe mit der Bodenfläche auf gleiche Höhe kommen. Darüber bringt man nun eine Sandaufschüttung an und bedeckt diese mit Laub und Stroh. Durch die entstehende Wärme werden die Sprosse zum Wachsen veranlasst. Man kann die angegebene Methode auch etwas abwandeln; wichtig ist nur, dass die Wurzeln bei Wärme im Dunkeln zum Austreiben kommen. Dadurch entwickeln sich weisse, grosse Knospen, bei denen sich ein Blatt fest um das andere legt. Die Knospen bleiben weiss, weil ohne Licht kein Blattgrün gebildet werden kann. «Witlof» ist ein holländisches Wort und heisst

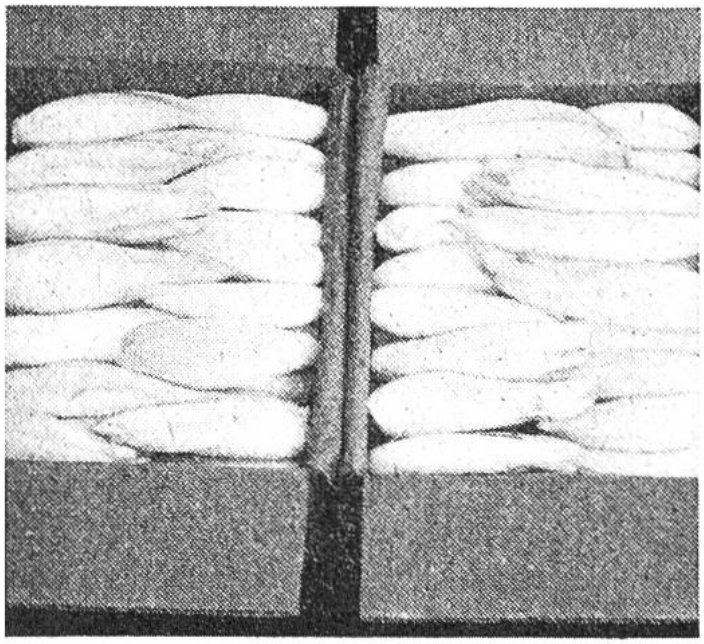


Etwa vier Wochen nach dem Einlegen sind die Blattknospen entwickelt und erntereif. Sie werden herausgeholt und von den Wurzeln getrennt.

«Weissblatt». Die Blätter bleiben auch schön zart und sind nur ganz leicht bitter. In diesem Zustand erfolgt die Ernte: die Wurzeln werden herausgezogen und die Knospen von der Wurzel getrennt. Die Knospen liefern, sauber geputzt, sortiert und schön verpackt, den uns bekannten Salat. Die Wurzeln finden als Viehfutter Verwendung.

Es ist erstaunlich, dass man bei uns erst in den letzten Jahren an Chicorée Gefallen gefunden hat, während er in Holland und Belgien (daher der Name Brüsseler Witlof) schon seit Generationen ein allgemein geschätztes Nahrungsmittel ist. Chicorée lässt sich nicht nur als Salat verwenden, er schmeckt auch gekocht, mit Speck, mit Käse, gratiniert oder mit Butter geschmort, vorzüglich. Holland verbraucht im eigenen Lande jährlich mehr als 25 000 t Chicorée-Salat und führt ausserdem noch 13 000 t aus.

IGR



In dieser ansprechenden Aufmachung werden die geputzten und sortierten Blattknospen der Salatzichorie im Laufe des Winters dem Handel übergeben und von den Hausfrauen gerne gekauft.