

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 2: **Traditionelle Medizin aus Tibet**

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Chicorée, ein junges Gemüse

1845 entdeckte der Gärtner des Botanischen Gartens in Brüssel durch Zufall, dass die im dunklen Keller gelagerten Zichorienwurzeln nochmals ausgetrieben hatten. In jahrelangen Experimenten wurden die Triebe bis zum «Choux de Bruxelles» (Brüsseler Kohl) entwickelt, dem delikaten und gesunden Gemüse, das wir Chicorée nennen.

Botanisch gehört der Chicorée zur Familie der Zichorien, dabei wird unterschieden zwischen Salatgemüse, z.B. Zuckerhut oder Radicchio, und Wurzelzichorie, aus dem Kaffeersatz hergestellt wird.

Der Samen wird im Frühjahr ins Freiland ausgesät, im Herbst werden die Wurzeln ausgegraben und im Keller in Sandkisten bei etwa 17 °C zum Keimen gebracht. Die Haupternte des weissgelben Sprossengemüses ist von November bis März. Die Stauden sollten immer dunkel gelagert werden, da durch Lichteinwirkung die Bitterstoffe verstärkt und die Spitzen grün werden. In Papier eingeschlagen halten sie sich im Kühlschrank etwa fünf Tage.

In der Küche ist Chicorée schnell zu einem leckeren Salat zubereitet. Die Bitterstoffe können durch Zugabe von Zitrone, Rahm, Bananen oder Orangen (oder das Herausschälen eines kleinen Strunkstückes) gemildert werden. Er lässt sich gut mit anderen Salaten wie Eisberg- oder Nüsslisalat kombinieren.

Arrangiert man die einzelnen Blätter sternförmig auf eine Platte und reicht würzige Dips dazu oder füllt die kleinen Schiffchen mit Feinkostsalat, hat man schnell eine dekorative kleine Mahlzeit. Als Gemüse kann man ihn in etwas Butter dünsten oder mit Käsesauce bzw. mit Käse überbacken reichen.

Zum «Magenbitter» und idealen Entschlackungsmittel wird Chicorée durch seine die Verdauung anregenden Bitterstoffe und den hohen Kaliumgehalt (192 mg pro 100 g).

Chicoréesalat mit Orangen

Zutaten für 4 Portionen:

4 mittlere Chicorée
50 g Nüsslisalat (Feldsalat)
2 Orangen
1 EL geröstete Sonnenblumenkerne

Sauce:

1/8 l süsser Rahm, 1 EL milder Honig,
Saft einer halben Zitrone, Herbamare

So wird's gemacht:

Schale und weisse Haut der Orangen mit einem scharfen Messer wegschneiden. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Chicorée waschen, in Streifen schneiden, sofort mit den Orangen mischen. Nüsslisalat putzen, waschen und dazugeben. Die Saucen-Zutaten mit einem Schneebesen glatt rühren, über den Salat giessen, durchmischen und mit den Kernen bestreuen.

Chicorée-Thunfisch-Schiffchen

Zutaten für 4 Portionen:

3 Chicorée

Füllung:

2 Tomaten, 1 Apfel, 10 Oliven ohne Stein
1 Dose (250 g) Thunfisch in Öl

Marinade:

6 EL süsser Rahm (Sahne), Saft einer Zitrone
frisch gemahlener Pfeffer, Trocomare
A.Vogel Kräutermischung scharf

So wird's gemacht:

Tomaten häuten, vierteln, entkernen und kleinschneiden. Apfel würfeln, Oliven in Scheiben schneiden, Thunfisch abtropfen lassen, mit einer Gabel zerpfücken. Sämtliche Zutaten in einer Schüssel gut mischen.

Für die Marinade alles gut verrühren und pikant abschmecken. Über die Füllung giessen, zugedeckt 30 Minuten kühl stellen. Die einzelnen Chicoréeblätter ablösen und mit dem Thunfischsalat füllen.

Das schmeckt mit einem Toastbrot als Vorspeise oder leichtes Abendessen. • MH