Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 3

Artikel: Bitterer Genuss
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723420

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

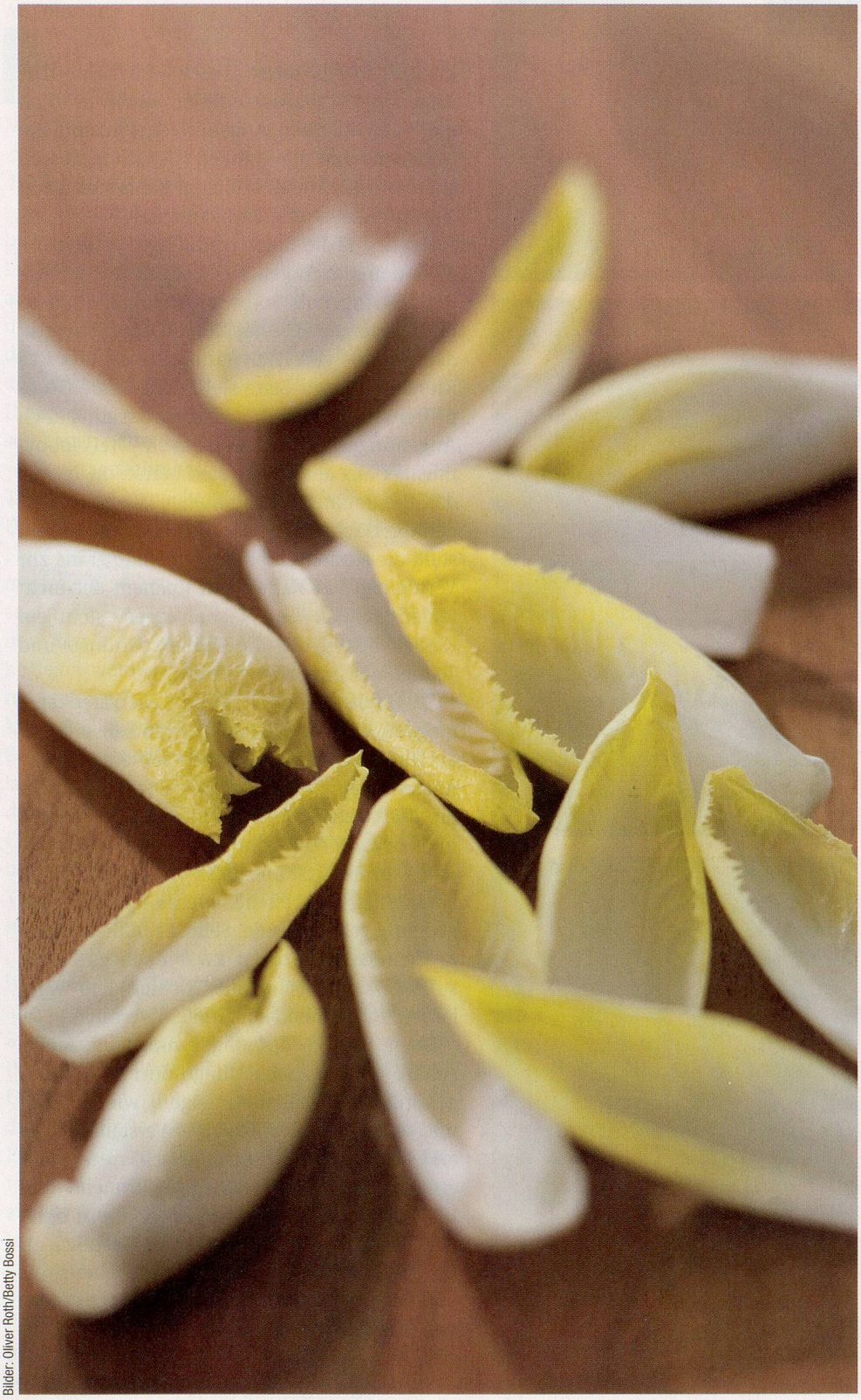
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 13.07.2025

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

Bitterer Genuss

Diese weissblätterige, schlanke Schönheit, die im Dunkeln gedeiht, ist eine Alleskönnerin. Vielleicht ein bisschen bitter, aber das ist schliesslich gut für die Verdauung.



Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

In Frankreich heisst die klassische Bleichzichorie «Endive belge», bei uns Chicorée. In Deutschland manchmal auch Brüsseler Endivie. Nach einer oft überlieferten Geschichte zog der Chefgartenbauer am Botanischen Garten in Brüssel 1846 die ersten Sprossen: Die Wurzeln des Cichorium intybus liess er zwar noch im Freiland wachsen, zum Austreiben verhüllte er sie jedoch lichtdicht, damit sie möglichst wenig Bitterstoffe entwickeln sollten. Dabei blieben sie selbstverständlich auch bleich. Nach einer anderen Version soll alles auf eine zufällige Beobachtung belgischer Bauern zurückgehen.

Belgisch bleibt die Sache so oder so. Und etwas bitter. Cichorium intybus enthält wie alle Zichoriengewächse, so auch Endivien, Zuckerhut oder Radicchio, den Bitterstoff Intybin. Das ist der milchige Saft, der am Strunk herausfliesst, wenn man ihn anschneidet. Dieser leicht bittere Stoff ist nicht bei allen beliebt.

Man kann deshalb den Chicorée mit etwas Zitronensaft beträufeln. Oder ihn in Blätter zerlegen und diese kurz mit heissem Wasser überbrühen, um ihnen die Bitterstoffe zu entziehen. Klassisch wird er dann in feine Streifen geschnitten, mit Essig und Öl angemacht und mit ausgebratenem Speck und Brotwürfeln garniert: voilà, der klassische Salat.

Aber Chicorée ist ein kulinarisches Chamäleon. Er passt sich unglaublich gut seiner Umgebung an. Schmeckt köstlich mit Äpfeln, exotisch mit Curry, zauberhaft mit Avocado und Mandarinen. Und es gibt gut und gerne ein Dutzend Dessertrezepte, wobei das Chicorée-Eis bei Weitem nicht das ungewöhnlichste unter ihnen ist. Unbedingt ausprobieren, wenn es Ihnen einmal auf einer Speisekarte begegnen sollte!

Chicorée-Speck-Gratin mit Honig

Hauptspeise für 2 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Backen: ca. 12 Min.
Für zwei ofenfeste Förmchen von je ca. 3 dl, gefettet

Zutaten
4 Chicorée (ca. 500 g)
1/2 TL Salz
wenig Pfeffer
8 Tranchen Bratspeck (ca. 80 g)
1 Zwiebel
1/2 EL Thymian
1 EL flüssiger Honig
80 g Halbhartkäse (z. B. Fol Epi)

Zubereitung
➜ Chicorée in Blätter teilen, in die vorbereiteten Förmchen verteilen, würzen.
➜ Speck in einer Bratpfanne langsam knusprig braten, herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen.
➜ Zwiebel in dünne Streifen schneiden, in derselben Pfanne ca. 2 Min. anbraten. Thymian und Honig beigeben, mischen, etwas abkühlen.
➜ Käse in Würfeli schneiden, mit den Zwiebelstreifen mischen und mit dem Speck auf dem Chicorée verteilen.
➜ Backen: ca. 12 Min. in der oberen Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passt: Risotto

Energiewert /Person:
1573 kJ/377 kcal
25 g Fett; 5,2 g Eiweiss; 27 g Kohlenhydrate

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Chicorée bewirkt

Allergien
Von Chicorée werden selten allergische Reaktionen ausgelöst.

Cholesterin
Chicorée enthält Bitterstoffe, die den Cholesterinspiegel senken, weil sie Galle und Bauchspeicheldrüse zur Sekretproduktion anregen. So wird Cholesterin aus dem Blut verbraucht. Wer täglich 200 Gramm Chicorée verzehrt, soll das «böse» LDL-Cholesterin um bis zu zehn Prozent verringern können. Ähnlich sollen Löwenzahn, Rucola, Broccoli, Artischocken und Endiviensalat wirken.

Diabetes
Für Zuckerkranke ist Chicorée geradezu ideal, denn er belastet den Stoffwechsel nicht. Der rote Chicorée enthält zusätzlich noch rote Farbstoffe, die unter anderem vor Diabetes schützen können.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Chicorée hat – gemeinsam mit dem Nüsslisalat – von allen Salaten den höchsten Gehalt an Betacarotin, der Vorstufe von Vitamin A. Es schützt vor schädlichen Substanzen, die Zellen angreifen und schädigen können. Damit hat er auch eine vorbeugende Wirkung gegenüber Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebs.

Übergewicht
Sowohl in seiner herkömmlichen Form als auch als roter Chicorée ist das Wintergemüse sehr arm an Kalorien (100 Gramm enthalten nur ultraleichte 16 Kalorien), dafür reich an Ballast- und Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen, wie Kalium, Magnesium, Phosphor, Kalzium, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C, Folsäure.

Verdauung
Wer mit Verdauungsproblemen kämpft, darf Chicorée bedenkenlos geniessen. Die Bitterstoffe wirken appetitanregend und harntreibend, aktivieren Leber und Galle und bringen die Verdauung in Schwung.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich