CHICORÉE



Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Im 19. Jh. dienten geröstete Zichorienwurzeln als erschwinglicher Kaffee-Ersatz. Zufällig entdeckten belgische Bauern, dass die Wurzeln im Dunkeln weisse Triebe entwickeln. Heute begeistert der zartbittere Geschmack des Chicorées Gourmets in aller Welt.

INFORMATIONEN

- Die Knospen wachsen nur nach einem künstlichen Winterschlaf, deshalb kann man Chicorée eigentlich das ganze Jahr über ernten. Bei uns wird er vor allem als Wintergemüse angeboten.
- Mit seinem hohen Gehalt an den Vitaminen A, B1, B2, C sowie Betacarotin und den Mineralstoffen Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor bringt uns der Chicorée gesund durch die Grippezeit. Der Bitterstoff Intybin wirkt zudem wie ein Magenbitter.
- Das kalorienarme und säurebindende Gemüse ist für Diabetiker und Rheumatiker besonders gesund.
- Der hohe Anteil an Ballaststoffen wirkt verdauungsfördernd und entgiftet. Chicorée ist ein idealer Begleiter für jede Diät.
- Das Gemüse kann als Rohkostsalat und gedämpft oder gebraten zubereitet werden. CompactCook bietet viele Rezepte mit Chicorée an: so Gedünsteter Chicorée, Chicoréesuppe mit Nüssen, Mit Ziegenkäse überbackener Chicorée.
- Die Franzosen bezeichnen den Chicorée als Endivie. Auch in der Deutschschweiz taucht diese Benennung immer wieder mal auf.

DATEN

Quelle: Patricia Heyne. TopPharm Ratgeber 2/2014