



Wintergemüse CHICORÉE austreiben?

CHICORÉE ANBAUEN

Chicorée ist ein typisches Wintergemüse. Er liefert uns während der kalten Jahreszeit unter anderem Nahrungsfasern und Bitterstoffe sowie Vitamin C. In der Küche kommen die gelben Blätter als Salat, in Vorspeisen oder als Beilage zur Anwendung. Damit selbstgezogene gelbe Zapfen im Winter geerntet werden können, braucht es etwas Zeit, da Chicorée eine zweijährige Kultur ist. Im ersten Jahr wächst die Pfahlwurzel mit Löwenzahn ähnlichen Blättern. Danach erst kann aus der Wurzel der essbare Zapfen angetrieben werden.

ANBAU

Chicorée mag einen tiefgründigen, humusreichen Boden und einen sonnigen bis halbschattigen Standort. Er steht gerne in Nachbarschaft zu Tomaten, Karotten, Fenchel, Bohnen und Salat. Kartoffeln sowie die verwandten Sorten Endivie und Radicchio sollten nicht neben Chicorée gepflanzt werden.

Ausgesät wird Chicorée Mitte bis Ende Mai, wenn sich der Boden erwärmt hat. Die Jungpflanzen werden auf ca. 10–15cm Abstand ausgedünnt. Der Reihenabstand beträgt 30cm.

Während des Sommers sollte die Kultur mässig feucht gehalten werden. Trockenheit und Staunässe mag die Pflanze nicht. Als schwach- bis mittelzehrende Kultur kommt Chicorée mit wenig oder ohne Dünger aus. Wer seinen Boden als nährstoffarm einschätzt, kann zur Saat etwas gut verrotteten Kompost einarbeiten oder die Jungpflanzen mit etwas Gesteinsmehl düngen.

ERNTE

Nach 3–4 Wochen können einzelne junge Blätter als Salat geerntet werden. Die Wurzel wird dann nach 18–20 Wochen also ca. Ende Oktober oder Anfang November, wenn die äusseren Blätter langsam gelb werden, geerntet. Dazu wird sie mit einer Grabgabel sorgfältig aus der Erde geholt. Die Pflanzen können anschliessend noch 1–2 Tage auf dem Beet liegen gelassen werden, damit die Wurzel die Nährstoffe aus den Blättern ziehen kann. Danach werden die Blätter vollständig entfernt. Dabei darf das empfindliche Herz des Chicorées aber nicht beschädigt werden. Die ideale Wurzel hat einen Durchmesser von 3–6cm und ist 15–20cm lang. Dickere, längere und verzweigte Wurzeln können auch verwendet werden, bilden aber häufig nicht so schöne geschlossene Zapfen.

Die Wurzeln lagert man vorerst in feuchten Sand eingeschlagen oder in einem feuchten Raum in Zeitungspapier eingewickelt. Der Lagerraum sollte kühl (ca. 1–5°C) und dunkel sein. So bleiben die Wurzeln mehrere Monate haltbar.



TIPP:

Eine offene Rosette entsteht meist, wenn die Wurzel nicht kühl genug gelagert wurde oder bei der Ernte sehr lang und dick war.



CHICORÉE AUSTREIBEN

Zum Austreiben werden die Wurzeln in feuchte Erde oder feuchten Sand aufrecht eingesetzt. Die ideale Temperatur beträgt 12 – 18 °C. Dazu ist absolute Dunkelheit notwendig, da die Pflanzen bei Licht grüne Blätter und mit ihnen Bitterstoffe bilden. Damit der Chicorée absolut dunkel steht, können zwei Eimer oder Töpfe mit gleichem Durchmesser verwendet werden. In den einen werden die Wurzeln eingepflanzt, der andere wird nach dem Angiessen darübergestülpt. Ein Anbau im Gewächshaus ist auch möglich. Die Wurzeln müssen einfach lichtdicht abgedeckt und die Luftfeuchtigkeit einigermassen konstant gehalten werden.

Nach ca. vier Wochen hat sich aus der Wurzel ein geschlossener fester Zapfen gebildet. Der Chicorée kann von der Wurzel abgebrochen oder abgeschnitten werden.



TIPP:

Die Wurzel treibt nach der Ernte wieder aus. Meistens bilden sich dann einzelne lose Blätter, die aber auch gut verwendet werden können.

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch



DEBORA HEUSSER