



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Auf das neue Jahr! Wintergrillen mit Chicorée – ein kulinarisches Feuerwerk

Feuer frei: Wir eröffnen die Grillsaison bereits im Winter mit dem vielseitigen und geschmacklich aufregenden Saisonstar Chicorée.

Berlin, 23. Dezember 2020. Chicorée führt ein echtes Schattendasein: Er wächst im Dunkeln, verträgt auch bei der Lagerung kein Licht und spaltet geschmacklich die Gemüter der Verbraucher. Die einen lieben ihn wegen seiner leicht bitteren Note, die zu vielfältigen kulinarischen Experimenten einlädt, die anderen meiden ihn. Ganz zu Unrecht übrigens! Denn das zarte, fast weiße Wintergemüse, lässt sich nicht nur variantenreich zubereiten, sondern ist auch noch sehr gesund und richtig kombiniert ein kaum zu überbietendes, gar nicht bitteres Geschmackserlebnis. Das Beste daran: Er ist beinahe ganzjährig erhältlich. Auch im Winter, also genau dann, wenn die Auswahl an regionalen Vitaminlieferanten schrumpft, schlägt die Stunde des Chicorées – roh, gekocht, gedünstet, gebraten oder gegrillt!

So wächst der Saisonstar Chicorée

Botanisch gesehen, ist der auch als Wegwarte bekannte Chicorée eine Kulturform der Zichorie. Und dann wird es auch schon ein wenig komplizierter. Denn der Chicorée wie wir ihn kennen, ist ein Spross und wächst nicht einfach so an der Pflanze. Bei der Zichorie werden daher zunächst die Rüben bzw. Wurzeln geerntet, die unmittelbar danach ins Kühllager kommen. Aus diesen Zichorienwurzeln treiben dann – in absoluter Dunkelheit! – die Chicorée-Sprossen aus. Nach gut drei Wochen sind sie ausgewachsen, werden vorsichtig geerntet, gesäubert und in Lichtschutzpapier verpackt. So kommen Sie dann in den Handel. Dank der lichtgeschützten Produktion in klimatisierten Räumen sind die deutschen Produzenten unabhängig von der Witterung und können das ganze Jahr über eine gleichbleibend hohe Qualität garantieren.

Genuss auf die Spitze getriebene

Chicorée ist ein kulinarischer Tausendsassa. In Streifen geschnitten ist das Wintergemüse ein köstlicher Gaumenkitzler im Salat – besonders wenn das leicht herbe, nussige Gemüse mit kontrastierenden Geschmackskomponenten wie Mandarinen, Äpfeln, Fenchel oder Avocado kombiniert wird. Das schafft einen perfekten Ausgleich der Bitternote. Auch gegart schmeckt Chicorée hervorragend – er verliert dabei etwas



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVEO / Ariane Bille / Gegrillter Chicorée mit Zucchini und cremiger Polenta

von seiner Bitternote. Eine echte Delikatesse ist eine bunte Gemüsepfanne mit Chicorée, gebratener Chicorée mit beispielsweise einer dezent süßlichen Honig-Balsamico-Vinaigrette oder auch ein Kartoffel-Chicorée-Gratin. Selbst auf dem Buffet macht sich Chicorée prächtig. Denn die Schiffchen-Form der Blätter lädt ein zu den vielfältigsten Füllungen und natürlich zum Dippen.

Und Chicorée kann sogar noch mehr: In früheren Zeiten wurden gemahlene Zichorienwurzeln nicht nur als Kaffeeersatz getrunken, Chicorée wurde auch zu medizinischen Zwecken eingesetzt. Als bewährtes Hausmittel gegen Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden galt damals ein Aufguss aus geraspelten Chicorée-Rüben.



© BVEO / Ariane Bille
Chicorée



© BVEO / shutterstock / Bozena Fulawka
Chicoréehälften

Wissenshunger

Power

Chicorée ist gesund – und das nicht zuletzt auch wegen seiner Bitterstoffe. Die sind nämlich gut für Verdauung, Stoffwechsel und Kreislauf. Das zarte Wintergemüse steckt darüber hinaus, voller Kalium, Kalzium Folsäure und Zink und liefert auch die Vitamine A, B und C. Abgerundet wird dies durch einen hohen Inulingehalt und erfreulich wenige Kalorien.

Einkauf

Die beste Qualität haben feste, makellose Chicorée Köpfe mit viel Weiß vom Strunk an aufwärts und einer zart hellgelben Spitze. Zusätzlich gilt, dass je kleiner die Blätter, desto zarter der Geschmack. Ist der Chicorée eher grünlich, hat er im Anbau Licht abbekommen, so dass sich mit dem Farbstoff Chlorophyll zu viele Bitterstoffe bilden konnten. Das ist nicht jedermanns Sache.

Lagerung

Nach dem Einkauf sollte Chicorée am besten direkt ins Gemüsefach, wo er vor Licht geschützt ist. Denn sonst grünt er nach, was den leicht bitteren Geschmack verstärkt. In ein feuchtes Küchentuch eingewickelt, bleibt Chicorée im Kühlschrank gut eine Woche haltbar.

Zubereitung

Chicorée muss nicht zwingend gewaschen werden, da beim Anbau keine Erde verwendet wird. Doch die äußeren Blätter sollten gegebenenfalls entfernt werden. Dann den Strunk entfernen. Denn hier konzentrieren sich die meisten Bitterstoffe. Dazu das Gemüse halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Bei neueren



© BVEO / shutterstock / barmalini
grüner und roter Chicorée



© BVEO / shutterstock / guy42
geschnittener Chicorée

Sorten ist das meist überflüssig, da sie generell nur sehr wenig Bitterstoffe enthalten. Anschließend die Blätter in die dem Wunschgericht entsprechende Größe schneiden und beispielsweise mit etwas Zitronensaft und einer Prise Zucker kochen.

- **Tipp:** Um die Bitterstoffe ein wenig zu verringern, kann man den rohen Chicorée für ein paar Minuten in lauwarmes Wasser oder Milch einlegen.

Grillicious New Year!

Feste, saftige Gemüsesorten, allen voran Chicorée, Zucchini, Auberginen, Cocktailtomaten, Champignons, Fenchel, Spargel, Mais, Paprika, Kürbis, Kartoffeln oder Zwiebeln, eignen sich bestens fürs Barbecue – im Ganzen, in Scheiben geschnitten oder gefüllt! Auch ein „angegrillter“ Pak Choi mit Sojasauce ist ein Hochgenuss! Frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Salbei sind dabei die idealen Begleiter des Grillguts – entweder direkt auf dem Grill oder in Kräuterbutter und selbstgemachten Dips. Für köstliche Grill-Desserts eignen sich beispielsweise Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaumen oder Aprikosen. Schon fünf Minuten reichen für ein besonderes Aroma. Und das Beste daran: Lecker-leichte Rezepte aus saisonalem Obst und Gemüse überzeugen nicht nur „eingefleischte“ Vegetarier vom fleischfreien Grill-Genuss.



© BVE0 / shutterstock / Brent Hofacker
Chicorée



© BVE0 / shutterstock / hlphoto
gegrillter Chicorée

Gegrillter Chicorée – im Frühjahr perfekt ergänzt mit Zucchini! – und cremiger Polenta

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Chicorée
- 2 Zucchini
- 4 EL Olivenöl
- 1 ½ EL Honig
- Meersalz und Pfeffer
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Thymian
- 1 l Milch
- 250 g Polenta (Maisgrieß)
- 1 Orange



© BVE0 / Ariane Bille /
Zutaten

- 1 Grapefruit
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Pinienkerne

Zubereitung:

Mittel / vegetarisch / Zubereitungszeit: 45–55 Min.

- Chicorée und Zucchini waschen bzw. putzen und halbieren. 2 EL Öl, Honig, ½ TL Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Die Schnittflächen des Gemüses damit bepinseln und ½ Stunde marinieren.
- Währenddessen die Polenta zubereiten: Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Restliches Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeer und Thymian darin anbraten. Polenta darauf geben, mit der Milch ablöschen, gut verrühren und salzen. Unter Rühren kurz aufkochen und dann die Hitze sofort wieder reduzieren, sodass die Polenta nur ab und an aufblubbert. 20–30 Min. oder nach Packungsanleitung garen und dabei immer wieder gut umrühren.
- Inzwischen Orange und Grapefruit filetieren und den Saft dabei auffangen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, bis es duftet.
- Grill erhitzen und Zucchini bzw. Chicorée von beiden Seiten grillen, bis sie gar sind.
- Polenta auf Teller verteilen, dabei die Kräuter entfernen. Gegrilltes Gemüse darauf geben. Grapefruit- und Orangenfilets mit dem Saft darauf verteilen, mit Pinienkernen und Rosmarin bestreuen, evtl. mit Olivenöl beträufeln und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille /
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

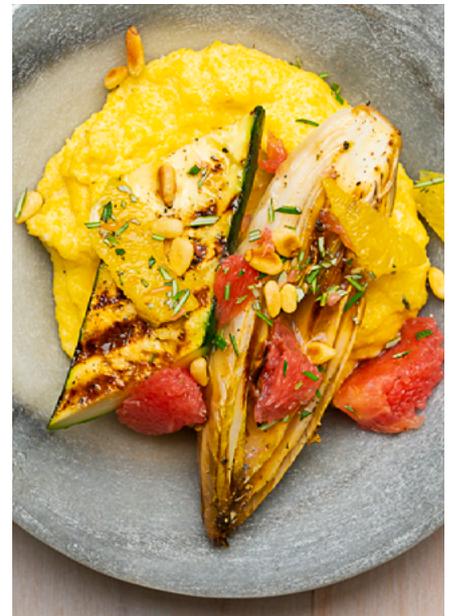
Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / A. Bille / Zubereitung



© BVEO / A. Bille / Zubereitung



© BVEO / A. Bille / Gegrillter Chicorée

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin