

BLATTZICHORIE

Wissenschaftlicher Name: *Cichorium intybus* var. *foliosum*

Pflanzenfamilie: *Asteraceae* (Korbblütengewächse), Unterfamilie *Cichorioideae* (Zungenblütige Korbblütengewächse)

Weitere Namen: Catalogna

Herkunft: Die Stammpflanze der Blattzichorie ist wie bei Chicorée die Wegwarte oder Wilde Zichorie, *Cichorium intybus* var. *intybus*, die wild in Europa bis nach Sibirien, Nordafrika und weit in den Orient hinein verbreitet ist. Bei den Griechen und Römern war sie als Heil- und Gemüsepflanze bekannt. Aus der Wegwarte entstand als Kulturform, neben der Wurzelzichorie *Cichorium intybus* var. *sativum*, die Salatzichorie *Cichorium intybus* var. *foliosum*.

Kultur: Für die Kultivierung der Blattzichorie sind trockene und nasse Standorte zu meiden. Der Boden soll tiefgründig und steinfrei, gut mit Humus versorgt sein und keine Bodenverdichtungen aufweisen. Blattzichorie sollte nicht nach sich selbst angebaut werden, auch nicht nach Zuckerrüben oder Karotten. Anbaupausen von 3 bis 4 Jahren werden allgemein empfohlen. Blattzichorie wird ab Mitte April direkt ausgesät; die Standweite der Pflanzen voneinander sollte nach dem Vereinzeln etwa 30 x 30 cm betragen. Die Ernte erfolgt bereits 3 Monate nach der Aussaat. Die Pflanzen werden mit einem kurzen Stück Wurzel geerntet.

Düngung: Auf humusreichen, fruchtbaren Böden ist eine Düngung nicht notwendig. Nährstoffarme Böden benötigen 40g organischen Volldünger pro m² vor der Aussaat.

Beschreibung: Die Blattzichorie ist prinzipiell eine zweijährige Pflanze. Der Sämling bildet zunächst zwei rundlich-ovale, kurz gestielte Keimblätter. Die nachfolgenden dunkelgrünen Laubblätter sind ganzrandig, mehr oder weniger eingeschnitten, breitrippig und werden bis zu 60 cm lang. Durch einen kurzen Strunk an der Basis werden die Blätter zu einem dichten Blattbüschel zusammengehalten, bilden aber keine Köpfe wie das Fleischkraut. Eine Blattzichorie ähnelt in ihrem Aussehen einer großen, aufrechten Löwenzahnpflanze.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Kalium, Phosphor, Kalzium, Inulin, Provitamin A, Vitamin C und Milchsäure mit dem Bitterstoff Intybin. Die Blattzichorie besitzt einen hohen Bitterstoffgehalt.

Sorten, Varietäten, Formen:

Von Blattzichorie gibt es 2 Hauptsorten. Die Sorte ‚Catalogna‘ mit langen, schmalen und stark eingeschnittenen Blättern, die der Blattzichorie auch ihren zweiten Namen gegeben hat. Die Sorte ‚Grumolo‘ hat wie ‚Catalogna‘ ebenfalls dunkelgrüne Blätter, aber oft tulpenartig zusammenstehende Blätter; sie kann in südlichen Anbaugebieten auch im Winter vom Feld geerntet werden.

Lagerung: Blattzichorie ist kein Lagergemüse, kann aber kurze Zeit aufbewahrt werden.

Optimale Lagerbedingung: bei 0-1°C und relativer Luftfeuchtigkeit von 95-100% nur einige Tage.

Pflanzenschutz: Manchmal Schäden durch Erdraupen.

Hinweise: Blattzichorie kann man auch treiben und bleichen.

Verwendung: Die inneren zarten Blätter werden roh als Salat verwendet. In der Regel wird jedoch die ganze Pflanze gekocht, in Streifen geschnitten und mit etwas Knoblauch und anderen Gewürzen in Öl gedämpft.

