

## NUTZGARTENDATEI

- Pflanzenart:** Zichorie, Chicorée (*Cichorium intybus*, var. *foliosum*).
- Botanische Familie:** Korbblütler (Asteraceae).
- Kulturart:** nach M. Thun: Blattgemüse;
- Klima und Standort:** vollsonnige, aber nicht zu trockene Plätze bevorzugen.
- Nährstoffbedarf:** Mittelzehrer, vor der Aussaat bzw. Pflanzung gut verrotteten Kompost oder gut verrotteten Stallmist einarbeiten; ist der Boden gut mit Kompost versorgt, braucht nicht nachgedüngt zu werden.
- Bodenansprüche:** ungünstig sind schwere Böden; sandige Lehmböden sind besonders günstig.
- Sorten:** „Brüsseler Witloof“: Standardsorte, zum Treiben mit Deckerde, ergibt bei richtiger Treiberei sahneweiße Sprosse.  
„Edelwitloof“: verbesserter Witloof, zum Treiben mit Deckerde.

„Secosa“ :	Witlooftyp zum besonders frühen Treiben ohne Deckerde.
“Zoom“:	neuere Züchtung; F1 Hybride zum Treiben ohne Deckerde; sehr teuer.
Positive Nachbarn:	Fenchel, Kohlgewächse, Möhren, Sellerie
Negative Nachbarn:	keine
Günstige Vorkulturen:	Radieschen, Spinat
Günstige Nachkulturen:	evtl. Senf, da sehr späte Ernte
Pflanzdaten:	Saatbad: 1 Std. in Humofixlösung Aussaat: ab April direkt ins Freiland Reihenabstand: 30 cm; i.d.Reihe: ca. 10 cm

---

### Saat- und Pflégetips

Am günstigsten ist eine Direktaussaat von Mitte April an in gut vorbereiteten Boden, der im Herbst tief gelockert wurde. Bei zu früher Saat (Anfang April) steigt die Gefahr des Schossens, bei zu später Saat (Juni) ist die Wachstumszeit verkürzt und der Ertrag an treibfähigen Rüben verringert. Das Saatgut wird leicht angedrückt und nur leicht mit Erde bedeckt. Regelmäßiges Hacken nach Auflaufen der Saat ist nötig, bis die Pflanzen so groß sind, daß die Blätter den Boden abdecken und schützen. Sind die Pflänzchen etwa 5 cm hoch, wird vereinzelt auf einen Abstand von ca. 10 cm in der Reihe. Auch Vorziehen und späteres Auspflanzen ist möglich, doch nicht nötig. Gepflanzt wird dann am besten, wenn der Setzling 4 - 6 Blätter hat.

### Erntetips und Lagerung der Rüben

Die Rüben sind frosthart. Ab Oktober können sie geerntet werden, bis in den November hinein. Man lockert mit der Grabgabel vorsichtig den Boden um die Rüben herum und zieht sie dann vorsichtig heraus, nicht abreißen. Zum besseren Ausreifen läßt man sie 4 - 5 Tage mit Laub im Keller oder Schuppen liegen. Sie dürfen allerdings nicht von der Sonne beschienen werden. Bereits ausgetriebene Rüben sind unbrauchbar. Man läßt sie deshalb bis zum Beginn des Treibens im Boden und erntet jeweils bei ungefrorenem Boden, oder man lagert sie in Erdmieten oder Kühlräumen.

### Treiben der Rüben

Am besten geeignet sind Rüben mit Durchmessern von 3 - 6 cm. Aus zu großen Rüben entwickeln sich häufig Doppelschosse, die sich gegenseitig beugen.

Die Wurzeln werden nicht gesäubert, sondern nur von den Blättern befreit, ohne den Vegetationspunkt zu beschädigen. Das geschieht entweder durch ganz vorsichtiges Abdrehen oder durch Abschneiden auf 3 cm Länge. Die Rüben werden senkrecht in Kübel oder andere Treibgefäße gestellt, die mit Erde aufgefüllt werden. Je nach Sorte werden sie noch ca. 20 cm hoch mit leichter Erde bedeckt. Die Kübel werden in einem frostfreien Raum aufgestellt. Je nach Bedarf werden sie zum Treiben ins Warme geholt bei ca. 18 - 20 Grad C Bodenwärme.

**Beginn des Treibens:** Mitte Nov.;  
**Ernte:** um Weihnachten bis Jahresbeginn;  
**Beginn des Treibens:** Januar;  
**Ernte:** 3 - 6 Wochen später.

Bei Treiben ohne Deckerde werden die Kübel mit schwarzer Folie abgedeckt, oder es wird ein anderes Gefäß darüber gestülpt. Die Köpfe unter Deckerde werden in der Regel fester, dafür ist die Methode ohne Deckerde weniger arbeitsintensiv, vor allem bei der Ernte.

### **Ernte der Köpfe**

Beginnen die gelblich-weißen Triebe aus der Erde zu spitzen, wird geerntet. Man kann nun folgendermaßen vorgehen:

- a) Die Köpfe werden so tief abgeschnitten, daß ein kleiner Teil der Rübe mit abgeschnitten wird. Dadurch bleibt der Kopf fest und geschlossen.
- b) Die Triebe werden so hoch abgeschnitten, daß der Vegetationspunkt nicht verletzt wird. Die Kopfblätter fallen zwar auseinander, aber die Rübe kann ein zweitesmal zum Treiben verwendet werden. Die geschnittenen Köpfe halten 4 - 5 Tage im Kühlschrank.

### **Verwendung / Bedeutung für die Ernährung**

Wegen des geringen Kaloriengehaltes ist es für die Diätküche gut geeignet. Der Bitterstoff (Intybin) wirkt anregend und fördernd auf Verdauung und Blutkreislauf.

Bemerkenswert ist auch der Mineralstoff- und Vitamingehalt:

In 100g eßbarem Anteil sind enthalten ca:

192 mg Kalium, 26 mg Calcium, 26 mg Phosphor, 13 mg Magnesium, 0,7 mg Eisen, 216 µg Vit. A, 10 µg Vit C (entspricht ungefähr dem des Kopfsalates) und Spuren des Vit-B-Komplexes.

Beim Verarbeiten wird nur der Strunk unten ein wenig abgeschnitten und ausgekerbt. Dadurch wird Chicorée weniger bitter. Zubereitet wird Chicorée meist als Rohkostsalat. Aber auch gekocht, in der Auflaufform im Backofen gegart oder überbacken, lassen sich schmackhafte Gerichte bereiten.

### Saatgutgewinnung

Da die Rüben frosthart sind, bleiben einfach einige auf dem Land stehen. Im zweiten Jahr erscheint der Trieb, schießt durch.

**Blütezeit:** etwa Mai - Juni;

**Blüte:** blaue Korbblüte, wie die Wegwarte, ihre Wildform, überwiegend selbststeril. Daher sind mehrere Pflanzen nötig. Alle Sorten sind untereinander kreuzbar, auch mit der Wegwarte. Deshalb sollte zur Samengewinnung stets nur eine Sorte angebaut und darauf geachtet werden, daß keine Wegwarte in der Nähe blüht. Jede Blüte öffnet sich nur für einen Tag und schließt sich am Abend wieder. Die Samen bilden sich in den nächsten 4 - 6 Wochen.

Durch die lange, ungleichmäßige Blütezeit ist die Ernte schwierig. Entweder man pflückt die einzelnen abgeblühten Köpfchen, bevor die Samen ausfallen, oder man schneidet die Pflanzen, wenn die meisten Blüten abgeblüht, einige noch nicht reif und einige schon ausgefallen sind.

Die Samenköpfe werden noch 4 - 6 Wochen nachgetrocknet, danach gedroschen bzw. ausgerieben und in Tütchen oder Gefäßen kühl und trocken aufbewahrt.

Tausendkorngewicht: 3,1 g

Keimfähigkeit: 3 - 5 Jahre

### SCHÄDLINGE UND KRANKHEITEN

*Die Rüben werden kaum von Schädlingen oder Krankheiten heimgesucht. Gelegentlich kommt vor:*

- |                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Pilze:</b>      | Falscher Mehltau ( <i>Bremia lactucae</i> ) tritt besonders bei feuchtem Wetter auf: weißer feiner Belag auf der Blattunterseite, auf der Oberseite gelbliche Flecken. |
| Abhilfe:           | Gießen mit Schachtelhalmpräparaten, Einarbeiten von Steinmehl.   |
| <b>Salatfäule:</b> | (verursacht durch verschiedene Bakterien und Pilze: <i>Botrytis</i> , <i>Sklerotinia</i> , <i>Rhizoctonia</i> , bakterielle Fäulen).                                   |
| Abhilfe:           | häufiger Fruchtwechsel, gießen mit Schachtelhalmpräparaten.  |

**Echter Mehltau:** (Erisyphe) - sehr selten - weißer Belag auf den Blättern.

Abhilfe: vorbeugend mit Kräuterbrühen und Schachtelhalmpräparaten spritzen.

**Schädlinge:** Wurzelläuse (Trama troglodytes, T. radices und Pemphigus busarius, deren Hauptwirt die Pappel ist).

Abhilfe: Gießen in den Wurzelbereich mit Rainfarnbrühe. Bestäuben mit Algomin oder Gesteinsmehl.