



Chef Alliance Saisonküche

Chicorée bitter und gut

Unser Lieblingssalat im Winter ist eher zufällig entdeckt worden. **Luka Lübke**, Mitglied der Chef Alliance von Slow Food, kennt seine Geschichte und Vorzüge – und macht sich für samenfesten Chicorée stark.

Am Anfang war die Wegwarte, eine blaue Blume am Wegesrand, um die sich zahlreiche Mythen ranken, der Liebeszauberkräfte und Unbesiegbare zugesprochen wurde und die schon in der Antike nicht nur als Salat-, sondern auch als Heilpflanze bekannt war. Von ihr stammt der Chicorée, lat. *Chicorium intybus var. foliosum* ab, den wir als bleichen, leicht bitteren Wintersalat kennen und gerne, wie seinen Verwandten, den Radicchio, mit süßen Früchten kombinieren. Die Wurzeln der Wegwarte, auch Zichorie genannt, wurden in Nordeuropa hauptsächlich zur Erzeugung von Kaffee-Ersatz – heute noch »Muckefuck« (eingedeutscht vom französischen Mocca faux, also falscher Mokka) genannt – kultiviert.

Mitte des 19. Jahrhunderts fiel die Ernte in einem Jahr besonders gut aus, sodass die Bauern von Brabant die überschüssigen Wurzeln mit Sand bedeckt lagerten – einerseits zur Haltbarmachung, andererseits damit sie nicht gestohlen würden. Beim Wiederausgraben nach mehreren Monaten entdeckten sie dann die weißen, wohlschmeckenden Triebe, probierten sie, befanden sie für köstlich und legten so den Grundstein für den europäischen Siegeszug des Chicorée. In Frankreich und den Beneluxländern hat er als gedünstetes Gemüse zuerst Karriere gemacht, der Pro-Kopf-Verzehr liegt dort heute bei etwa acht Kilo pro Jahr, während wir in Deutschland bisher lediglich 300 Gramm im Jahr essen, meist roh.

Winterschlaf im Dunkeln

Wir kennen Chicorée als Wintersalat, im Grunde ist er aber ganzjährig erntbar. Seine Blätter treiben nur in absoluter Dunkelheit, der Lichtzug unterdrückt die Bildung von Chlorophyll und lässt ihn bleich bleiben. Mit der Bildung von grünen Blättern würden erheblich mehr Bitterstoffe entstehen, die zwar gesund sind, aber nicht gewünscht – Ziel ist es, eine ebene Salatknospe mit weißen bis hellgelblichen Blättern zu ernten.

Ausgesät wird im Mai, die Pflanze bildet erst Blüten, dann Samen und eine dicke Wurzel, die im Oktober wie eine Möhre



geerntet und zunächst in einen feuchten, dunklen Winterschlaf versetzt wird. Hochkant und dicht an dicht lagern die Wurzeln dann in einem dunklen, 2-3 °C kalten Raum mit möglichst hoher Luftfeuchtigkeit. Nach acht Tagen, oder nach Bedarf auch erst nach acht Monaten, weckt man sie bei 15 °C wieder auf, hält den Sand etwas feucht und kann nach zwei bis drei Wochen bis zu 20 Zentimeter lange Köpfe von der Wurzel schneiden. Und die Rüben? Sind ab diesem Zeitpunkt immerhin noch als Tierfutter verwendbar.

Ein vorbildliches Beispiel für derart handwerklichen Anbau in Bioqualität ist heute noch der Biobauer Alfred Vogt in Heufelwinden, der seine Liebe zum Chicorée in den 80er-Jahren in Nordfrankreich entdeckte und 1994 auf dem väterlichen Hof in Hohenlohe zu etablieren begann. Sein Ansatz war: Der gute Boden ist das Wichtigste, was der Bauer hat, er dürfe nicht ausgebeutet, sondern müsse gepflegt werden. Einen ausführlichen Bericht über ihn und seine Pionierarbeit können Sie hier lesen:

➔ www.slowfood.de/chicoree

Der weite Weg zum Saatgut

Die industrielle Chicorée-Treiberei sieht anders aus, ein umstrittenes Thema ist zum Beispiel das Thema CMS-Hybride. Um höhere, zuverlässige und gleichmäßigere Erträge zu erzielen, greifen viele Treibereien zum Verfahren der sogenannten Cytoplasmatischen Männlichen Sterilität (CMS), das durch die Unmöglichkeit natürlicher Selbstbefruchtung der Pflanze ein perfektes Ergebnis bringt – aber eben nur in einer Generation, danach ist sie unfruchtbar. Wir können hier von »Einwegs Saatgut« sprechen,



das zwar eine billigere Produktion ermöglicht, aber immer mehr fortpflanzungsfähige, samenfeste Sorten vom Markt verdrängt und die Landwirte zum Kauf immer neuen Hybridsaatguts zwingt.

Das Aussterben von samenfestem Chicorée zu verhindern, ist das Ziel von Vera Becher, die am Hofgut Rengoldshausen am Bodensee für den Samenbau verantwortlich ist und gemeinsam mit dem Verein Kultursaat e.V. neue Chicoréesorten züchtet. Aus 5 000 Pflanzen selektiert sie die 200 vielversprechendsten Köpfe mit der Wurzel, begutachtet sie im Detail und selektiert weiter, bis nur noch 30-60 Pflanzen übrigbleiben. Die pflanzt sie in ein Gewächshaus mit speziellem LüftungsfILTER, in dem zur Befruchtung ein Hummelschwarm lebt. Insekten von außen dürfen nicht hereinkommen, damit zum Beispiel keine Pollen der Urpflanze Wegwarte eingeschleppt werden – das würde das Züchtungsergebnis verfälschen. Das Saatgut wird dann im Frühjahr ausgesät, die Wurzel im Herbst geerntet und der Prozess beginnt von vorne. Sechs bis sieben Durchläufe sind die Regel – es dauert also 12-14 Jahre, bis das samenfeste Saatgut bereit für die Sortenzulassung ist, die wiederum bis zu zwei Jahren dauern kann.

Aber auch eine Rückentwicklung von Sorten, die schon mal mit Hybriden in Berührung gekommen sind, also eine Dehybridisierung, ist möglich. Dem Schweizer Demeter-Gärtner Samuel Widmer ist dies 2014 erfolgreich gelungen, seine Sorte Macun hat es sogar auf den Markt geschafft. Unumstritten ist diese Methode jedoch nicht. Die im Handel häufigsten samenfesten Sorten heißen Witloof (Weißlaub) und Brüsseler Witloof, Tardivo, Rubin, Dura und Atlas.

Bitter ist gesund!

Der leicht bittere Chicorée ist einer der gesündesten Salate, die bei uns wachsen, denn er ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Sein Bitterstoff Intybin kann Blutdruck und Cholesterinspiegel senken, die Verdauung fördern und sich positiv auf Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse und Leber auswirken. Die meisten Bitterstoffe sitzen im Mittelstrunk, weshalb er nicht entfernt, sondern mitgegessen werden sollte – ein fruchtig-süßer Kontrast mit Apfel, Feige oder Orange lässt den Salat nur halb so bitter schmecken. Gesund und köstlich ist auch die Kombination mit etwas Honig. Das prebiotische Inulin im Chicorée ist günstig für die Darmflora und stärkt so das Immunsystem.

In der Küche sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt! Roh als Salat mit einer fruchtigen Vinaigrette, gebraten in Butter oder einem guten, erhitzbaren Öl gedünstet und mit Weißwein oder Fruchtsaft abgelöscht, paniert und gebacken, gedämpft oder im Backrohr geschmort, solo oder als Beilage zu Fisch, im Risotto mitgeschwenkt oder als bitter-knackiger Kick für die Pasta mit Kapern und Rosinen.

Praktisch ist der Chicorée auch noch: In seine rohen Blätter lässt sich dekorativ fast alles füllen, was auf ein gutes Fingerfood-Buffer gehört – wie der Alblinsen-Chicorée-Salat auf der nächsten Seite, den Chef-Alliance-Koch Norbert Schmelz sich für uns ausgedacht hat. ●

Gutes Brot daheim backen

Patentierete Backplatte




DENK +49 (0)9563 5133 20 | www.denk-keramik.de



Historische Senfmühle Monschau



Zwischen alten Mühlsteinen wird noch heute der Monschauer Senf handwerklich hergestellt. Die Mühle ist ein technisches Denkmal, 1882 erbaut und seitdem in Familienbesitz. Erfahren Sie bei einer **Führung** mehr über die aufregende Geschichte der **Historischen Senfmühle in Monschau**.

Im angeschlossenen **Senflädchen** können Sie die derzeit **22 verschiedenen Senfsorten** probieren. Ihren Lieblingssenf können Sie dann auch **online bestellen**.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Laufenstraße 118 · 52156 Monschau
Tel. +49 (0) 24 72/ 22 45 · www.senfmuehle.de



Interview mit Norbert Schmelz

Wir brauchen längere Tische

Die Chef Alliance Deutschland gründete sich vor fünf Jahren beim Terra Madre Salone del Gusto in Turin – der größten internationalen Slow-Food-Veranstaltung. Inzwischen besteht sie aus 65 Köchen, die für die Herkunft ihrer Produkte, ihre Kultur- und Naturlandschaften und den Genuss ihrer Gäste Verantwortung übernehmen.

CA Mitglied Norbert Schmelz ist nicht nur Koch, sondern auch freischaffender Künstler und Fotodesigner. **Luka Lübke** hat ihn in Würzburg besucht. Und auf dem Weg ins Küchenstudio hat sie gelernt, dass die prachtvolle Festung am Marienberg nicht die Würzburg ist, denn die gibt es gar nicht. Die unterfränkische Stadt am Main hieß im Mittelalter »Herbipolis«, also »Stadt der Kräuter«.

➔ www.slowfood.de/chef-alliance

➔ cookie-kocht.de
➔ www.schnitzerei-lengfeld.de
➔ www.schmelz-fotodesign.de

Was sagst Du, wenn Dich jemand nach Deinem Beruf fragt?

Ich beantworte es je nach Situation. In Deutschland ist so eine doppelte berufliche Existenz nicht häufig anzutreffen und auch nicht wirklich anerkannt – hier herrscht immer noch das Bild: Du lernst was und das bist Du dann für immer und ausschließlich. Ich denke aber, dass sich die Sicht- und Denkweise dazu schon verändert hat. Und das finde ich klasse.

Was sind Deine Wirkungsstätten?

Hier zum Beispiel die »Schnitzerei« – eine Koch-Location, die zu einem handwerklichen Schreinereibetrieb gehört. Das Schöne an meinen beiden Berufen ist ja, dass sie auf der ganzen Welt stattfinden können! Ich bin also viel unterwegs, sowohl regional als auch mit zum Teil herrlichen Auslandsaufträgen – manchmal sogar auf anderen Kontinenten. Ich war zwar meistens hier in Würzburg, fühle mich aber in der ganzen Welt zu Hause.

Wie kommt man als Fotodesigner zum Kochen?

Das Kochen war schon immer da, mein ganzes Leben! Beruflich hat alles begonnen mit einer Eventreihe, in der ich Bildsprache, Wein und ein Menü verbunden habe. Da habe ich erkannt, dass Kochen in jeder Branche und an jedem Ort der Welt was zu suchen hat und ich auch das zum Beruf machen möchte. Daraufhin habe ich »Cookie kocht« gegründet.

Was haben kochen und fotografieren gemeinsam?

Dass alles nur einmal da ist, alles ist unikativ und vergänglich. Es gibt nur den einen Augenblick – sobald Du das Foto anschaust, blickst Du schon in die Vergangenheit.

Du machst auch Tierporträts in Deinem Studio. Fändest Du es gut, wenn auf jeder Fleischverpackung das Gesicht des enthaltenen Tieres abgebildet wäre? Und bei Molkereiprodukten die der durch die Milchproduktion entstandenen Tierkinder?

Oh ja, das würde bestimmt etwas ändern! An den konsumierten Mengen, aber auch am Bewusstsein gegenüber dem Geschöpf. So wie die Indianer zum Brauch hatten, sich beim erlegten Wild zu bedanken, bevor sie es aßen.

Wie bist Du zur Chef Alliance gekommen und was bedeutet sie Dir?

Wir haben hier ein sehr aktives Slow Food Convivium in Mainfranken-Hohenlohe, etwa 800 Mitglieder gibt es insgesamt, eine Vielfalt von Veranstaltungen und eine feste Gemeinschaft, mit der wir regelmäßig gemeinsam kochen. Gerd Sych, der Leiter unseres Conviviums, hat mir eine Mitgliedschaft in der CA nahegelegt und ich finde, ich passe sehr gut rein, weil es dort nicht nur Köche mit besten Restaurants gibt, sondern ganz unterschiedliche Formen der Gastronomie und ganz unterschiedlich spannende



Menschen, die alle an einem Wertestrang ziehen.

Ein gutes Beispiel war das gemeinsame Jubiläumsmenü im Herbst in Mittelbibirach. Wir kannten uns vorher kaum und haben trotzdem so zusammen gekocht, als seien wir eine eingespielte Brigade. Kochen erinnert mich manchmal an Tanzen – so hat es sich ein bisschen angefühlt. Der Austausch, der bei der Chef Alliance stattfindet, ist von ganz anderer Intensität als sie in tausend Bücher passen würde. Ich mag auch, dass wir nicht in Konkurrenzmustern denken, sondern schauen, wie wir gemeinsam etwas verändern können.

Wer sind Deine Kunden und wie finden sie Dich?

Die meisten kommen durch persönliche Empfehlung. Die Vielseitigkeit meiner Aufträge hat das Gute, dass ich mich in diversen Umgebungen aufhalte, sei es Musikfest, Weinmesse, Hochzeit, Kunstausstellung oder geschäftliche Anlässe aller Art. So entstehen erstaunliche Verbindungen zwischen den Gewerken. Warum nicht Malerei mit Wein verbinden oder Ballett mit Kulinarik?

Du bist Koch-Coach. Meinst Du damit praktische Sachen oder auch Mentalität?

Unbedingt auch Mentalität. Das gute Lebensmittel ist eine Sache. Auf dem Teller landen aber nicht nur Lebensmittel, sondern auch der Geist derer, die es hergestellt und zubereitet haben. Ich möchte nicht nur Technik vermitteln, sondern auch das Selbstbewusstsein geben, kreativer zu kochen, weg vom starren Rezept, hin zu mehr Nachhaltigkeit.

Deine Kochkurs- und Coaching-Gäste, nehmen oder geben sie Dir Energie?

Ich bekomme sehr viel zurück! Es macht mich glücklich, zu erleben, wie viel Freude Menschen wieder am Kochen gefunden haben. Am Kulinarischen, aber genauso in der Zusammenarbeit miteinander. Kochen verbindet Menschen.

Wie würdest Du das in größeren Dimensionen, zum Beispiel in der Klimathematik einsetzen? In Bildung, Politik und Wirtschaft?

Das lässt sich mit einem einfachen Bild darstellen: Ein langer Tisch, an dem ganz unterschiedliche Leute sitzen und essen, was sie füreinander gekocht haben. Nicht in alteingesessenen Mannschaften, nicht gegeneinander, sondern füreinander und offen für Neues.

Bist Du gut sauber und fair zu Dir selbst?

Ich versuche es, aber ich bin sehr ehrgeizig und sorgfältig, da überbuche ich mich schon mal selbst, weil ich alles ordentlich haben will.

Du darfst ein Praktikum machen. Wohin gehst Du?

Eine Woche zum »Hangar 7«!

Wenn man kein Geld bräuchte: Welches Restaurant würdest Du aufmachen?

Das, was ich schon mal hatte – in einer Zeit, als Nachhaltigkeit in der Gastronomie noch kein Trend war. Ich würde alles selbst kochen und jeden Bauern kennen, dessen Produkte ich auf den Teller bringe. Den guten Wein von hier dazu, was braucht man mehr? Ich wünsche mir, dass der »postcoronae« Schwung zu mehr Bodenhaftung noch mehr Fahrt aufnimmt und immer mehr Kolleginnen und Kollegen auf gutes, sauberes und faires Essen setzen und wir zusammen schaffen, dass sich auch was in den Köpfen der Gäste ändert. Das braucht Zeit und das braucht Vertrauen und Geduld, aber ich denke, wir sind auf einem guten Weg.

Ein Kind fragt Dich: »Was ist Slow Food?« Was sagst Du?

Ich nehme es an die Hand und gehe mit ihm auf den Wochenmarkt. Ich zeige ihm verschiedene Gemüse und sage: »Jedes dieser Gemüse braucht eine unterschiedlich lange Zeit, um so groß zu werden, dass es fertig zum Essen ist – genau wie Du noch Zeit und viel gutes Gemüse brauchst, bis Du erwachsen bist.«

Wie schmeckt...

... **Trost?** Warm und weich.

... **Aufbruch?** Feurig wie scharfer Senf.

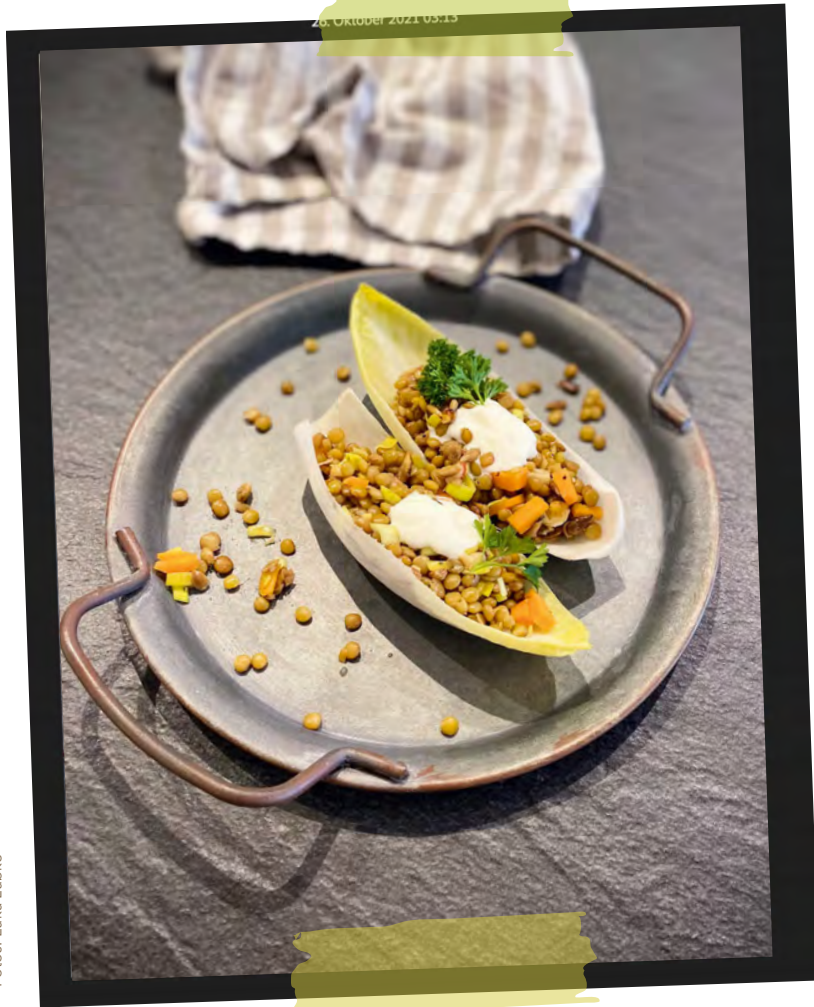
... **zu Hause?** Sommermirabelle.

... **Stress?** Es gibt ja zwei Arten. Guter Stress wie das Adrenalin beim Kochen schmeckt wie Chili. Schlechter Stress schmeckt wie Rizinus-Öl.

... **Energie?** Karamellierter Zucker!



26. Oktober 2021 03:13



Fotos: Luka Lübke

Chicorée-Alblinsen-Salat

- Zutaten für 2 Portionen:**
 100 g Späths Alblaisa II
 50 g gehackte Walnüsse
 1 EL Sonnenblumenkerne
 1 Karotte, fein gewürfelt
 50 g Sellerie, fein gewürfelt
 10 cm Lauch, fein gewürfelt
 200 ml Apfel- oder Quittensaft
 2 größere Chicorée (geviertelt, entstrunkt und die inneren Blätter fein gewürfelt)
 20 g getrocknete Äpfel, fein geschnitten
 1 EL Honig
 1 EL Apfel- oder Himbeeressig
 2 EL Rapsöl
 1 EL Butter
 2 EL Schmand
 Salz & Pfeffer

Die Linsen »al dente« kochen (20-25 Min.) und etwas auskühlen lassen.

Sonnenblumenkerne und Walnüsse trocken rösten, bis sie duften. Gemüsewürfel in etwas Öl anschwelen, ablöschen mit Saft, die Butter einrühren. Linsen, Chicoréewürfel, Äpfel, Nüsse und Kerne dazugeben und mit Honig, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsengemüse in den großen Blättern des Chicorées anrichten, zum Ende mit etwas Schmand verfeinern.

REZEPTE MIT CHICORÉE VON NORBERT SCHMELZ

Gratin von Chicorée und Bamberger Hörnla

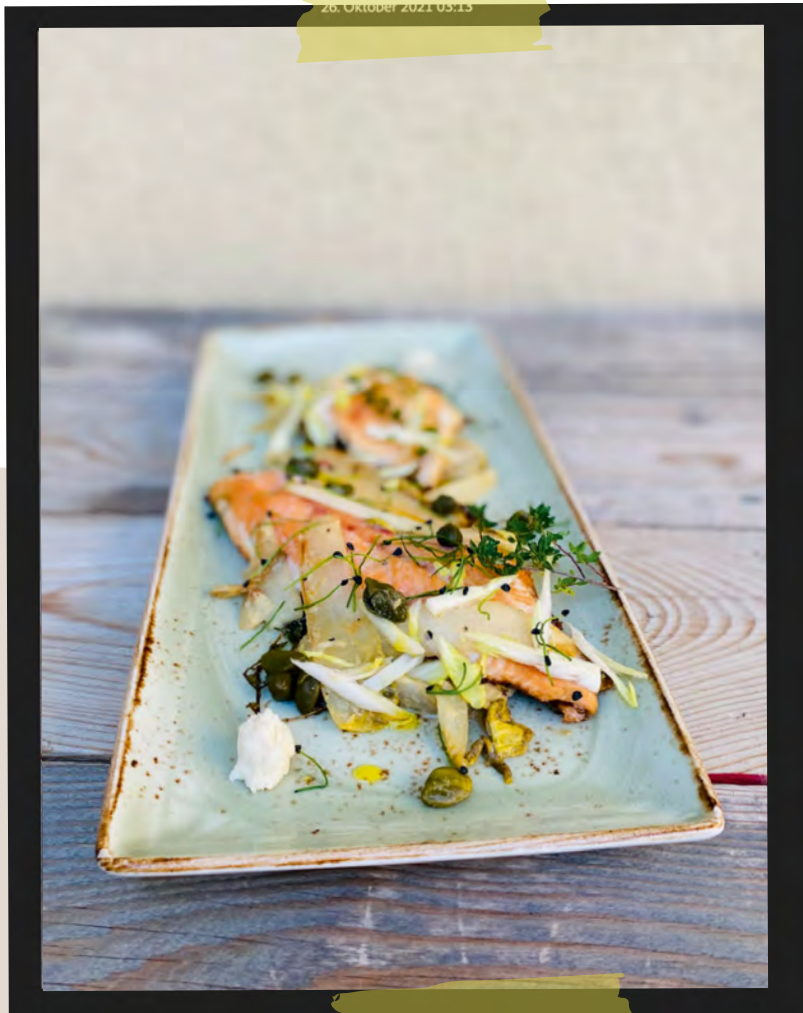
- Zutaten für 2 Personen:**
 2 Chicorée, ohne Strunk und grob geschnitten
 400 g Bamberger Hörnla (Kartoffeln), mit Schale gekocht
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 rote Zwiebel, in Streifen
 1 Knoblauchzehe, gehackt
 1 TL brauner Zucker
 Öl zum Braten
 1 EL Butter
 Abrieb und Saft einer unbehandelten Zitrone
 je ein Stängel Rosmarin und Thymian
 100 g kräftiger Bergkäse, grob geraspelt
 Meersalz & Pfeffer

Die Bamberger Hörnla längs halbieren und zusammen mit dem Rosmarinzweig in einer großen Pfanne in Öl kräftig anbraten und Farbe nehmen lassen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Zwiebel in Butter hell anbraten, den braunen Zucker einstreuen. Sobald er geschmolzen ist, den Chicorée und Knoblauch darin karamellisieren, Thymianblättchen und Zitronensaft einrühren.

Ofen vorheizen auf 190 °C. Die Hörnla mit der Schnittfläche nach unten in einer Auflaufform aneinanderreihen und mit Pfeffer und Meersalz bestreuen. Zuerst das Chicorée-Gemüse und dann den geriebenen Käse darübergeben und etwa 20 Min. goldbraun überbacken.

Dazu passen optional eine fränkische Bratwurst, Biosalami oder ein guter Speck, entweder separat oder schon vorher gewürfelt und angebraten im Gratin mitbacken.



Saibling auf Chicorée-Kapern-Gemüse mit Ingwer und Meerrettich

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Portionen frisches Saiblingsfilet aus lokaler Biozucht
- 2 Chicorée, entstrunkt und längs grob geschnitten
- 2 Schalotten, längs in feine Streifen geschnitten
- 1 kleine Chili, fein gehackt
- 1-2 EL Kapern
- 1 EL geriebenen Ingwer, kandiert oder frisch
- Abrieb und Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Honig
- 1 TL frisch geriebener Meerrettich
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt
- 2 Stängel Thymian
- 2 EL Schmand
- Salz & Pfeffer
- Knoblauchsprossen zum Garnieren, alternativ Estragon oder Dill

In einer großen Pfanne Schalotten und Chicorée in Olivenöl andünsten, Thymian und Knoblauch fürs Aroma mit-schwenken. Ingwer, Chili, Kapern, Ingwer, Zitronenabrieb und Honig zufügen, alles bei kleiner Hitze schwenken, bis der Chicorée glasig ist. Den Meerrettich und Schmand einrühren und abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Saibling auf Gräten kontrollieren und ggf. mit einer Pinzette entgräten. Gut abtupfen und in einer beschichteten Pfanne mit heißem Rapsöl auf der Haut anbraten.

Nach dem Hineinlegen kurz an der Pfanne rütteln, damit der Fisch nicht anklebt. Nicht umdrehen, sondern die oberliegende Fleischseite glasig bleiben lassen. Anrichten mit der Haut nach oben – ganz zum Schluss mit Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern.

Fisch und Gemüse anrichten und mit Schmand und Knoblauchsprossen oder anderen frischen Kräutern garnieren. ●

