

sich u.a. die dunkelrote Radicchio-Sorte wie Rossa di Treviso bewährt, wenn es nicht zu starke Minusgrade gibt. Andere Radicchio-Sorten werden bis zum Herbst geerntet, weil sie einen frostigen Winter nicht überstehen.

Foto: Radicchio-Vielfalt auf dem Viktualienmarkt (München): Da läuft einem das Wasser im Mund zusammen.

**Ernte für die Küche:** Radicchio und Endivien werden vor allem als Salat gegessen oder Salaten beigegeben. Besonders gut passen zu den leicht bitteren Aromen die französischen Salatsoßen mit Knoblauch, etwas Senf, gutem Essig sowie Olivenöl. Chicorée kann auch im Ofen überbacken werden mit Schinken, Käse und Bechamelsoße. Endivien können auch auf italienische Art mit Zwiebel, Tomaten und Schinkenspeck geschmort werden. Zuvor werden die Endivien drei Minuten in Salzwasser blanchiert, dann geviertelt und im Topf mit den anderen Zutaten bei niedriger Temperatur gedünstet. Zichorien-Vielfalt für die Küche zu entdecken ist eine kulinarische Entdeckungsreise wert!

#### Literaturhinweise & Links

<https://bund-region-hannover.de/bund-aktiv/nutzpflanzenvielfalt/>

<https://www.nutzpflanzenvielfalt.de>

Andrea Heisting: Handbuch der Samengärtnerei. Löwenzahn 2004

#### Impressum

BUND Region Hannover, Goebenstr.3a, 30161 Hannover

[www.universum-kleingarten.de](http://www.universum-kleingarten.de)

Text: Jasmin Karp (VEN) – [Gruene-Arche@nds.bund.net](mailto:Gruene-Arche@nds.bund.net)

Fotos & Layout: BUND Region Hannover – Sibylle Maurer-Wohlatz

1. Auflage 2022 - Druck: Umweltdruckerei, klimaneutral

**Dieser Flyer wird im Rahmen des BUND Projekts UNIVERSUM KLEINGARTEN „Ein, zwei ... viele Archen für Rote-Liste-Nutzpflanzen“ durch die Gartenregion Hannover gefördert.**



## Grüne Arche: Endivien & Zichorien

Gemeinsam wollen der BUND Region Hannover und der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V. ein Netzwerk aus Saatgut-Erhalterinnen und Erhaltern in Kleingärten in der Hannover Region knüpfen: Die **Grüne Arche**. Ziel der **Grünen Arche** ist der Erhalt nicht zugelassener, samenfester Nutzpflanzensorten und die Rückkehr der bunten Gemüsevielfalt in Aussehen und Geschmack in unsere Haus- und Kleingärten.



Fotos: Links - Bunte Vielfalt von Radicchio – rechts - Winterendivie

Endivien und Zichorien gehören zur Gattung *Cichorium* und blühen erst im zweiten Jahr. Alle haben etwas gemeinsam: Sie haben Bitterstoffe, denen eine sehr positive Wirkung auf die menschliche Gesundheit zugeschrieben wird. Und es gibt so vielfältige Sorten, dass wir sie rund um das Jahr im Garten wachsen lassen können. Beide Gattungen kreuzen sich nicht miteinander, nur innerhalb ihrer Gattung. Sie alle mögen guten, humusreichen Boden zum Gedeihen!

Wir unterscheiden bei Endivien (*C. endivia*) Winterendivien, Schnittendivien, Friseé und Escariol. Winterendivien eignen sich als Herbstsalat; die anderen werden im Sommer mit Ernte bis zum Herbst angebaut. Ihr wilder Urahn

stammt aus dem Mittelmeerraum. Die älteste Nutzung ist aus Italien aus der Römerzeit bekannt. In großen Mengen wurden Endivien erst im 19. Jahrhundert bei uns gezüchtet und angebaut. Dazu gehören z.B. die Sorten „Grüne Riesen“ und „Breiter Grüner Vollherziger“.

Bei Zichorien (*C. intybus*) unterscheiden wir die Salat-Zichorie, zu der Chicorée,



Radicchio und der Zuckerhut gehören, sowie die Kaffee- oder Wurzel-Zichorie. Letztere wurde als Staude bis zur Nachkriegszeit bei uns als Kaffee-Ersatz angebaut. Die wilde, heimische Wegwarte mit ihren hübschen blauen Blüten, die nur bis Mittag geöffnet sind, ist der gemeinsame Vorfahre aller Kultur-Zichorien. Salat-Zichorien gibt es seit der Römerzeit bis heute in Italien mit einer beeindruckenden Formen-, Farben- und Geschmacksvielfalt. Einige Sorten sind besonders kälteresistent und überwintern auch bei Minusgraden im Garten. Foto: Heimische Wegwarte inmitten der Stadt

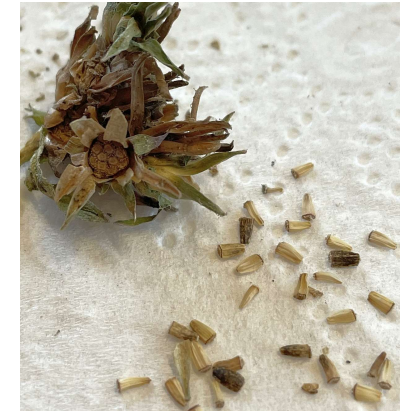
**Aussaat und Pflege:** Besonders interessant für den Hausgarten sind Salat-Zichorien und Endivien. Je nachdem, ob es Sommer- oder Wintersorten sind, säen wir sie entsprechend früher ab Mai oder später bis Mitte Juli aus. Von der Aussaat bis zur Ernte dauert es etwa 12 Wochen. Abgesehen von Dauerregen in der kalten Jahreszeit sind sie alle sehr robust und kaum anfällig für Krankheiten. Allerdings lieben Wühlmäuse die Pfahlwurzeln. Zur Aussaat eignet sich eine Anzuchtplatte, wo sich jedes Samenkorn einzeln entwickeln und durchwurzeln kann. Wer es besonders bitter mag, kann Blattzichorien wie „Rossa Italiana“ oder die an Löwenzahn erinnernden italienischen Sorten nutzen, etwas milder – aber immer noch angenehm bitter sind fast alle Radicchio-Sorten. Völlig bitterfrei ist der Zuckerhut, der erst spät für die Herbsternte ausgesät wird.



Foto: Schwebfliegen an Zichorienblüte

**Sortenerhaltung und Saatgut ernten:** Alle Zichorien sind Fremdbefruchter, die von Insekten wie z.B. Schwebfliegen, bestäubt werden. Daher sollte nur eine

Sorte im Garten vermehrt werden, die erst im zweiten Jahr zur Blüte kommt. Wenn die Sorte nicht frostfest ist, graben wir im Herbst einige gut entwickelte, für die Sorte typische Pflanzen aus und setzen sie in einen Topf mit Sand. Wir schneiden die oberirdischen Teile der Pflanze zurück ohne das Herz zu verletzen. Der Topf wird kühl und frostfrei überwintert und spätestens Anfang April wieder eingepflanzt. Foto: Samen & Samenstand der Zichorie



Die Pflanzen blühen ab Juni über längere Zeit, aber die ersten Blüten bringen die besten Samen. Deshalb werden die reifen Samenstände schon bald abgeschnitten, getrocknet und mit Hilfe einer Kuchenrolle aus den Samenhüllen ausgewalkt. Mit Sieb und auch bei leichtem Wind werden die Samen gereinigt, 14 Tage nachgetrocknet und in kleine Behälter abgefüllt. Das Beschriften nicht vergessen!

#### Vielfalt der Zichorien für die Gartensaison rund um das Jahr entdecken:

Wer es einmal mit dem Treiben von Chicorée versuchen möchte, kann entsprechende Traditionssorten wie Witloof im Garten kultivieren, sie im November ausgraben, die oberirdischen Teile (ohne das Herz zu verletzen) abschneiden und ein paar Tage auf einem Holzbrett bei kalten Temperaturen liegen lassen. Dann kommen sie in einen Kübel mit Sand, den wir mit einem zweiten Kübel abdecken, damit kein Licht an die Pflanze kommt und stellen ihn an einen warmen Platz (Heizungsraum). Das Treiben der gebleichten Chicorées braucht rund 3-4 Wochen. Eine andere bittere Spezialität und Delikatesse ist die Puntarelle, eine sprossenbildende Catalogna-Zichorie, die erst spät im Juniausgesät wird, weil sie sonst schossen würde. Als besonders kälteresistent hat Fotos: Puntarelle mit Sprossen, Rosso Lungo und zwei andere kälteresistente Radicchio-Sorten

