

Die Wirkungen von Cicorino (Radicchio)

Allergien

Cicorino – auch Radicchio und Roter Chicorée genannt – gehört wie Kopfsalat, Endivie, Schwarzwurzel, Spargel oder Löwenzahn zur Familie der Korbblütler. Diese Pflanzen enthalten häufig Latex in ihrem milchigen Saft. Latex ist ein relativ häufiger Allergieauslöser. Wer auf Naturlatex überempfindlich reagiert, könnte eine Kreuzreaktion etwa auf Walnüsse, Cashewnüsse, Maroni, Ananas, Avocado, Bananen, Honig, Wassermelonen, Kartoffeln, Kiwi, Mango, Papaya oder Tomaten haben oder entwickeln.

Cholesterin

Cicorino enthält wie alle pflanzlichen Lebensmittel kein Cholesterin. Daher eignet er sich für Menschen mit erhöhten Blutfettwerten. Er enthält besonders viele Bitterstoffe, welche die Produktion der Gallenflüssigkeit anregen und somit den Cholesterinabbau begünstigen.

Diabetes

Den Bitterstoffen wird blutzuckersenkende Wirkung zugeschrieben. Personen mit zu hohen Blutzuckerwerten können also Cicorino bedenkenlos geniessen und als vielfältiges Gemüse z.B. roh als Salat, im Ofen gegrillt oder zu Risotto essen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Der im Cicorino enthaltene Bitterstoff Intybin (neu auch Lactucopikrin) wirkt sich günstig auf die Blutgefässe aus. Die im Salat enthaltenen Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe schützen überdies als Antioxidantien vor den zellschädigenden sogenannten Freien Radikalen.

Übergewicht

Radicchio enthält wenig Kalorien, kaum Fett und keine Kohlenhydrate – schlanker gehts kaum. Dafür finden sich umso mehr wertvolle Nährstoffe: Vitamin A, B1, B2 und C, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und wertvolle Bitterstoffe.

Verdauung

Der Bitterstoff Intybin ist nicht nur verantwortlich für den typischen Geschmack von Cicorino, er wirkt zudem harntreibend, fördert die Verdauung, stabilisiert die Darmflora und regt den Appetit an.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linsli

Winterwonnern mit roten Köpfen

Der herbe Charme der Zartbitteren aus Italien ist von Oktober bis in den April zu geniessen. Nicht unterschätzen!

Cicorino, in Italien oft auch Radicchio genannt, ist ein Mitglied der Familie der Körbchenblütler und wurde schon früh an der Adriaküste aus der guten alten Zichorie, sprich Wegwarte, gezüchtet. Daraus ergab sich über die Zeiten eine bewundernswerte Vielfalt von Bittersalaten, die vor allem in Italien auch als Gemüse verwendet werden.

Es hat einige Zeit gedauert, bis sich der Cicorino auch bei uns etabliert hat. Ob das an seiner wohlschmeckenden Bitternote liegt, sei dahingestellt. Noch bis in die Achtzigerjahre des letzten

Jahrhunderts war er in nördlichen Gefilden kaum bekannt. Als er es endlich schaffte, wurde er als dekoratives Blattwerk verwendet. Mittlerweile hat es auch die hiesige Küche geschafft, ihn als Salat zu akzeptieren. Dass er ein grandioses Gemüse ist, hinreissend auf dem Grill, gebraten oder gedämpft mit krossen Speckwürfelchen serviert, werden die Nordländer auch noch kapiieren.

Nun denn, zu den bekanntesten Sorten: Der Cicorino rosso, die «Palla da Chioggia» (weil er ursprünglich in und um Chioggia angebaut wurde), ist der runde, milde Rote, der hierzulande wohl Bekannteste. Der Cicorino verde ist eine Variante in Grün, kleinere Köpfcchen, kräftig im Geschmack, weniger typische Bitternoten. Der Radicchio aus Castelfranco, kurz Castelfranco genannt, ist der edle Grosskopfige mit elfenbeinfarbi-

gen Blättern: ein druckempfindliches Pflänzchen. Der Angesehenste der Sippe ist jedoch der Radicchio rosso di Treviso. Der zartbittere Ton des Trevisano stellt alle anderen Radicchio-Verwandten in den Schatten.

Wie schon der Name sagt, ist seine Heimat die Marca Trevigiana oder Marca Gioiosa, die freudige Mark in Norditalien. Diesen Radicchio aus Treviso schlicht Salat zu nennen, wäre fast eine Beleidigung, wie Gemüsehändler Marinello in seinen lesernswerten Marktberichten schreibt. In Italien ist der Radicchio di Treviso eine Freude für Feinschmecker. Und man kann mit ihm einen einmalig köstlichen Risotto kochen. Wers probieren möchte: anstatt mit Wein mit Milch ablöschen. Der Tipp eines Chefkochs aus Venedig. Und sonst alles wie gehabt.

Eine rotweisse Freude: Cicorino rosso bietet Essgenuss in vielen Formen.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Gaby Labhart

Cicorino mit Orangen und Datteln

Zutaten für 4 Personen

- 1 TL grobkörniger Senf
- 2 EL Rotweinessig
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL roter Portwein
- ½ EL flüssiger Honig
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- einige Zweiglein Thymian
- Salz und Pfeffer, nach Bedarf
- 1 Bio-Orange
- 250 g Cicorino Trevisano oder Cicorino rosso
- 4 Datteln

Senf und alle Zutaten bis und mit Honig verrühren. Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen, Thymianblättchen abzupfen, fein hacken, dazugeben, würzen.

Von der Orange Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen heraus-schneiden. Saft auffangen, zur Sauce geben.

Cicorino in Streifen schneiden, mit den Orangenfilets zur Sauce geben, mischen.

Datteln entkernen, in dünne Streifen schneiden, über den Salat streuen.

Tipp: Statt Datteln getrocknete Feigen verwenden.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Energiewert/Person

ca. 650 kJ/155 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte