

The screenshot shows a Microsoft Internet Explorer browser window displaying the website 'www.gut-fuer-dich.info'. The address bar shows the URL 'http://www.gut-fuer-dich.info/ernaehrung/magazin/RadicchioundChicoree'. The page has a green and white color scheme. At the top, there is a navigation menu with links like 'Startseite', 'Die Ziele', 'Die Initiative', 'Experten', 'Newsletter', 'Suche', 'Sitemap', 'Medien', and 'Kontakt'. Below this, there are three main categories: 'ERNÄHRUNG', 'BEWEGUNG', and 'NAHRWERTEKENNZEICHNUNG'. The main content area features a large green banner with the word 'ERNÄHRUNG' partially visible. The central article is titled 'VITAMINE FÜR DEN WINTER' and discusses the benefits of Radicchio and Chicorée. To the right of the article is a photo of a fresh salad. On the left side, there is a sidebar with various links under the 'ERNÄHRUNG' category. On the right side, there are two more sections: 'MITGLIEDERBEREICH' with a 'jetzt neu registrieren' button, and 'REZEPT DES TAGES' featuring a recipe for 'Pasta mit Pesto, Feta und Oliven' with a 'mehr' button. The browser's taskbar at the bottom shows the Start button, several icons, and the system tray with the time '16:43'.

## Die knackigen Bitterlinge: Radicchio und Chicoree

**Radicchio und Chicorée sorgen für frische Farbe und Vitamin-Power im winterlichen Speiseplan. Warum lassen die leicht bitteren Salate das Wasser im Mund zusammenlaufen? Was haben sie mit Getreidekaffee zu tun? Und was bringen sie sonst noch Gutes?**

Radicchio und Chicorée gehören zu derselben Familie: den Zichorien. Charakteristisch für den Geschmack dieser Pflanzenfamilie sind die Bitterstoffe. Diese sind auch dafür verantwortlich, dass Radicchio und Chicorée den Appetit und die Verdauung anregen. Über das vegetative Nervensystem fördert der Bitterstoff Intybin den Speichelfluss und die Produktion von Verdauungsssekreten aus Magen, Galle und Bauchspeicheldrüse. Außerdem sorgt er dafür, dass Magen- und Darmbewegung intensiviert werden. Einige Experten sind sogar der Meinung, dass Bitterstoffe die Fettverbrennung ankurbeln.

### **Farbgeber für Muckefuck**

Es gab Zeiten, da waren Zichorien in aller Munde – jedoch nicht als Salatgemüse für Kalorienbewusste, sondern als preiswerter Kaffee-Ersatz. Denn schon im 18. Jahrhundert, als Bohnenkaffee teuer und schwer zu beschaffen war, stellten passionierte Kaffeetrinker ein dunkles Heißgetränk aus verschiedenen Getreidesorten her. Für die bittere Note und die Farbe sorgten geröstete Zichorienwurzeln. Heute sind die Blätter der Pflanze vor allem als kalorienarme Vitaminspender in Salaten beliebt und sorgen auch in der kalten Jahreszeit für Frische auf dem Teller.

### **Radicchio, der bunte Bitterling aus Italien**

Auf italienischen Märkten wird Radicchio in zahlreichen grünen und roten Sorten angeboten. Der Italiener spricht sein geliebtes Bittergemüse übrigens „Radikkio“ aus. In Deutschland sind vorwiegend die festen rot-violetten Köpfe im Angebot. Das bittere und kräftig-nussige Aroma von Radicchio bereichert gemischte Salate. Gerade im Winter stärkt das Gemüse das Immunsystem mit viel Vitamin C, Eisen und Betacarotin – einer Vorstufe von Vitamin A. 100 Gramm Radicchio decken bereits ein Viertel des Tagesbedarfs an Vitamin C.

### **Chicorée: lichtscheu und zart**

Chicorée – auch Bleichzichorie genannt – treibt in absoluter Dunkelheit aus Zichorienwurzeln. Die auf dem Acker gezogenen Wurzeln werden nach der Ernte dicht an dicht in Kästen gesetzt. Auf diesen Treibrüben wachsen die Chicoréesprossen ohne jeglichen Lichteinfall. Denn im Licht verlieren sie ihre vornehme Blässe und werden grün und bitter. Chicorée ist das ganze Jahr über erhältlich. Hauptsaison ist jedoch von Oktober bis Mai, wenn frische Salate eigentlich Mangelware sind. So liefert Chicorée gerade in der Erkältungszeit viel immunstärkendes Vitamin C. Gemeinsam mit Betacarotin schützt das Vitamin die Körperzellen vor den Angriffen freier Radikale. Zusätzlich unterstützt Folsäure die Erneuerung der Zellen. Kurzum: Das Salatgemüse steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe und ist ideal für die schlanke Linie: 100 Gramm enthalten nur 16 Kalorien.

### **Küchentipps für Bitter-Esser:**

- Das leicht bittere Aroma von Radicchio und Chicorée passt besonders gut zu Nüssen und Früchten, aber auch zu Kartoffeln und Krabben
- Süßliche Dressings bilden einen interessanten Gegenpol und machen den Bittergeschmack harmonischer

- Bei Radicchio befindet sich der Bitterstoff vor allem im Strunk und in den Blattrippen. Wer es milder mag, schneidet diese einfach heraus.
- Je grüner der Chicorée, desto herber wird er. Die Wintersorten sind zarter im Geschmack.

Eingeschlagen in ein feuchtes Tuch bleiben die Salate im Kühlschrank eine Woche frisch und knackig

**Text im METRO-Portal „Gut für dich“ für PLEON**

Originalseite unter <http://www.gut-fuer-dich.info/ernaehrung/magazin/RadicchioundChicoree>