



Kräuterwissen

Wegwarte

Cichorium intybus Korbblütler = Asteraceae)



Geschichte, Botanik und Kultur

«Eine Wegwarte unter dem Kopfkissen der Jungfrau, soll dem zukünftigen Ehemann den Weg weisen...»



**Verwendung in der
Naturheilkunde und Küche**

In der indischen Medizin als Mittel zur Stärkung der Gesamtkonstitution angesehen.



Rezept

Kalte Gurkensuppe mit Wegwarte



Geschichtliches

Bereits bei den alten Römern war die Zichorie als wertvolle Nektarpflanze bekannt und wurde sogar grossflächig als Nutzpflanze angebaut. Über die Namensgebung finden sich in verschiedenen Büchern und Schriften Hinweise, welche darauf hindeuten, dass dieses Kraut in verschiedenen Kulturen eine recht hohe Bedeutung erlangt haben muss. 1847 entdeckte der Obergärtner des Botanischen Gartens in Brüssel, ein gewisser Herr Brésier per Zufall, dass die Wurzeln der Wegwarte, die in seinem dunklen Keller gelagert waren, zu treiben begonnen hatten. Er probierte diese Triebe und fand, dass sie durchaus sehr köstlich und schmackhaft waren. Der Siegeszug des Brüsseler Witlof war damit geboren. In volkskundlichen Schriften der Mythologie ist nachzulesen, dass «die in der Sonne leuchtenden Blüten wie die weinenden Augen der Meerjungfrau aussehen, welche um ihren Liebsten traure». Diese Aussage verdeutlicht klar die unbändige Blühkraft dieser Pflanze.

Botanik und Kultur

Die verzauberte Jungfrau, wie die Wegwarte in Mythen und Sagen auch etwa genannt wird, ist in Europa, aber auch in Nordafrika und Teilen Asiens beheimatet, wo man sie an Wegrändern und auf Weideflächen bis in eine Höhe von gegen 900 Meter findet. Sie ist 2-jährig bis schwach ausdauernd und wird durch Saat, wie auch durch Teilung älterer Wurzelstöcke, vermehrt. Die Pflanze wächst aufrecht und kann gut und gerne 1 ½ Meter hoch werden. Die Blätter – welche in Rosetten angegliedert sind – sind löwenzahnähnlich. Die Blüten leuchten in verschiedenen Farbvarianten, welche von blau, violett, aber auch rosa und weiss sein können. Eine sonnige Lage, ein eher lehmiger, nährstoffreicher und trockener Boden fördert ein gesundes Wachstum. Die Zichorie ist eigentlich ein recht anspruchsloses Kraut, denn ausser vom Mehltau, wird sie recht selten von Schädlingen befallen. Verwendet werden können die jungen Blätter im zeitigen Frühjahr oder Vorsommer, die Blüten, sowie die Wurzeln in den späteren Herbstmonaten.



Verwendung in der Naturheilkunde

Die Wegwarte enthält eine Vielzahl von wertvollen Inhaltsstoffen u.a. Glykoside, Cumarine, Kalium, Bitterstoffe und in den Wurzeln über 50% Inulin (Alantstärke). Die Eigenschaften werden als harn-treibend, entzündungshemmend und abführend beschrieben. In der Volksmedizin wird sie gegen allerlei Gebrechen eingesetzt u. a. zum Anregen des Stoffwechsels, bei Rheuma und Gicht. Die Wurzeln helfen als bitteres Anregungsmittel bei Appetitlosigkeit und zur Förderung der Verdauung. Bringt auch Abhilfe bei schmerzenden Gallen- und Nierensteinen. Wir möchten aber darauf hinweisen, dass Sie sich betreffend der Anwendung an einen ausgewiesenen Naturarzt oder Drogisten wenden sollten. Ein Teeumschlag aus den Wurzeln hilft allenfalls auch, übermüdete Augen zu erfrischen. Aus den Blättern (sieden) lässt sich zudem ein blauer Farbstoff herstellen.

Verwendung in der Küche

Die frischen und jungen Blätter werden gedünstet und als Gemüse genossen. Es empfiehlt sich, diese vor der Blütezeit zu verwenden, da sie bitter werden können. Mit einem vorgängigen Wässern und allenfalls blanchieren, können aber auch die etwas älteren Blätter – in gluschtigen Kartoffel- Gemüse-gratins – gut verarbeitet werden. Die Keimlinge und Chicorée, mit einem feinen, cremigen Dressing, sind als Salate ein wahrer Leckerbissen. Der gedünstete Chicorée wird vielfach mit einer Béchamelsauce gekocht, gratiniert und serviert. Die leuchtenden Blüten eignen sich als vielfältig verwendbare Garnitur und sogar zum Kandieren für Puddings und allerlei Dessert. Die getrockneten, gerösteten und gemahlenen Wurzeln ergeben als Kaffeeersatz ein recht angenehmes Gebräu. Beim jüdischen Passahfest werden die bitteren Blätter sogar als Gewürz verwendet.



Rezept

Kalte Gurkensuppe mit Wegwarte

für 4 Personen

2	Salatgurken (ca. 1.6 kg)
2 dl	Gemüsebrühe kalt
1	Knoblauchzehe
200 g	Naturjoghurt
wenig	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Handvoll	Blätter der Wegwarte
1 Handvoll	Blüten der Wegwarte

- Gurken schälen, längs halbieren, entkernen und grob würfeln.
- Kalte Bouillon, Gurkenwürfel, gepresste Knoblauchzehe und Joghurt in einen Messbecher geben. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.
- Blätter der Wegwarte in feine Streifen schneiden. Vor dem Servieren in die Gurkensuppe geben. Suppe in Schälchen verteilen und mit Blüten verzieren.

