

**Die Wegwarte © NewTritonInk 2009**



*RootPede*

Die Wegwarte; *Cichorium intybus* ist in ganz Europa, Nordafrika und Asien bis in Höhen von 1500 Metern an Wegrändern, auf Schuttstellen und Weiden verbreitet. In Amerika, Südafrika und Neuseeland wurde sie eingebürgert. Und dennoch ist sie in einigen Bundesländern in ihrer Verbreitung gefährdet.

Die sommergrüne, krautige Pflanze bildet im Frühjahr eine Rosette und wird oft bis zu 150 cm, manchmal sogar 200 cm hoch. Sie fällt durch ihre hellblauen Korbblüten und den wenig beblätterten, stark ästigen Stängel auf, der mich immer an einen Wäscheständer erinnert.

Die Korbblüte hat einen Durchmesser von 3-4 cm und trägt nur Zungenblüten. Charakteristisch ist, dass die sich ziemlich regelmäßig morgens gegen 6 Uhr öffnen und mittags gegen 12 Uhr wieder schließen. Bei plötzlichen Wetterumschwüngen, von welchen sie prophetisch kund gibt, und schließt sie sich entgegen der Öffnungszeiten. Aus diesen himmelblauen Blüten wurden einst beruhigende Augentropfen bereitet und dabei sind sie weit mehr als nur ne`Augenweide.

Meine erste bewusste Wahrnehmung der Wegwarte war auf dem regelmäßigen Trampelpfad vom Restaurant, wo ich als Koch tätig war, zum Supermarkt, indem ich für den Abendservice Chicoree einkaufen gegangen bin. Irgendwann ist mir aufgefallen das viele der kleinen Rosetten, die ich Ahnungsloser zertrampelt habe, auch so schöne blaue Blüten bekommen hätten, hätten sie nicht so dicht am Weg gewartet. (Dieses Wortspiel zur Namensgebung). Ein Gleichnis; das mir in diesem Moment eingefallen ist: der kleine Wingert weicht der Schnellstraße, wie die Wegwarten dem Trampelpfad um den Weg zum Weinhändler bzw. dem Chicorée im Supermarkt, in der Stadt zu ebenen.

Der geneigte Leser wird unschwer erkennen, dass ich die Wegwarte sehr schätze. Nachdem ich sie erst einmal für mich entdeckt hatte, begegnete sie mir überall.

Die wilden Zichorien *Cichorium intybus* und *endivia* wurden durch Zucht auch zu den Salatsorten Radicchio, Glatte Endivie, Friseesalat und Trevisiano; dem roten Chicorée entwickelt.



In den Jahren, in denen ich als Koch Chicorée verarbeitete, stand die „Belgische Endivie“ für mich auf der selben Stufe wie das blasse Fleisch, in dunklen Kisten gehaltener Kälber das durch Lichtmangel heller wird, deshalb von „Feinschmeckern“ leider ebenso geschätzt wird wie das durch Lichtmangel geschädigte Blattwerk der Nachfahren unserer Wegwarte. Sowohl Pflanze als auch Tier werden systematisch geschwächt und ihrer Vitalität beraubt. So manch eine kulinarische Delikatesse ist nach ökologisch-biologischen Gesichtspunkten schlichtweg Schandwerk am natürlichen Original.

Und wenn wir sind was wir essen; was werden wir vom Konsum gebleichter Lebensmittel – lichtempfindlich ? Von kernlosen Trauben - impotent ? Von klimatisiertem Treibhausgemüse – wetterfülig ?

Oder vom Genuß missgebildeter Pflanzenteile wie der gestauchten Wucherung der Blumenkohlblüte-deformiert im Gewebe ? Welche Botschaft erhalten wir von gigaswüchsigem Gemüse ?

Das mag jeder für sich entscheiden...

Ich jedenfalls lobe mir die Wildkräuter, die sich jeder Domestikationen entziehen konnten.

Manch einem mag diese Abwertung „wertvoller“ Lebensmittel etwas krass vorkommen. Und mit Sicherheit ist ein Chicorée - oder Radicchiosalat immer noch besser und gesünder als eine Tütensuppe. Natürlich kann man nicht völlig ignorieren, dass die agrikulturellen Züchterfolge unsere Zivilisation erst ermöglicht haben.

Ich meine aber trotzdem, dass es höchste Zeit ist, an die Urform unserer heutigen Gemüse zu erinnern, bevor das Wissen unserer Vorfahren, für immer der Supermarkt-Kultur zum Opfer gefallen ist. Die Balance zwischen Hightech Foods und der natürlichen Funktion ursprünglicher Lebensmittel verdient es, bewahrt zu werden.

Seitdem ich mir Wildpflanzen zur Nahrung mache weiß ich dass die Bitterkeit daher rührt dass die Pflanzen zum falschen Zeitpunkt gepflückt werden. Da die Wirtschaftlichkeit vom Ertrag abhängt, müssen Kulturpflanzen so lange wachsen, bis ihr Gewicht den richtigen Marktwert bringt. Es müssen große Mengen zu nahezu jedem Zeitpunkt umgesetzt werden und je größer die Blätter desto höher nicht nur der Gewinn, sondern leider auch der Bitterstoffanteil.

Dabei schmecken die Triebe am besten sehr viel jünger.

Statistisch gesehen landet die Hälfte aller Chicoréeblatt Garnituren im Müll, und um diese Verschwendung möglich zu machen darf ein Chicoreeblatt nicht viel kosten.

Und das obwohl diese Pflanze so wertvoll ist.

Die Wegwarte hat viele medizinisch wirksame Inhaltsstoffe: Inulin und andere Kohlenhydrate, Cholin, den Bitterstoff Intybin, Gerbstoffe, Protein, die Vitamine A, B, C und K sowie das Flavonoid Rutin. Magnesium, Kalium, Calcium und Eisen sind auf vielfältigste wirksam.

Alle Pflanzenteile sind zur innerlichen und äußeren Anwendung brauchbar, ersteres als Aufguss, Absud, Beize oder Press-Saft, letzteres als Breiumschlag, Lotion oder Badezusatz.

Als Entgifter, Anregungstonikum, zur Behandlung verschiedener Hautreizungen und vielerlei Beschwerden deren Ursache eine Stoffwechselstörung ist, kann ich die Wegwarte wärmstens empfehlen.

Zur innerlichen Anwendung ist mir diese Wunderpflanze jedoch prophylaktisch am liebsten, als fester Bestandteil meiner Ernährung.



Wegwarten wurden schon in der Antike als Nahrung und Medikament hochgeschätzt und unzählige Legenden gaben ihr eben so viele Namen; Faule Gretl, Vakanzblume. In Amerika nannte man sie Blauer Matrose; wahrscheinlich weil sie aus Übersee kam.

Ihrer Bitterkeit wegen wurde sie - ebenso wie Löwenzahnwurzel - als Tonikum, Kaffeeersatz und Gewürz genutzt.

Vom Beginn des 18. Jahrhunderts an bis zum Ende des Zweiten Weltkrieges wurde aus der Wurzel der so genannte „Blümchen-Kaffee hergestellt“.

Dazu wurden die Wurzeln geröstet, getrocknet und anschließend gemahlen. Dieser Brauch wurde übrigens in vielen Ländern praktiziert; auch um schwindende Kaffeevorräte zu strecken. Darauf basiert auch die Rezeptur des kreolischen Cafe au Lait; den man nimmer mehr vergisst, wenn man ihn einmal gekostet hat.

Insbesondere die Kaffeehäuser in New Orleans schätzen die Zichorie. Die Kreolen würzen ihren Kaffee mit der Wurzel und machen die Wegwarte zum „Kult“; dem ich seit meiner Zeit als Wanderkoch in New Orleans restlos verfallen bin.

Noch heute, Jahre nach meiner Zeit in „the Big Easy“, bereite ich regelmäßig einen „Picayune Coffeehelper“, um mir die zwei köstlichen Kaffeebereitungen, Cafe au Lait und Cafe Brulot in meinen Anfällen von Fernweh immer mal schnell zubereiten zu können. Im Bild rechts; Chicoréeköpfe mitsamt ihrer Wurzel.



Zur Herstellung mische ich einen Teelöffel geröstete und gemahlene Zichorienwurzel mit Gewürznelke, Koriander, Zimt und Piment.

Dazu füge ich die Kaffeepulvermenge für eine starke Tasse und überbrühe alle Zutaten mit kochendem Wasser, gebe Milchpulver dazu, um den Wasseranteil zu verringern und damit den Kaffee cremiger zu machen. Perfekt wird das ganze mit einem gehäuften Löffel braunen Zucker. Voila, !!!

Da ich meistens nachts schreibe, hat diese Mixtur einen nicht unwesentlichen Anteil an meinem literarischen Werk. Und obwohl es wohl noch endlos vieler „Picayune Coffees“ bedürfte, um die ganzen Fakten über dieses Gewächs zusammenzutragen, ist es wohl doch besser, wieder etwas sachlicher zu werden. Doch meine Abschweifungen erinnern ja auch daran, wie ich gelernt habe, und insofern möge man mir meine Unart verzeihen, bisweilen kolossal vom Thema abzukommen.

Wer jetzt Lust bekommen hat, kulinarisches Neuland zu betreten, dem möchte ich noch ein paar Tipps mit auf den Weg geben: Blätter und Wurzeln werden als Salat und Gemüse verwendet. Die Blütenknospen können sauer eingelegt oder gebraten werden. Die milchsaftigen (latexhaltigen) Stängel können als Brunoise (=1 cm Würfel) dunkel angebraten eine kräftige Würze zu Sahnesoßen liefern.

Und zum Schluss noch eine Anmerkung:

Auch wenn ihr Blau eines der schönsten unserer Flora ist, lohnt sich das Pflücken nicht, denn die Blüten verschließen sich schon sehr bald für immer. Also lieber da genießen wo die Natur sie hinsetzt !

Übrigens können die Blüten auch rosa oder weiß auftreten was dann – ebenso wie bei Hortensien - entweder mit dem Säuregehalt des Bodens oder dem Alter der Pflanze zusammenhängt.



# Peter Becker Knöterich Manufaktur

„Back to the Roots“; heißt es beim neuen Produkt der Knöterich Manufaktur für Inhaber Peter Becker.

„Die Zichorien BBQ Sauce führt mich zurück nach New Orleans, wo ich in den neunziger Jahren als Koch tätig war.

Das Flair der Cajun und Creole Cuisine hat mich seither begeistert und besonders ein Rezept für Barbeque Sauce und die Verwendung der Wegwarten Wurzel als Gewürz für spezielle Kaffeezubereitungen.“

Mit dem Big Easy Flavor Saver haben die berühmten Kaffeehäuser in New Orleans ihren einzigartigen Cafe au Lait kreiert, während der Rest der Welt die Wurzel eher als Notkaffee abtat und seine Verwendung als Foodpancherei bezeichnete.

Daher Beckers Verbundenheit zum Cafe`Creole, der unserer Wegwarte ein Denkmal setzt und damit spirituell genau ins NewTrititionInk Produktsortiment passt.



Genießen Sie diese köstliche Wildkräuterzubereitung bei Ihrem nächsten Grillfest ! 140 ml Glas nur € 3,00.

[www.newtritionink.com](http://www.newtritionink.com)