

Warenkunde – Zuckerhut

Wo kommt's her?

Zuckerhut wird auch Fleischkraut oder Herbstzichorie (*Cichorium intybus* var. *foliosum*) genannt. Er ist – wie der rötliche Radicchio – eine Variante des Chicorées und stammt von der wilden Wegwarte ab. Da er auch Fröste bis minus 6 Grad Celsius übersteht, kann er bei uns ab Mitte Oktober bis in den Winter hinein geerntet werden und hilft uns damit über die Zeit hinweg, in der andere Frischgemüse aus unserer Region knapp sind.

Wie sieht's aus?

Sein Name „Zuckerhut“ besagt nichts über den Geschmack, der ähnlich dem des Chicorée nussartig frisch und leicht bitter ist, sondern bezieht sich auf die kegelförmige imposante Wuchsform der Blätter.

Wie verwende ich's?

Geschnittene Blätter munden als Salat, man kann die Blätter dämpfen, in Dampf oder Würzwasser sieden, braten und backen. Die großen, länglichen Blätter sind auch zum Füllen ideal. In Zuckerhut-Blättern eingewickelte Würste können in Blätterteig eingebacken werden. Zuckerhut schmeckt auch gratiniert.

Was ist drin?

Er ist nitratarm, da er im Sommer bei viel Licht und im Freien gewachsen ist. Der Anbau ist äußerst klimafreundlich, da er keine Heizung braucht. Mit dem Verzehr des Zuckerhuts leisten Sie nebenbei einen Beitrag zur Erhaltung einer alten Kultursorte, die früher in jedem Bauerngarten zu finden war.