

## **Chicorée – ein knackiges Wintergemüse.**

Die zarten, weißen Knospen weisen einen leicht bitteren Geschmack auf und wirken gerade wegen dieser Bitterstoffe wie ein Magenmittel. Als Vorspeise zu schweren Mahlzeiten fördern sie die Bekömmlichkeit und helfen bei der Verdauung.

Achte Sie beim Kauf darauf, dass die Spitzen gelb sind. Wenn sie beginnen grün zu werden, ist das ein Zeichen von mangelnder Frische und der Gehalt an Bitterstoffen steigt. Im Gemüsefach des Kühlschranks kann Chicoree in einer Tüte mehrere Tage gelagert werden. Er kann roh ebenso wie gedünstet verzehrt werden.

Auch zum Garnieren und Anrichten von Speisen sind die großen, schön geformten Blätter der Knospe prima geeignet. Zur Bereicherung Ihres Wintersalates empfehle ich Chicorée mit Balsamico – Honig dressing, das mildert die leichten Bitterstoffe harmonisch ab.

Als Wintersaisongemüse finden Sie bis in den Frühling den Chicorée auf ihrem Wochenmarkt!  
Viel Spaß beim Ausprobieren und bleiben Sie gesund!

Weitere Informationen unter:  
Praxis für Ernährungstherapie & Beratung  
Birthe Krenski  
Alsenstr. 15  
47137 Duisburg  
Tel: 0203-4497188  
[www.issdichgesund.de](http://www.issdichgesund.de)

