



Gärtnern mit der 
City Farm Augarten

BITTER VOM FEINSTEN

Chicoree, Radicchio und Zuckerhut gehören zur klimafitten Gruppe der Blattzichorien: Erntereif sind sie im Winter.

Das viele Blattzichorien italienische Namen tragen, ist kein Zufall, denn dort sind sie in großer Vielfalt Teil der Esskultur. Zum dunkelrotblättrigen Radicchio oder dem künstlich blass gehaltenen Chicoree gesellen sich auch bei uns immer mehr Raritäten. Puntarelle zum Beispiel, von der die Knospen geerntet werden, oder Catalogna, eine Zichorie, die oft fälschlich als Löwenzahn bezeichnet wird, weil sie ihrem Verwandten so ähnlich ist. Ausgesät werden Zichorien im Juni, die Jungpflanzen setzt man Mitte Juli ins Freiland. Geerntet wird im November und Dezember. Über eine Zuckerhut-Ernte kann man sich aber sogar oft noch im Jänner freuen. Erfreulicherweise gehören Zichorien zu jenen Gemüsen, die sich als klimafittes „Snow Food“ kultivieren lassen, nach der Low

FOTOS: KURIER/GERHARD DEUTSCH; WOLFGANG PALME; CITY FARM AUGARTEN



Die City Farm Augarten macht rund ums Jahr Appetit aufs Gemüsegärtnern. Jetzt wird „Snow Food“ gesetzt, auch Zichorien gehören dazu



Radicchio Treviso, rot mit weißen Blattrippen, leicht bitter

Energy-Methode. Diese kommt ohne Zufuhr von Heizenergie und ohne Verschwendung von Energie für künstliche Beleuchtung aus – denn Snow Food wächst im Freien oder im ungeheizten Glashaus. Ein Grund, weshalb die City Farm diese auch möglichst vielen Hobbygärtnern zum Selbstversuch zugänglich machen möchte. Soweit zum Anbau, jetzt kommt noch der Genuss. „Der Bittergeschmack

von Zichorien ist eine Herausforderung für Feinschmecker“, meint Gemüseexperte und City Farm-Leiter Wolfgang Palme. Da der Mensch gleich 25 Rezeptoren für Bitter (hingegen nur einen Rezeptor für Süß) hat, lässt sich unter Feinspitzen über die Nuancen angeregt diskutieren. Außer den gesundheitsförderlichen Bitterstoffen enthalten Endivien auch Inulin, das als Ballaststoff einer gesunden Darmflora dient. Um das Bittere in den Blattzichorien abzuschwächen, kann man sie für 15 Minuten in kaltes Wasser legen, dabei werden aber nicht nur die Bitterstoffe, sondern auch die wasserlöslichen Vitamine ausgelaugt. Empfehlenswert hingegen ist die Verwendung eines Joghurt-Dressings, das die Bitternote bindet. Sie wird auch reduziert, indem man beispielsweise die Blätter des Zuckerhuts mit Erdäpfeln vermischt und in einer Pfanne anbrät. Übrigens kommen jetzt nicht nur Zichorien für eine reiche Herbst- und Winterernte ins Beet. Man sollte Grün- und Palmkohl nicht vergessen, den Sprosskohl, Rote Rüben, Knollenfenchel und Porree.

INGRID GREISENEGGER

CITY-FARM-PROGRAMM

– **Gartenspaßwochen für Kinder**
Das Sommerferienprogramm für 6- bis 12-Jährige. Jeden Tag von 8:00 bis 16:00, Kosten: 310€ inklusive Verpflegung, Geschwisterrabatt 10 Prozent. Restplätze nur noch in der Woche vom 21. August bis 25. August verfügbar. Anmeldung: info@cityfarm.wien

– **Kohl&Co-Bio-Jungpflanzenmarkt**
Angebot: Kohlklassiker und Kohlraritäten, Blattzichorien, Herbstgemüse und natürlich Salate
Freitag, 30. Juni 14:00 bis 18:00, Samstag, 1. Juli 10:00 bis 18:00
<https://www.cityfarm.wien/jungpflanzenmarkt/>

– **Erntefrisches Innere Stadtgemüse**
direkt aus unserem Marktgarten gibt es jeden Mittwoch und Freitag von 10:00 bis 14:00

Adresse der City Farm Augarten:
Obere Augartenstraße 1/8,
1020 Wien, Telefon: 0660/6648450,
E-Mail: info@cityfarm.wien