

# REGIONAL

# IST 1. WAHL

## BERLIN-BRANDENBURG

Februar 2008

Vor Ort bei  
Bio-Erzeugern  
aus der Region!

## Lichtscheues Gemüse

Beim Schein einer Taschenlampe inspiziert Sascha Philipp vom Landgut Pretschen seinen Chicorée. Warum dieses Gemüse im Dunkeln wächst, wie lange regionaler Chicorée im Angebot ist und was sich mit ihm alles machen lässt, lesen Sie auf den Innenseiten.

Interview mit Sascha Philipp:  
**Von Arbeits- und Abwehrkräften**

Zufällig entdeckt:  
**Die zwei Leben der Zichorie**

Ausflugstipps:  
**Gurkenradweg mit Abstecher**

Lieblingsgerichte aus Pretschen:  
**Chicorée überbacken oder mit  
Kurkuma-Bananen-Soße**

Chicorée mal anders - zwei Rezepte auf der Rückseite!



Interview mit Sascha Philipp:

# Von Arbeits- und Abwehrkräften

Seit 1999 bewirtschaftet Familie Philipp das Landgut Pretschen im Spreewald. Der Demeter-Betrieb hat zwei Standbeine: Milchwirtschaft und Chicorée.

**Kühe sind für einen Landwirtschaftsbetrieb nichts Ungewöhnliches. Aber wie seid ihr ausgerechnet auf Chicorée gekommen?**

Sascha Philipp: „Als wir das Landgut mit seinen Tieren und Gebäuden von der Treuhand kauften, arbeiteten hier noch 24 Mitarbeiter. Wir wollten möglichst viele Arbeitsplätze erhalten und gleichzeitig einen zukunftsfähigen Bio-Betrieb aufbauen. Also mussten wir uns zusätzlich zu den Kühen noch etwas einfällen lassen. Nahe liegend wäre ein Gartenbau-Zweig gewesen. Aber unsere Böden bieten sich dafür nicht gerade an. Deshalb suchten wir weiter und wagten im Winter 2000 das Chicorée-Experiment.“



**Gab es andere Chicorée-Betriebe, von denen ihr lernen konntet?**

„Ja, zum Glück hatte damals Hans-Peter in Libbenichen noch seine Chicorée-Treiberei. Ihm ist es zu verdanken, dass der Terra-Lastwagen bei seiner ersten Abholtour nicht gleich wieder umgekehrt ist. Wir waren mit dem Schneiden und Packen des Chicorées noch lange nicht fertig, als der Wagen auf den Hof fuhr. In meiner Not habe ich bei Hans-Peter angerufen, und der gab mir den Tipp, den Chicorée nicht von der Wurzel abzuschneiden, sondern einfach abzubrechen. So machen wir das seitdem und liefern Terra rund 40 Tonnen Chicorée pro Winter, ganz ohne Wartezeit.“

**Erfüllt der Chicorée also seinen Zweck und rechnet sich als Betriebszweig?**

„Das tut er. Unser Chicorée ist ein wichtiges zweites Standbein geworden, der es uns erlaubt, viele Mitarbeiter auch im Winter zu beschäftigen. Das ist immer ein Problem in der Landwirtschaft: Im Sommer kannst du gar nicht genug Leute haben, aber wenn das Gras gemäht und das Silo gefüllt ist, geht die Arbeit rapide zurück. Da der Chicorée zwischen Oktober und April Sai-



son hat, füllt er das Winterloch perfekt aus. Heute arbeiten 14 feste Mitarbeiter, drei Azubis, zehn Saisonkräfte und vier Familienarbeitskräfte auf Pretschen.

Interessanterweise ist der Chicorée bei uns fest in Frauenhand. Wir Männer bauen nur die Wurzeln an, ansonsten wären wir zu langsam und würden zu viel wapputzen, heißt es. Aber der

Erfolg gibt den Pretschener Frauen recht: Wir sind inzwischen der größte Bio-Chicorée-Produzent in ganz Deutschland.“

**Wie funktioniert das jetzt genau mit der Produktion von Chicorée?**

„Das ist tatsächlich ein wenig kompliziert: Im Mai säen wir Zichorien – so heißt die Pflanze erst einmal – auf etwa 10 Hek-



## Zufällig entdeckt: Die zwei Leben der Zichorie

Die Wegwarte oder Zichorie ist weltweit als Heil- und Futterpflanze verbreitet. Dass sich aus ihren Wurzeln nach der eigentlichen Ernte noch einmal schmackhafte Sprossen treiben lassen, haben belgische Bauern im 18. Jahrhundert zufällig entdeckt. Sie lagerten die Wurzeln der wilden Zichorie über Winter in dunklen feuchten Kellern und entdeckten im Frühjahr auf jeder Wurzel einen bleichen, knackigen Spross. Dieser Zufall wurde fortan absichtlich herbei geführt und bekam den Namen Chicorée oder auch Bleichzichorie.





### Und warum muss der Chicorée im Dunkeln treiben?

„Bei Licht entwickelt Chicorée einen Bitterstoff namens Intybin. Der ist in Maßen durchaus erwünscht, weil er Magen und Darm, Leber und Galle gut tut. Aber bekommt der Chicorée zu viel Licht ab, wird er grün und einfach zu bitter. Deshalb steht er beim Treiben in völliger Dunkelheit. Und wenn wir nach dem Rechten sehen, machen wir nicht etwas das Hallenlicht an, sondern leuchten mit einer Taschenlampe. Der Chicorée speichert Licht nämlich, er merkt sich jede Minute und wird immer ein wenig bitterer, auch wenn man ihm das von außen nicht ansieht. Wir beeilen uns darum auch bei der Ernte und packen die Sprossen sofort in dunkle Folie ein. Auch im Laden und zu Hause im Kühlschrank sollte Chicorée immer eingeschlagen bleiben. Dann schmeckt er am besten und enthält trotzdem eine gesunde Portion Bitterstoffe.“

taren aus. Die Zichorien bilden während des Sommers rübenartige Wurzeln und üppige Blätter aus. Im Oktober ernten wir dann die ganze Pflanze: Die Köpfe bekommen den Putzabfall, die Wurzeln sind die Basis für den Chicorée.

Diese Wurzeln, die eigentlich schon alles getan haben, was man von einer Nutzpflanze verlangen kann, schneiden wir auf gleiche Länge und lagern sie für mindestens zwei Wochen in einem Kühlraum. Wir versetzen sie sozusagen in einen künstlichen Winter. Dann stecken wir sie schön in Reih und Glied in große Plastikwannen, die in einem relativ warmen dunklen Raum permanent gewässert werden. In diesem Klima treiben die



Wurzeln innerhalb von drei Wochen neue Sprossen aus. Und die nennt man Chicorée. Wir müssen den Chicorée jetzt nur noch von der Wurzel abbrechen und in Kisten packen. An guten Tagen schaffen wir mitunter eine ganze Tonne. Bis zum April werden wir rund 100 Tonnen geerntet haben.“

### Was hat Chicorée sonst noch zu bieten?

„Chicorée ist sehr vielseitig. Man kann ihn kochen, dünsten, überbacken oder auch als Salat essen. Und gerade beim Salat hat man im Winter ja nicht beson-

ders viel Auswahl. Chicorée ist von seinen Nährstoffen her etwa mit Kopfsalat zu vergleichen – nur bleibt er viel länger knackig. Im Chicorée stecken verschiedene Nährstoffe, vor allem eine Menge Provitamin A, das die Abwehrkräfte stärkt. Und die kann man ja gerade in der Erkältungszeit gut gebrauchen.“

### Noch konzentrierter gibt's euren Chicorée als Schnaps. Ist das ein neues Experiment?

„Eher ein „Abfallprodukt“. Nicht alle Wurzeln eignen sich von ihrer Form oder Größe her für die Treiberei. Zum Glück, denn diese B-Ware bringen wir in die Klosterbrennerei Neuzelle, die für uns daraus den leckeren Chicorée-Wurzelbrand herstellt, der übrigens im Dorf ausgeschenkt wird und den wir auch in unserem Hofladen verkaufen.“



Sascha Philipp

### Was bietet euer Hofladen – außer Chicorée natürlich?

„Wir bieten ein kleines Komplettsortiment, darunter natürlich unsere frische Milch und vor allem unsere eigenen Fleisch- und Wurstspezialitäten: vom Kalbsbraten über Knacker bis zur feinen Teewurst. Aber es geht uns nicht nur um die Vermarktung unserer Produkte. Mit dem Laden können wir das große Anwesen auf dem mehrere Familien wohnen, zusätzlich beleben. Das ist uns sehr wichtig: Das Landgut Pretschen soll ein offener Ort sein, der sich mit dem Dorf ganz eng verbindet.“





## Rund um Pretschen: Gurkenradweg mit Abstecher

Das Landgut Pretschen liegt im Biosphärenreservat Spreewald. Und dass man im Spreewald prima Kahn oder Kanu fahren kann, ist hinlänglich bekannt. Dass sich diese Gegend aber auch für Radtouren eignet, wissen vor allem die Einheimischen. Besuchern sei der Gurkenradweg empfohlen, der eine 250 km lange Runde durch den Spreewald dreht.

Kleine Etappen und ein Abstecher nach Pretschen bieten sich an.



**Landgut Pretschen GmbH & Co. KG**  
15913 Märkische Heide / OT Pretschen  
035 476 – 175 16  
info@landgut-pretchen.de  
www.landgut-pretchen.de

### REZEPTE

## Lieblingsgerichte aus Pretschen:

### Überbackener Chicorée

#### ZUTATEN:

8 Stauden Chicorée  
2 EL Butter  
1/8 l trockener Weißwein  
8 Scheiben Schinken (z. B. Pretschener Kalbsschinken)  
8 Scheiben Käse  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

Den Chicorée putzen, waschen und evtl. den Kern keilförmig heraus schneiden. Bei mittlerer Hitze 2–3 min. in Butter anbraten, dann mit 1/8 l Weißwein auffüllen und im geschlossenen Topf 15 min. dünsten. Den Chicorée heraus nehmen, jede Stau-  
de mit einer Scheibe Schinken umwickeln und mit Käse belegen,



in eine gebutterte Form legen, mit Salz und Pfeffer würzen und 15–20 min. bei 200 Grad überbacken.



### Chicorée mit Kurkuma-Bananen-Soße

#### ZUTATEN:

5 Stauden Chicorée  
1 kleiner Apfel  
1/2 Banane  
4 EL Joghurt  
1–2 EL Zitronensaft  
1 EL Sonnenblumenöl  
1 Msp. Ingwer, Kurkuma sowie Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

Den Chicorée in halbe Ringe und den Apfel in Würfel schneiden. Die Banane zerdrücken und mit den übrigen Zutaten verrühren. Salat und Soße kombinieren und evtl. noch mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

#### IMPRESSUM:

Das Regional-Info berichtet über Bio-Erzeuger und Verarbeiter aus Berlin und Brandenburg. Es ist ausschließlich in Naturkostfachgeschäften erhältlich.

Herausgegeben von: Terra Naturkost Handels KG, Berlin

Redaktion: Ronald Mikus

Gestaltung: ZITRUSBLAU · www.zitrusblau.de

Gedruckt auf 100%igem Recycling-Papier.