

## Die Leidenschaft der Klytia

Wegwarte – von wildem Chicorée, Kaffeersatz und Antistressmittel

Liebe Liese

Erinnerst du dich? Wie wir frühmorgens am Küchentisch sassen, der Mutter zuschauten, wie sie – auf immer dieselbe Weise – das Frühstück zubereitete? Schlaftrunken lauschten wir den vertrauten Geräuschen. Der Wasserhahn wurde kurz aufgedreht. Die Pfanne auf den Herd gestellt. Die Tassen aus dem Schrank geholt. Irgendwann stand der hellblau glasierte, bauchige Kaffeekrug mit dem dazu passenden Filter auf dem Tisch. Wenig später öffnete die Mutter das blau-weiss gestreifte Päckchen mit dem orangen Etikett und löffelte Zichorienpulver in den Papiereinsatz des Filters. Bald roch es tröstlich nach Kaffee und heisser Milch. Niemals aber hätten wir die lieblich blau blühenden Wegwarten, denen wir beim Spielen allenthalben an Wegrändern und in Schutthalden begegneten, mit dem braunen, nach Kaffee duftenden Pulver aus dem blau-weiss gestreiften Päckchen in Verbindung gebracht.

### Sonnenbraut



Klytia, eine der dreitausend Töchter der Thetys und des Okeanos, den Vorfahren der Götter, war einst die Geliebte von Helios, dem Sonnengott. Als sich dieser jedoch unsterblich in die Prinzessin Lekothoe verliebte, zog sich die Verschmähte zornig und nach seiner Liebe schmachtend in eine abgelegene, steinige Einöde zurück. Dort setzte sie sich auf den nackten Boden, zerzaust, neun Tage und Nächte lang, entsagte sich Speis und Trank, nährte ihren Hunger mit ihren Tränen und dem Tau. Je-

den Morgen blickte sie auf in das helle Antlitz ihres einstig Geliebten und folgte ihm unentwegt mit ihren Blicken. Ihre Glieder, so sagt man, steckten fest in der Erde, ihr Körper wurde von grünlicher Blässe überzogen, ihr Gesicht verwandelte sich in eine blaue Blüte. Obwohl fest verwurzelt, wendet sie sich der Sonne zu. Ihre Gestalt ist verändert, aber noch immer brennt ihre Leidenschaft.

Kann man die Wegwarte besser schildern, als diese antike Sage es tut? Ihre sparrig karge Gestalt, deren starre Stängel und Ästchen nur spärlich Blätter tragen? Ihre langen, tief ins Erdreich dringenden Wurzeln und ihre blauen Blütenköpfchen, die sich stets der aufgehenden Sonne zuwenden? Wie Klytia gibt sich die Wegwarte ganz und gar der Sonne hin. Sie blüht von der Sonnenwende im Juni bis zur Tagundnachtgleiche im Herbst. Ihre kurzlebigen, leuchtend blauen Blüten öffnen sich bei Sonnenaufgang und verblühen um die Mittagszeit, wenn die Sonne am höchsten steht. An trüben, regnerischen Tagen suchst du ihre Blüten vergebens. Die

Blütenblätter enthalten überdies den Farbstoff Umbelliferon, der das Sonnenlicht einzufangen vermag und so die Blüte selbst blau leuchten lässt (Fluoreszenz). Die Namen Wegwarte, blaues Wartenkraut, Blauwarte, Weglueg (Schweizerdeutsch) gemahnen an das vergebliche Warten, das Ausschauhalten nach dem Liebsten, die Namen Sonnenbraut, Sonnenkraut, Sonnenwedel, Sonnenwirbel und Sonnenwend an die Hinwendung zur Sonne.

## Chicorée Sauvage

Als ich vor Jahren eine kleine Wegwarte pflanzte, glaubte ich, dass da jemand etwas verwechselt hätte, die gezahnten, grundständigen Blätter sahen wie Löwenzahnblätter aus. Kopfschüttelnd kontrollierte ich das Etikett: «Wegwarte, *Cichorium intybus*», stand da geschrieben. Ich fragte sogar die Gärtnerin. Nein, nein, das stimme schon, das sei eine Wegwarte und kein Löwenzahn, lautete die Antwort. Tatsächlich sehen sich die grundständigen Blätter beider Pflanzenarten so ähnlich, dass man früher da und dort sogar annahm, die Wegwarte würde dem Löwenzahn entspringen. Und gleich dem Löwenzahn können die Blätter der jungen Wegwarte als Frühlingsalat zubereitet werden, beide mit leicht bitterem Geschmack. Bereits im Alten Ägypten wurde die Wegwarte – wie auch ihre nahe Verwandte, die Endivie – als Salat- und Heilpflanze kultiviert.

Und jetzt merke auf: Die Wegwarte ist nämlich die Stammpflanze, die Urmutter vieler wohl-schmeckenden, leicht bitteren Salatsorten. Einen Hinweis dazu findest du bereits in den Namen der Wegwarte in unseren Landessprachen: Zichorie, Chicorée sauvage, Chicorée amère, Barbe-de-capucin, *Cicoria selvatica*, Radichio, *Cicoria blava* und *Cicoria selvadia*.

Seit dem Mittelalter wurde die wilde Wegwarte zur Verwendung als Salat gärtnerisch weiter gezüchtet. So entstanden verschiedene Varietäten, deren Blätter sich in ihrer Anordnung und Form, vor allem aber ihrer Farbe – von weisslich bis hellgelb, grün, rot bis weinrot – unterscheiden: Blattzichorien (Schnittzichorie, Catalogna oder Riesenlöwenzahn, Kapuzinerbart), Rosetten- oder Kopfzichorien (Radichio, *Cicorino rosso*), Herbztichorien (Zuckerhut), Puntarella (Spargelchicorée, Vulkanspargel) und Chicorée (Brüsseler).

Über die Zufallsentdeckung des hellen Chicorées oder Brüsselers kursieren mancherlei Legenden, so beispielsweise diese: Ein gewisser Jan Lammers soll im Jahre 1830 Zichorienwurzeln –



sie wurden damals zur Gewinnung von Ersatzkaffee angebaut – vor den Augen der Steuerbeamten in seinem Keller versteckt haben, indem er sie mit Erde bedeckte. Als er die Wurzeln Wochen später wieder ausgrub, waren aus diesen ein weissblättriges, zartes und leicht süsses Gemüse ausgetrieben, das nicht nur ihm gut mundete und alsbald den Weg auf die Felder von Evere, der Hauptstadt des Chicorées, fanden.

## Salat-Opium

Bleiben wir noch einen Moment bei den Blättern der Wegwarte und ihrer Salatabkömmlinge. Diese enthalten nämlich viele Substanzen mit heilender Wirkung, allen voran Bitterstoffe. Die Wegwarte braucht Bitterstoffe, um Fressfeinde abzuwehren, uns nützen diese als Heilmittel für Magen, Galle, Leber und Milz und zur Anregung des Appetits.

Eine Gruppe dieser Bitterstoffe, die Sesquiterpenlactone (u.a. Lactucin und Lactucopikrin), möchten wir kurz genauer betrachten. Diese finden sich nämlich nicht nur in der Wegwarte, sondern auch im Endivien- und Kopfsalat. Wenn du diese Pflanzen verletzt, so tritt an den Schnittstellen ein milchig weisser Saft aus (lateinisch lac = Milch). Bereits im Alten Ägypten war bekannt, dass der Saft des gewöhnlichen, grünen Salates schmerzlindernde, beruhigende und leicht euphorisierende Eigenschaften besitzt.

1842 schreibt der portugiesisch-englische Pharmakologe Jonathan Pereira: «Die beruhigenden Kräfte von Garten-Salat (*Lactuca sativa*) waren schon in den frühesten Zeiten bekannt. In den Fabeln des Altertums lesen wir, dass Venus sich nach dem Tod von Adonis auf ein Bett aus Salat warf, um ihren Kummer zu betäuben und ihr Verlangen zu unterdrücken.» Anschliessend erwähnt er, dass aus dem milchigen Saft der blühenden Salatpflanze das «Lactucarium» oder «Salat-Opium» gewonnen werde, indem man den Saft sammelt und trocknet. Das Salat-Opium sei bräunlich und hart, habe einen opiatartigen Geruch und bitteren Geschmack, sei aber frei von den unerwünschten Effekten des Opiums, wie beschleunigtem Puls, Verminderung der Darmperistaltik, Delirium oder Stupor.

Salat-Opium wurde seit dem 17. Jahrhundert als Alternative zum Opium angesehen und als Husten-, Schmerz- und mildes Schlafmittel verwendet. Im 20. Jahrhundert fiel es in Ungnade,



weil es nicht gelang, die wirksamen Substanzen zu identifizieren. Während der Hippie-Bewegung in den 70er Jahren erlebte das Salat-Opium jedoch ein vorübergehendes Revival.

Seit etwa zwei Jahrzehnten werden die phytotherapeutischen Eigenschaften der Wegwarte von Wissenschaftlern wiederentdeckt und untersucht. Dabei bestätigten sie das Vorhandensein der beruhigend wirkenden Bitterstoffe Lactucin und Lactucopikrin, welche ja die Hauptwirkstoffe des Salat-Opiums sind. Zudem enthalten Wegwarten sehr viel Chrom, welches indirekt bei der Bildung des Schlafhormons Melatonin beteiligt ist. In einer klinischen Doppelblindstudie des Charités Berlin gelang denn auch der überraschende Nachweis, dass das Extrakt der Wegwarte bei Nervosität, Anspannung, Antriebslosigkeit und Schlafstörungen wirkt. Ein wahres Anti-Stress-Mittel!

## Kaffeekraut

Die lange, fleischige Wurzel der Wegwarte enthält nebst den bereits genanntem Salat-Opium-Substanzen sehr viel Inulin. Inulin ist ein Kohlenhydrat und die Wegwarte speichert dieses, um den Winter zu überstehen und im Frühling mit neuer Kraft auszutreiben. Wir können Inulin nicht abbauen, da uns das Enzym dazu fehlt, weshalb inulinhaltige Lebensmittel für Diabetiker besonders geeignet sind. Gelangt Inulin in unseren Dickdarm, so stürzen sich vor allem die «guten» Bifidobakterien darauf, weshalb Inulin ein ausgezeichnetes Präbiotikum ist.

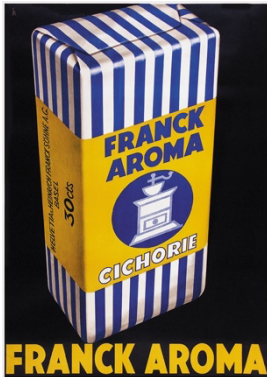


Erinnerst du dich, liebe Liese? Bohnenkaffee gab es in unserer Kindheit nur an Sonntagen oder bei besonderen Anlässen. Für den Frühstückskaffee verwendeten unsere Mütter Zichorienkaffee, der aus getrockneten, gerösteten und anschliessend gemahlene Wurzeln der Wegwarte hergestellt wurde. Um das zu verstehen, müssen wir zurückblicken.

Der echte Kaffee kam erst Ende des 16. Jahrhunderts aus dem Orient nach Europa und war praktisch unerschwinglich. Nun, die Not macht bekanntlich erfinderisch. Bald schon wurden billigere Kaffeesurrogate aus geröstetem Getreide, Malz, gerösteten Eicheln, Feigen und Wegwartewurzeln (Zichorien) angeboten, um einige zu nennen. In Kriegszeiten wiederum konnten Kaffeebohnen gar nicht erst importiert werden – Ersatzkaffee war auch hier angesagt. Es gab auch wirtschaftliche Überlegungen gegen Kaffeimporte. Die Anhänger des Merkantilismus waren der Ansicht, dass ein Land nur dann zu Wohlstand käme, wenn möglichst kein Geld ins Ausland fliessen. So erhob beispielsweise Friederich der Grosse hohe Importzölle auf Kaffee und Verbot das Rösten der Kaffeebohnen. Der landläufige Spruch «Kaffi, Tee und Leckerli (Zucker), bringed de Bur ums Aeckerli», fasst diese Haltung schön in Worte.

Später verbreitete sich die Sorge um das gesundheitliche Wohl der arbeitenden Bevölkerung, respektive deren Leistungsfähigkeit, weil sich diese vorwiegend von Kartoffeln, Branntwein und Kaffee ernährten. Das war quasi die Geburtsstunde des gesunden und nahrhaften Ersatzkaffees aus Malz, Roggen und Feigen.

Mitte des 19. Jahrhunderts begann die «Lebensreformbewegung». Sie kritisierte den Materialismus, die zunehmende Industrialisierung und Verstädterung. Ihr Streben war der Naturalismus. Reformer wie John Harvey Kellogg, Sebastian Kneipp und Pfarrer Johann Künzle warnten vor dem Kaffeekonsum und empfahlen nahrhafte Ersatzkaffees. Die Zichorien-Röstereien passten sich den jeweiligen Bedürfnissen laufend an.



Nach dem Wirtschaftswunder der 1950er Jahre verebbte die Nachfrage nach Kaffeesurrogaten, sodass bei uns in der Schweiz gerade mal zwei Zichorien-Röstereien überlebten: Franck-Aroma und Incarom – die Päckli-Kaffees unserer Kindheit. Und heutzutage? Ja, der alte magenfreundliche Zichorien- oder Chicorée-Kaffee liegt derzeit voll im Trend und erlebt ein Comeback. Angebote findest du zuhauf!

## Die Wegeleuchte

Bis zu zweitausend strahlend blau leuchtende Blüten bringt eine einzige Wegwarte pflanze während eines Sommers hervor. Die späte, zuverlässige und lang anhaltende Blütenzeit macht sie deshalb für alle nektar- und pollensuchenden Schmetterlinge, Honig- und Wildbienen, Hummeln, Schwebefliegen und Käfer besonders wertvoll. Im Herbst werden die Wegwarten von Finkenvögeln besucht, die ihre Samen picken.

Wenn du Wegwarten in deinen Garten pflanzen möchtest, so wähle einen tiefgründigen, sonnig heissen Platz, sie wird es dir danken, üppig wachsen und dich mit ihrer zartblauen Blütenpracht erfreuen. Im Frühling kannst du ihre Blätter pflücken und in Salate mischen, im Sommer die blauen Blüten in Kräuterbutter mengen oder als Dekoration verwenden. Ja, vielleicht brauchst du die Wegwarte gar als Zauberkraut, braust dir nach altem, keltischem Rezept einen Tee aus ihren Blüten zusammen mit den Blüten von Beifuss und Blutweiderich. Der Aufguss soll eine inspirierende, hellseherische und erleuchtende Wirkung haben.

## Verena

Folgende Fotos unterstehen der Creative-Commons Lizenz, Namensnennung und Weitergabe unter den gleichen Bedingungen (<https://creativecommons.org>): Foto 1 und 2: Rasbak; Fotos 3, bis 6: Goldlock; Foto 7: Reeloo (bearbeitet); Foto 9: Anders Abjurnemark; Foto 10: Name unbekannt.

Weitere Informationen: [www.liebe-liese.ch](http://www.liebe-liese.ch)

