

***Cichorium intybus* – Gewöhnliche Wegwarte (*Asteraceae*), Gemüse des Jahres 2005, Blume des Jahres 2009, Heilpflanze des Jahres 2020**

CORINNE BUCH & ANNETTE HÖGGEMEIER

1 Einleitung

Die Heilpflanze des Jahres 2020 ist die Gewöhnliche Wegwarte (*Cichorium intybus*), offensichtlich eine Art der Superlative. Sie trägt bereits mehrere Titel, nämlich als Gemüse des Jahres 2005 und Blume des Jahres 2009, ausgerufen jeweils von verschiedenen Organisationen, dem VEREIN ZUR ERHALTUNG DER NUTZPFLANZENVIELFALT, der LOKI SCHMIDT STIFTUNG und dem NHV THEOPHRASTUS. Wie in einigen anderen Fällen stellt sich dem Botaniker hier wieder einmal die Frage, wie es bei 5000 in Deutschland heimischen Pflanzensippen zu einer so beschränkten Auswahl kommen kann, die ebenso willkürlich und unlogisch erscheint, wie die Nominierung völlig exotischer Pflanzen, etwa Ingwer (2018) oder Kubebenpfeffer (2016) als Heilpflanzen des Jahres.

Dabei ist *Cichorium intybus* an sich keine schlechte Wahl, denn sie ist heimisch, sogar im Ruhrgebiet, und sie ist als Heilpflanze eher unbekannt, was den Zweck des Aufmerksammachens voll erfüllt. Auch ökologisch handelt es sich um eine vielseitige und wertvolle Pflanze, die u. a. für viele Insekten nützlich ist und somit eine geeignete Pflanze für Naturgärten darstellt.



Abb. 1: *Cichorium intybus* am Straßenrand (Liechtenstein, 22.07.2013, V. M. DÖRKEN).



Abb. 2: *Cichorium intybus*, Blütenköpfchen (Mülheim/Ruhr, 06.08.2015, C. BUCH).

2 Inhaltsstoffe und Verwendung

Die Wegwarte wird spätestens seit dem Mittelalter gegen allerlei Beschwerden eingesetzt, wobei die Wirksamkeit auf den enthaltenen Bitterstoffen beruht. Auch heute noch wird sie in der Pflanzenheilkunde bei Appetitlosigkeit und allen möglichen Beschwerden von Milz, Leber oder Galle verwendet. *Cichorium intybus* wird aber auch zur allgemeinen inneren Reinigung sowie bei Hautkrankheiten verwendet und zur Beruhigung und Entspannung empfohlen (DÜLL & KUTZELNIGG 2016, NHV 2019).

Immer weiter in den Mittelpunkt rückt aktuell das Inulin, der Reservestoff der Korbblütler, v. a. bekannt durch Topinambur (*Helianthus tuberosus*). Bedeutsam ist es insbesondere für Diabetiker, da es im Gegensatz zu Stärke im Darm nicht enzymatisch gespalten werden

kann und daher den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst. In der Lebensmittelindustrie wird es als Ballaststoff eingesetzt, zudem wirkt es präbiotisch auf inulinspaltende Bakterien in der Darmflora (DÜLL & KUTZELNIGG 2016).

Die heimische, wildwachsende Wegwarten-Sippe *Cichorium intybus* subsp. *intybus* wird als Heilpflanze verwendet. Von ihr stammen auch verschiedene Kulturformen ab. Weitere Unterarten existieren im Mittelmeerraum. Verwendet werden entweder die Blätter (z. B. Chicorée, Radicchio) oder die Wurzeln (Zichorienkaffee) (HEGI 1986, DÜLL & KUTZELNIGG 2016).

Chicorée und Radicchio

Chicorée ist ein aus leicht bitteren, hellgrünen Blättern bestehendes Gemüse, das als Salat, aber auch gekocht oder gebraten zubereitet wird. Radicchio erinnert eher an einen roten Kohlkopf und wird ebenfalls entweder roh als Salat sowie gekocht oder gegrillt verwendet.



Abb. 3: *Cichorium intybus* var. *foliosum*, Chicorée (05.02.2020, C. BUCH).



Abb. 4: *Cichorium endivia*, Endiviasalat (05.02.2020, C. BUCH).

Alle genannten Sorten gehören wie auch der bei uns weniger bekannte „Zuckerhut“ zur Sortengruppe 'Foliosum' (*Cichorium intybus* var. *foliosum*). Der Anbau erfolgt, indem nach der Aussaat im Frühjahr im Herbst die Blätter stark zurückgeschnitten werden. Unter Lichtausschluss werden die Rüben während des Winters zum erneuten Austrieb gebracht, woraufhin sich die typischen, weitgehend chlorophyllfreien Blätter bilden. Bei uns hat frischer Chicorée (Abb. 3) Saison zwischen Oktober und März, Radicchio im späten Herbst. Beide Sorten sind daher ein hervorragendes Wintergemüse, das auch in den kalten Monaten aus regionaler Herkunft bezogen werden kann. Die verwandte Endivie (*Cichorium endivia*, Abb. 4) dagegen gilt als beliebter Sommersalat und ist im Handel in glatten und krausen Sorten erhältlich.

Wurzelzichorie (Zichorienkaffee)

Die Wurzelzichorie gehört zur 'Sativum'-Sortengruppe der Wegwarte. Hierbei werden die bei dieser Sorte stark verdickten Wurzeln geröstet und als Kaffeeersatz verwendet. Der genaue Ursprung dieser Zubereitungsart ist unklar, wahrscheinlich wurde von der Wildform schon seit dem Mittelalter auch die Wurzel zubereitet. Die Hochphase erlebte der Zichorienkaffee jedoch im 18. Jh. zur Zeit FRIEDRICH DES GROßEN, nachdem der Import und Handel mit Kaffeebohnen in Preußen verboten worden war. Infolgedessen entstanden zahlreiche Zichorienfabriken, wobei vor allem Braunschweig als Zentrum dieser Industrie gilt. Bis ins späte 19. Jh. boomte das Getränk, verlor jedoch anschließend zugunsten des echten Übersee-Kaffees an Attraktivität. Lediglich in den beiden Weltkriegen, als die Importe zum Erliegen kamen, wurde wieder nach Alternativen gesucht, wobei in der großen Not neben

Cichorium auch Eicheln, Kastanien und verschiedenes Getreide als Kaffeersatz fungierten (HEGI 1987, DÜLL & KUTZELNIGG 2016).

Eine Alternative zum gewöhnlichen Kaffee (*Coffea arabica*, BUCH & HÖGGEMEIER 2013) aus Mittelamerika, Afrika oder Asien ist Zichorienkaffee jedoch wohl nicht, da die meisten Menschen Kaffee wohl weniger aufgrund seines Geschmacks trinken, sondern eher wegen des enthaltenen Koffeins und seiner belebenden Wirkung. Auch für Kinder ist das koffeinfreie Getränk aufgrund des bitteren Geschmacks keine Alternative zu Kakao oder Früchtetee. Auch als vermeintlich regionales Produkt hält Zichorienkaffee nicht zwingend das, was er verspricht, wenn die Anbauggebiete im Mittelmeerraum (z. B. Frankreich) liegen – hier lohnt sich ein Blick auf das Etikett. Eine ökologischere Alternative sind sicher Malz- oder Getreidekaffee aus Gerste oder Roggen.

3 Vorkommen und Ökologie

Das einheimische Areal von *Cichorium intybus* erstreckt sich von Europa bis nach Westasien und Nordwestafrika. Eingeschleppt ist sie in weiteren Teilen Afrikas sowie Nord- und Südamerika. Auch im nördlichen Mitteleuropa ist sie wohl nicht indigen, sondern eher ein Archaeophyt (HEGI 1987). Am Niederrhein sind Früchte mehrfach für die Römische Kaiserzeit ab dem 1. Jh. n. Chr. nachgewiesen (KNÖRZER 2007). In der antiken Küche der Römer unterschied man bereits eine wilde und eine kultivierte Art (vermutlich *C. endivia* bzw. *C. intybus*). Einiges deutet darauf hin, dass die Wegwarte erst mit den Römern – unbeabsichtigt oder als Nutzpflanze – in unseren Raum gelangte. Seitdem ist sie zumindest fester Bestandteil der Flora von NRW (MEURERS-BALKE & KASZAB-OLSCHEWSKI 2010).



Abb. 5: *Cichorium intybus* an einem Wegrand (Hohentwiel/BW, 23.08.2012, V. M. DÖRKEN).



Abb. 6: *Cichorium intybus* an einem Wegrand am Rhein (Leutesdorf/RP, 29.05.2011, T. KASIELKE).

In Mitteleuropa besiedelt die Wegwarte trocken-warme, nährstoffreiche und besonnte Standorte wie Wegränder (Abb. 5 & 6), aber auch Ruderalstellen und extensiv genutzte Weiden, da sie aufgrund der derben Blätter vom Vieh eher gemieden wird (HEGI 1987, ELLENBERG & al. 1992, OBERDORFER 2001). Schwerpunktartig ist sie jedoch eher im Südosten Deutschlands verbreitet und bis auf höhere Lagen der Mittelgebirge nahezu flächendeckend vorhanden (FLORAWEB 2020). Im atlantisch geprägten Nordwesten dünne ihre Vorkommen aus, in NRW jedoch ist sie entlang des warmen Niederrheins bis an die niederländische Grenze häufig anzutreffen. Auf der Verbreitungskarte Nordrhein-Westfalens (HAEUPLER & al. 2003) ist das Ruhrgebiet mit seinen wärmebegünstigten Stadtstandorten ebenfalls deutlich sichtbar.

4 Morphologie

In der mitteleuropäischen Flora sind blau blühende Korbblütler gegenüber den gelb blühenden deutlich in der Unterzahl, was die Wegwarte zumindest während ihrer Blüte bei uns nahezu unverwechselbar macht. Nur sehr selten blüht sie weiß (Abb. 9).

Die Wegwarte wächst ausdauernd, bleibt krautig und gilt mit ihrer langen Pfahlwurzel als Tiefwurzler (AICHELE & SCHWEGLER 2000, DÜLL & KUTZELNIGG 2016). Die Pflanze kann unter idealen Bedingungen 1,5 m hoch werden. Der Stängel ist sparrig verzweigt (Abb. 5 & 6). *Cichorium intybus* bildet eine Rosette. Während die Grundblätter und die unteren Blätter schrotsägeförmig bis buchtig fiederlappig sind (Abb. 7), sind die oberen eher lanzettlich und besitzen einen breiten, fast stängelumfassenden Grund (Abb. 8). Die Blattunterseite ist vor allem auf den Nerven borstig behaart. Bei sehr starker Trockenheit werden die Blätter abgeworfen, wobei der Spross dann den Hauptanteil der Photosynthese übernimmt. Bei Lichtmangel dagegen richten sich die Blätter mit ihrer Oberfläche zum Licht aus, wie es vom Kompass-Lattich (*Lactuca serriola*) bekannt ist.



Abb. 7: *Cichorium intybus*, Grundblattrosette (Bochum, 28.07.2010, A. JAGEL).



Abb. 8: *Cichorium intybus*, Stängelblätter (Bochum, 29.05.2011, A. JAGEL).



Abb. 9: *Cichorium intybus* mit weißen Blüten (Elbe/Niedersachsen, 04.09.2008, C. BUCH).



Abb. 10: *Cichorium intybus*, Köpfchen im Querschnitt, Blüten im weiblichen Zustand: E = Einzelblüte, F = Filamente, N = Narbe, S = Staubbeutelröhre (Bochum, 29.10.2008, A. HÖGGEMEIER).



Abb. 11: *Cichorium intybus*, Köpfchen mit Blüten im männlichen Zustand, Pollenfegemechanismus: Der Pollen wird aus dem Inneren der Staubbeutelröhren (blau) herausgefegt und kommt oberhalb an der Außenseite des Griffels zum Liegen. Die Narben bleiben dabei geschlossen (Niederkassel, 10.10.2007, H. GEIER).



Abb. 12: *Cichorium intybus*, Köpfchen mit Blüten im weiblichen Zustand, die Narben sind geöffnet (Duisburg, 27.06.2010, C. BUCH).

Die Art gehört zu den *Cichorioideae*, bei denen die Köpfchen nur aus Zungenblüten bestehen. Die Köpfchen sind im Durchmesser ca. 3–5 cm breit. Die miteinander verwachsenen Staubbeutel bilden dabei eine Röhre, durch die der Griffel hindurch wächst. Er ist auf der Außenseite mit aufwärts gerichteten Haaren versehen, die den nach innen in die Röhre abgegebenen Pollen herausfegen und nach außen befördern („Pollenfegemechanismus“, Abb. 11). Hier wird der Pollen von den Bestäubern gesammelt oder bleibt an ihnen haften. Erst später öffnen sich die Narben, womit der weibliche Zustand der Blüte beginnt (Abb. 12). Die Wegwarte ist also vormännlich (protandrisch). Diese sekundäre Pollenpräsentation ist ein typisches Merkmal der Korbblütler und kommt auch bei den Glockenblumengewächsen (*Campanulaceae*) vor. Die Bestäubung der Wegwarte übernehmen Schwebfliegen und Bienen, wie z. B. die Hosenbiene (*Dasypoda hirtipes*), welche als oligolektische Art auf die Unterfamilie *Cichorioideae* angewiesen ist (www.wildbienen.de). Darüber hinaus besitzt *Cichorium intybus* einen ökologischen Wert als Raupenfutterpflanze für verschiedene Nachtfalter sowie die Samen als Futter für Vögel. Die Blüten sind nur vormittags und nur einen Tag lang geöffnet, dabei erstreckt sich die Blütezeit über den gesamten Sommer von Juli bis Oktober. Außen am Körbchen befinden sich zwei Reihen von Hüllblättern (Abb. 13).



Abb. 13: *Cichorium intybus*, Hülle (Involucrum) eines verblühten Köpfchens (Dortmund, 21.07.2012, T. KASIELKE).



Abb. 14: *Cichorium intybus*, Hülle zur Fruchtzeit, Früchte bereits abgefallen (Duisburg, 28.08.2008, C. BUCH).

Die gebildeten Früchte (Achänen) haben keinen ausgeprägten Pappus, der als Flugapparat fungiert, sondern einen schuppigen Kelchsaum. Ihre Ausbreitung erfolgt durch Regen, aber zu einem nicht unerheblichen Teil auch an Tieren (und Menschen) klettend, was am Wegrand eine sinnvolle Strategie ist. Die Wegwarte enthält wie alle *Cichorioideae* weißen Milchsaft.

5 Name

Der Gattungsname *Cichorium* wurde in ähnlicher Form schon früh im Lateinischen (*cichorium*) und auch im Griechischen (*kichorium*) für Chicorée, aber auch für die Wegwarte als Pflanze benutzt. Wahrscheinlich haben diese Begriffe ihren Ursprung im Arabischen. Die deutschen Begriffe Chicorée und Zichorie sind dabei an *Cichorium* angelehnt. Das Artepitheton *intybus* war vor LINNÉ zeitweise der Gattungsname sowohl der Endivie als auch der Wildform und leitet sich vom lateinischen Wort für Endivie (*intubus*) ab. Auch diese Bezeichnung stammt aus dem Arabischen und lehnt sich an das Wort *tybi* (Januar) an – die Erntezeit der Endivie. Der deutsche Name „Wegwarte“ bezieht sich auf den Wegrand als Standort, wobei „warten“ im Sinne von „beobachten“, „bewachen“ zu verstehen ist. Trivialnamen sind Verfluchte Jungfer, Faule Gretl, Sommerwend oder Sonnenkraut, Warzkraut und Wegeleuchte (HEGI 1987, GENAUST 2005, DÜLL & KUTZELNIGG 2016).

6 Mythologie

Einer Sage nach handelt es sich bei der Wegwarte um eine verzauberte Jungfrau, die am Weg vergeblich auf ihren Geliebten wartet. Auch zur Herstellung von Zaubetränken wurde *Cichorium intybus* verwendet. So soll sie unverwundbar gegen Hiebe und Stiche machen, Dornen und Nadeln entfernen und sogar unsichtbar machen. Außerdem wird ihr einerseits nachgesagt, ihrem Besitzer den Hass anderer Menschen zuzufügen, andererseits gilt sie auch als Mittel für verschiedene Liebeszauber (HEGI 1987). Auch der Dichter HERMANN LÖNS widmete der Wegwarte in seinem 1911 erschienenen Werk „Der kleine Rosengarten“ ein Gedicht.

Danksagung

Für die Bereitstellung von Fotos danken wir Dr. VEIT M. DÖRKEN (Konstanz), Dr. ARMIN JAGEL (Bochum), HARALD GEIER (Niederkassel) und Dr. TILL KASIELKE (Mülheim/Ruhr).

Literatur

- AICHELE, D. & SCHWEGLER, H.-W. 2000: Die Blütenpflanzen Mitteleuropas, Bd. 5. – Stuttgart.
- BUCH, C. & HÖGGEMEIER, A. 2013: *Coffea arabica* & *C. canephora* – Kaffeestrauch (*Rubiaceae*). – Jahrb. Bochumer Bot. Ver. 4: 163–168.
- DÜLL, R. & KUTZELNIGG, H. 1987: Punktkartenflora von Duisburg und Umgebung, 2. Aufl. – Rheurdt.
- DÜLL, R. & KUTZELNIGG, H. 2016: Taschenlexikon der Pflanzen Deutschlands und angrenzender Länder, 8. Aufl. – Wiebelsheim.
- ELLENBERG, H., WEBER, H. E., DÜLL, R., WIRTH, V., WERNER, W. & PAULIßEN, D. 1992: Zeigerwerte von Pflanzen in Mitteleuropa. – Scripta Geobot. 18.
- FLORAWEB 2020: Daten und Informationen zu Wildpflanzen und zur Vegetation Deutschlands [02.02.2020].
- GENAUST, H. 2005: Etymologisches Wörterbuch der botanischen Pflanzennamen, 3. Aufl. – Hamburg.
- HAEUPLER, H., JAGEL, A. & SCHUMACHER, W. 2003: Verbreitungsatlas der Farn- und Blütenpflanzen in Nordrhein-Westfalen. – Hrsg.: LÖBF (Recklinghausen).
- HEGI, G. (Begr.) 1987: Illustrierte Flora von Mitteleuropa, Bd. 6(4), 2. Aufl.: Compositae I. Allgemeiner Teil. – München.
- HÖPPNER, H. & PREUSS, H. 1926: Flora des Westfälisch-Rheinischen Industriegebiets unter Einschluß der Rheinischen Bucht. – Dortmund (Nachdruck 1971. Duisburg).
- KNÖRZER, K.-H. 2007: Geschichte der synanthropen Flora im Niederrheingebiet. Pflanzenfunde aus archäologischen Ausgrabungen. – Rheinische Ausgrabungen 61.

LÖNS, H. 1911: Der Kleine Rosengarten. Volkslieder. – Berlin.

MEURERS-BALKE, J. & KASZAB-OLSCHWESKI, T. (Hrsg.) 2010: Grenzenlose Gaumenfreuden. Römische Küche in einer germanischen Provinz. – Mainz.

NHV 2019: Presseerklärung zur Heilpflanze des Jahres. http://nhv-theophrastus.de/site/images/-docs/Pressemitteilung_Heilpflanze%20des%20Jahres%202020_Juni%202019_mit%20Veranstalter.doc [

OBERDORFER, E. 2001: Pflanzensoziologische Exkursionsflora, 8. Aufl. – Stuttgart [08.02.2020].

ROTH, L., DAUNDERER, M. & KORMANN, K. 2008: Giftpflanzen – Pflanzengifte. Vorkommen, Wirkung, Therapie. Allergische und phototoxische Reaktionen, 5. Aufl. – Hamburg.

ROTHMALER, W. (Begr.) 2007: Exkursionsflora von Deutschland, Bd. 5: Krautige Zier- und Nutzpflanzen. – Berlin.

SCHERF, G. 2003: Zauberpflanzen Hexenkräuter – Mythos und Magie heimischer Wild- und Kulturpflanzen, 2. Aufl. – München.

WWW.WILDBIENEN.DE: <http://www.wildbienen.de/eb-dhirt.htm> [02.02.2020].