

---

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

CORINNE BUCH & ANNETTE HÖGGEMEIER

## Abstract

Common chicory (*Cichorium intybus*) is the medical plant of the year 2020. In 2009, it was flower of the year. Due to its content of inulin, a storage carbohydrate, it is of interest as a food plant for diabetics. Vegetables such as chicory and radicchio are cultivars of *Cichorium intybus*. Roasted chicory roots provide a substitute for coffee. Common chicory is found along roadsides and at ruderal places. The plant is of ecological value as a nectar supply for bees and hoverflies as well as a food for caterpillars.

## Zusammenfassung

Die Wegwarte (*Cichorium intybus*) ist Heilpflanze des Jahres 2020. Sie wurde aber auch schon im Jahr 2009 zur Blume des Jahres gekürt. Aufgrund ihres Reservestoffes Inulin ist die Wegwarte besonders für Diabetiker eine interessante Nahrungspflanze. Hinter *Cichorium intybus* verbergen sich auch Blattgemüse wie Chicorée und Radicchio. Die gerösteten Wurzeln ergeben Kaffee-Ersatz. Die Wegwarte kommt bevorzugt an Straßenrändern und auf ruderalen Standorten vor. Als Nektarpflanze für Bienen und Schwebfliegen sowie Raupenfutterpflanze hat sie einen hohen ökologischen Wert.

## 1. Einleitung

Die Heilpflanze des Jahres 2020 ist die Gewöhnliche Wegwarte (*Cichorium intybus*), offensichtlich eine Art der Superlative. Die heimische, wildwachsende *Cichorium intybus* subsp. *intybus* wird als Heilpflanze verwendet. Von ihr stammen auch verschiedene Kulturformen ab. Weitere Unterarten sind im Mittelmeerraum heimisch. Verwen-

det werden entweder die Blätter (z. B. Chicorée, Radicchio) oder die Wurzeln (Zichorienkaffee).

Die Wegwarte 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 (VEN), der Loki Schmidt-



Abb. 1: *Cichorium intybus* an einem Straßenrand in Liechtenstein. (Foto: V. M. DÖRKEN)



Abb. 2: Ausschnitt einer Wegwarte mit zwei Blütenköpfchen. (Foto: H. STEINECKE)



Abb. 3: Einzelnes Blütenköpfchen der Wegwarte. Gut zu erkennen sind die fünf Zipfel an der Spitze der Zungenblüten. (Foto: A. JAGEL)

Stiftung und dem Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt PARACELSUS e.V. (NHV Theophrastus). Wie in einigen anderen Fällen stellt sich dem Botaniker hier wieder einmal die Frage, wie es bei so vielen in Deutschland heimischen Pflanzensippen zu einer so beschränkten Auswahl kommen kann, die ebenso willkürlich und unlogisch erscheint wie die Nominierung völlig exotischer Pflanzen wie Ingwer (2018) oder Kubebenpfeffer (2016) als Heilpflanzen des Jahres.

Dabei ist *Cichorium intybus* an sich keine schlechte Wahl, denn sie ist heimisch, und sie ist als Heilpflanze eher unbekannt, was den Zweck der Aufmerksamkeitserhöhung erfüllt. Auch ökologisch ist die Art vielseitig und wertvoll, u. a. für viele Insekten nützlich und somit eine geeignete Pflanze für Naturgärten.

## 2. Inhaltsstoffe und Verwendung

Die Wegwarte wird spätestens seit dem Mittelalter gegen allerlei Beschwerden eingesetzt, wobei ihre 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 (NHV 2019).

Immer weiter in den Mittelpunkt rückt aktuell das Inulin, der Reservestoff vieler Korbblütler und Doldenblütler, 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).

### 2.1 Chicorée und Radicchio

Chicorée ist ein aus leicht bitteren, blassgrünen Blättern bestehendes Gemüse, das als Salat, aber auch gekocht oder gebraten gegessen wird. Ra-

diccio erinnert an einen roten Kohlkopf und wird ebenfalls entweder roh als Salat sowie gekocht oder gegrillt verwendet.

Beide Sorten gehören wie auch der bei uns weniger bekannte Zuckerhut zur Sortengruppe ‚Foliosum‘ (*Cichorium intybus* var. *foliosum*).

Der Anbau von Chicorée erfolgt, indem nach der Aussaat im Frühjahr die Blätter im Herbst stark zurückgeschnitten werden. Unter Lichtabschluss werden die Rüben während des Winters zum erneuten Austrieb gebracht, woraufhin sich die typischen, weitgehend chlorophyllfreien Blätter bilden. Bei uns hat frischer Chicorée Saison zwischen Oktober und März, Radicchio im späten Herbst. Beide Sorten liefern ein hervorragendes Wintergemüse, das auch in den kalten Monaten aus regionaler Herkunft bezogen werden kann. Die verwandte Endivie (*Cichorium endivia*) dagegen gilt als beliebter Spätsommersalat und ist im Handel in glatten und krausen Sorten erhältlich.

## 2.2 Wurzelzichorie (Zichorienkaffee)

Die Wurzelzichorie gehört zur ‚Sativum‘-Sortengruppe der Wegwarte. Bei dieser Sorte werden die 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 im 18. Jh. zur Zeit FRIEDRICH DES GROSSEN, nachdem der Import und Handel mit Kaffeebohnen in Preußen verboten wurde. Infolgedessen entstanden zahlreiche Zichorienfabriken, wobei vor allem Braunschweig als Zentrum dieser Industrie gilt. Bis ins späte 19. Jh. fand das Getränk großen Zuspruch, verlor jedoch anschließend zugunsten des echten Übersee-Kaffees an Attraktivität. Lediglich während der beiden Weltkriege, als die Importe zum Erliegen kamen, wurde wieder nach Alternativen gesucht, wobei in der Not neben *Cichorium* auch Eichel, Kastanien und verschiedenes Getreide als Kaffeeersatz fungierten (HEGI 1986).

Eine Alternative zum echten Kaffee (*Coffea arabica*, BUCH & HÖGGEMEIER 2013) aus Mittel-



Abb. 4: *Cichorium intybus* var. *foliosum*, Chicorée. (Foto: C. BUCH)



Abb. 5: *Cichorium endivia*, Endiviensalat (Foto: C. BUCH)

amerika, Afrika oder Asien ist Zichorienkaffee jedoch wohl nicht, da die meisten Menschen Kaffee weniger aufgrund seines Geschmacks trinken, sondern wegen des enthaltenen Koffeins und seiner belebenden Wirkung. Für Kinder ist das koffeinfreie Getränk aufgrund des bitteren Geschmacks keine Alternative zu Kakao oder Fruchttete. Auch als vermeintlich regionales Produkt hält Zichorienkaffee nicht unbedingt das, was er verspricht, wenn die Anbaugelände im Mittelmeerraum (z. B. Frankreich) liegen – hier lohnt sich ein Blick auf das Etikett.

## 3. Vorkommen und Ökologie

Das Areal von *Cichorium intybus* erstreckt sich von Europa bis nach Westasien und Nordwestafrika.



Abb. 6: *Cichorium intybus* an einem Wegrand in Leutesdorf am Rhein. (Foto: T. KASIELKE)



Abb. 7: Grundblattrosette von *Cichorium intybus*. (Foto: A. JAGEL)



Abb. 8: Stängelblätter von *Cichorium intybus*. (Foto: A. JAGEL)

Eingeschleppt ist die Wegwarte in weiteren Teilen Afrikas sowie Nord- und Südamerika. Auch im nördlichen Mitteleuropa ist sie wohl nicht indigen, sondern eher ein Archaeophyt (HEGI 1986). 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 unserer Flora (MEURERS-BALKE & KASZAB-OLSCHEWSKI 2010).

Häufige Standorte sind Wegränder, Ruderalstellen und extensiv genutzte Weiden, da sie wegen ihrer derben Blätter vom Vieh gemieden wird

(HEGI 1986, ELLENBERG 1992, OBERDORFER 2003). Schwerpunktmäßig ist die Wegwarte 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 Nordrhein-Westfalen ist sie entlang des warmen Niederrheins bis an die niederländische Grenze häufig anzutreffen. Auf der Verbreitungskarte Nordrhein-Westfalens (HÄEUPLER et al. 2003) ist das Ruhrgebiet mit seinen wärmebegünstigten Stadtstandorten ebenfalls als ein Verbreitungsschwerpunkt der Wegwarte zu erkennen.

#### 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.

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. *Cichorium intybus* bildet eine Rosette. Während die Grundblätter und die unteren Blätter schrotsägeförmig bis buchtig fiederlappig sind, sind die oberen eher lanzettlich und besitzen einen breiten, fast stängelumfassenden Grund. Die Blattunterseite ist vor allem auf den Nerven borstig behaart. Bei sehr starker Trockenheit werden die Blätter abgeworfen, wobei die Sprossachse 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.

Die Art gehört zu den Cichorioideae, bei denen die Köpfchen nur aus Zungenblüten bestehen. Außen am Körbchen befinden sich zwei Reihen von Hüllblättern. 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). Hier wird der Pollen von den Bestäubern gesammelt oder bleibt an ihnen haften. Erst später öffnen sich die Narbenäste, womit der weibliche Zustand der Blüte beginnt. 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 (*Dasygaster hirtipes*), welche als oligolektische Art auf die Unterfamilie Cichorioideae angewiesen ist ([www.wildbienen.de](http://www.wildbienen.de)). Darüber hinaus besitzt *Cichorium intybus* einen ökologischen Wert als Raupenfutterpflanze für verschiedene Nachtfalter



Abb. 9: *Cichorium intybus*, Köpfchen im Längsschnitt, Blüten im weiblichen Zustand: E: Einzelblüte, F: Filamente, N: Narbe, S: Staubbeutelröhre. (Foto: A. HÖGGEMEIER)

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.

Die 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 Wegrund 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. Der Artbeiname *intybus* war vor LINNÉ



Abb. 10: *Cichorium intybus*, Köpfchen mit Blüten im männlichen Zustand, Pollenfelegemechanismus: 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. (Foto: H. GEIER).



Abb. 11: Hülle (Involucrum) eines verblühten Köpfchens der Wegwarte. (Foto: T. KASIELKE)

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, der 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 Zaubertänken 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 1986). Auch der Dichter HERMANN LÖNS widmete der Wegwarte in seinem 1911 erschienenen Werk „Der kleine Rosengarten“ ein Gedicht.

### Wegwarte

Es steht eine Blume,  
Wo der Wind weht den Staub,  
Blau ist ihre Blüte,  
Aber grau ist ihr Laub.

Ich stand an dem Wege,  
Hielt auf meine Hand,  
Du hast Deine Augen  
Von mir abgewandt.

Jetzt stehst du am Wege,  
Da wehet der Wind,  
Deine Augen, die blauen,  
Vom Staub sind sie blind.

Da stehst du und wartest,  
Daß ich komme daher,  
Wegwarte, Wegwarte,  
Du blühst ja nicht mehr.

HERMANN LÖNS (1866–1914)

### Dank

Für die Bereitstellung von Fotos danken wir PD 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](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.

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

### Anschriften der Autorinnen:

CORINNE BUCH, Klotzdelle 7a, 45472 Mülheim an der Ruhr, E-Mail: [corinne.buch@botanik-bochum.de](mailto:corinne.buch@botanik-bochum.de)

ANNETTE HÖGGEMEIER, Brenscheder Str. 88, 44799 Bochum, E-Mail: [annhoeegg@web.de](mailto:annhoeegg@web.de)