

## WINTERENDIVIE

**Wissenschaftlicher Name:** *Cichorium intybus* var. *crispum*

**Pflanzenfamilie:** *Asteraceae* (Korbblütengewächse), Unterfamilie *Cichorioideae* (Zungenblütige Korbblütengewächse)

**Weitere Namen:** Krausblättrige Endivie.

**Herkunft:** Wie Kopfsalat ist die Endivie schon seit dem Altertum bekannt. Sie stammt von *Cichorium endivia* ssp. *pumilum* ab, die im ganzen Mittelmeergebiet, in Südasien bis Turkmenistan verbreitet ist. Endivien wurden von Ägyptern, Griechen und Römern genutzt. Nach Mitteleuropa gelangte die Endivie im 13. Jahrhundert. Erste Beschreibungen aus England, Frankreich und Deutschland stammen aber erst aus dem 16. Jahrhundert. In Nordamerika wird die Endivie erstmals 1806 erwähnt.

**Kultur:** Die Endivie stellt an den Boden keine besonderen Ansprüche. Eine vollsonnige Lage ist von Vorteil, da die Endivie von Haus aus einem höheren Nitratgehalt aufweist als andere Salate. Schatten würde diesen Nitratgehalt nur erhöhen. Eine Aussaat ins Freiland erfolgt üblicherweise zwischen Mitte Juni bis Mitte Juli. Früher sollte nicht gesät werden, denn bei niedrigeren Temperaturen besteht für die Endivie Schoßgefahr. Die Pflanzen sollten im Abstand von 30 cm voneinander stehen. Bewässerung und ein Hacken (bis sich die Bestände schließen) der Bodenoberfläche sind unbedingt notwendig. Bei zeitiger Aussaat kann Endivie ab Mitte August geerntet werden. Einen Vorteil gegenüber anderen Salaten bietet Endivie durch späte Erntetermine. Sie kann im Herbst noch lange auf den Beeten bleiben und hält sogar Temperaturen bis minus 5°C aus.

**Düngung:** Endivien brauchen etwas mehr Nährstoffe als Kopfsalate.

**Beschreibung:** Die krause Endivie hat mehr oder weniger gekrauste und stark geschlitzte, unregelmäßig und fein gefiederte, hellgrüne bis gelbe Blätter. Zum Inneren des „Kopfes“ werden die Blätter heller, feiner und zarter. Die krause Winterendivie wird auch als Frisée bezeichnet. Die Pflanze weist ein von den grünen Außenblättern abgesetztes, mehr oder weniger stark ausgeprägtes, gelbes Herz auf. Bei älteren Sorten wurden 2 bis 3 Wochen vor der Ernte die Blätter zusammengebunden, neuere Sorten sind selbstbleichend. Endivien erreichen ein Gewicht von 500 bis 800 g.

**Wichtigste Inhaltsstoffe:** Kohlenhydrate, Eiweiß, Kalium, Phosphor, Kalzium, Natrium, Eisen, Provitamin A, Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und C. Der Milchsafte enthält den Bitterstoff Inulin.

### **Sorten, Varietäten, Formen:**

Fein gekraust, mittel- bis dunkelgrüner Frisée: ‚Woodie‘, ‚Boogie‘.

Sehr fein geschlitzt, glattes Blatt: ‚Très fine maraîchère‘, ‚Elodie‘, ‚Ione‘, ‚Oxalie‘.

**Lagerung:** eine Lagerung ist nur begrenzt möglich. Im Kühlschrank in feuchte Tücher eingeschlagen kann Endivie 2 bis 3 Tage frisch gehalten werden.

**Optimale Lagerbedingung:** bei 0 bis 1°C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 90-95% 3 bis 5 Tage.

**Pflanzenschutz:** Endivien weisen oft nichtparasitäre Blattrandnekrosen und Herzkranzfäule auf. Weiters schädigen Endivie Echter Mehltau, Grauschimmel, Erdraupen und Wurzelläuse.

**Hinweise:** Reichlich Zucker als Zutat vermindert den bitteren Geschmack.

**Verwendung:** roh als Salat. Endivien lassen sich tiefrieren und in Gläsern und Dosen konservieren.

