

Endivien



Der deutsche Name entwickelte sich aus dem italienischen endivia über das griechische entybon (altägyptisch tybí = Jänner. Die Blätter wurden schon in der Antike als Wintersalat verwendet. Über Burgund kam sie nach Deutschland etwa im 16. Jahrhundert.

Aussehen und Herkunft

Endivien sind eine veredelte Zuchtform der Zichorien und damit mit Chicorée und Radicchio verwandt.

Die Endivie bildet keine typischen Salatköpfe, sondern Rosetten aus den relativ dicken Blättern, die schwach gezähnt und kahl sind. Obere Stängelblätter sind eiförmig, der herzförmige Blattgrund umfasst den Stängel. Die Köpfchen bestehen aus Zungenblüten. Früchte sind eiförmig-länglich und kantig. Blütezeit ist von Juli bis Oktober.

Obwohl die Heimat der Endivie das Mittelmeergebiet ist, wird sie weit darüber hinaus als Salatpflanze kultiviert und kann sogar noch in den Alpen in Höhen von 1500 bis 2000 Meter angepflanzt werden. Endivien kommen im Sommer frisch auf den Markt aus dem heimischen Freilandanbau. Vom Mai bis Dezember sind Erntezeit und Angebotszeit. Das knackige Blattgemüse kann auch ein paar Grade Frost vertragen. Im Frühjahr gedeihen Endivien unter Glas und haben damit fast rund ums Jahr Saison haben.

Die bekanntesten Arten der Endivie sind:

Winterendivie: die hierzulande wohl bekannteste Form ist eine

besonders krause und feste Salatpflanze

Eskariol: auch Glatte Endivie genannt; sie besitzt nur leicht gekrauste, breite Blätter mit gezahnten Rändern

Römischer Salat: auch als Sommerendivie bekannt; er hat glatte, geschlossene Blätter, ist heller als die Winterendivie und wirkt schon eher wie eine Variante des Kopfsalates

Frisée: er gilt als der Feinste in der Familie; er ist kraus und besonders zartblättrig und fällt im Geschmack mild aus

Batavia: Salatblätter mit braunroten Blattenden

Verwendung und typischer Geschmack

Die Endivie eignet sich hervorragend zur Verwendung als Salat, auch wenn der etwas bittere Geschmack nicht jedermanns Sache ist. Grund hierfür ist der Milchsaft. Dabei kann man die Bitterstoffe relativ leicht mildern, indem man das Gemüse kurz in warmes Wasser taucht und/oder Zucker beigibt. Allerdings sind wird den Bitterstoffen eine galle- und harntreibende sowie appetitanregende Wirkung nachgesagt.

Für die einen zu bitter, für die anderen besonders schmackhaft, sollte man bei Endivien immer darauf achten, dass die Blätter nicht zu dunkel sind. Denn je dunkelgrüner die Blätter, umso bitterer schmeckt dieses Gemüse. Und da vergeht der Appetit auch denen, die diese würzige und herzhaft Note eigentlich zu schätzen wissen.