

## Endivien und Zichorien

Familie: Korbblütler (Asteraceae)

### Besonderheiten

- Endivien und Zichorien verbindet ihr bitterer Geschmack.
- Dieser kommt durch die enthaltenen Bitterstoffe zustande, die sich positiv auf die Verdauung auswirken.

### Anbau

- Keimung und Anzucht bei 16 - 20°C
- Über 20°C Keimhemmung möglich, unter 16 °C fördert Schossen
- Pflanzung am besten ab M. Juni bis A. August
- Abstand 30 x 30 cm

### Endivien (*Cichorium endivia*)



- Unterschieden werden die geschlitzblättrigen Frisée-Endivien (*Cichorium endivia* var. *crispum*) und die glattblättrige, noch kältetolerantere Varietät *Cichorium endivia* var. *latifolium*.
- In milden Wintern lassen sich Endivien bis in den Januar hinein direkt vom Beet ernten.
- Bei zunehmender Nässe empfiehlt sich die Abdeckung mit einem mobilen Kasten oder einer Schutzhaube.
- Sinken die Temperaturen dauerhaft unter den Gefrierpunkt, so werden die Endivien samt der Wurzel ausgegraben und eingelagert.

### Zuckerhut (*Cichorium intybus* var. *foliosum* f. *cylindricum*)



- Zuckerhut bildet längliche, sehr gut haltbare Köpfe.
- Er kommt auch im Freiland gut zurecht und benötigt in der Regel keine Abdeckung.
- Ab November kann bei Bedarf direkt vom Beet geerntet werden.
- Erst bei Temperaturen unter -10 °C oder sehr wechselhaftem Winterwetter empfiehlt sich die Einlagerung.

### Literatur

BROSS-BURHKARDT, B., 2019: Blattgemüse im Winter ernten. Natürlich Gärtnern & Anders Leben 01/2019, 32-37.  
OLV Organischer Landbau Verlag Kurt Walter Lau, Kevelaer.

KELL, K., 2021: Gemüse in der Kleingartenanlage Weihenstephan. Mündliche Mitteilung, 29.01.2021.

PALME, W., 2017: Frisches Gemüse im Winter ernten. Die besten Sorten und einfachsten Methoden für Garten und Balkon. Löwenzahn Verlag, Innsbruck. 2. Auflage.

### Bildnachweis

Fröhler, L., 2021