

NEZNÁMÁ AVŠAK SKVĚLÁ ENDIVIE

Na zahrádce i v kuchyni

Endivie, neboli čekanka salátová hlávková – *Cichorium endivia* – (česky známá jako šterbák) je z rodu hvězdnicovitých podobně jako čekanka k rychlení puků.

Základní odrůda endivie má ploché hlávky se zelenými listy a žlutými srdíčky, z krajových odrůd je u nás k dostání semeno např. „Endivie zimní“. Jiná zelená odrůda – „Zuckerhut“ (homole cukru) má volnější hlávku zašpičatělého protáhlého tvaru. Další u nás známá i pěstovaná odrůda má červenou kulatou hlávku, červenou barvu listů s bílými řapíky (např. Radicchio nebo Lollo rosa). Prakticky všechny druhy Endivií jsou na podzim a v zimě k dostání ve větších supermarketech a u některých farmářů.

V semenářstvích jsou k dostání i další odrůdy, já však mám již mnohaletou zku-



šenost s odrůdami Endivia zimní (šterbák), Zuckerhut a Radicchio. Pro začátečníky je nejjednodušší pěstování Endivie – šterbáku, ale i odrůda Zuckerhut dává většinou dobrou úrodu. Červené hlávkové čekanky potřebují lépe připravenou půdu, mladé rostliny často napadají slimáci a jiní škůdci, semena jsou poněkud dražší. Takže začneme s pěstováním obyčejné zelené Endivie a v dalších letech zkusíme i některou jinou odrůdu. Nebo si Radicchio či jinou červenou Endivii nejprve kupte v supermarketu a ochutnejte – je výborná.

PĚSTOVÁNÍ ENDIVIE NA ZAHŘÁDCE

VÝSEV

Pro sklizeň v srpnu se vysévá v dubnu do teplého pařeniště. Na naší zahrádce Endivie pro letní sklizeň nepěstujeme, protože v srpnu je spousta jiné listové i plodové zeleniny a Endivie by asi k chuti nepřišla.

Pro sklizeň v říjnu – listopadu seje Endivii koncem července, nebo v první polovině srpna. Vyséváme na mírně zastíněný záhon nebo do studeného pařeniště apod., hojně zaléváme, Endivie potřebuje dostatek vody. Jakmile mají rostlinky 4–5 pěkných lístků, přepichujeme je na připravený záhon.



Pěstování Endivií pro podzimní sklizeň je mnohem výhodnější, a to z mnoha pohledů.

- Endivii pro podzimní sklizeň pěstujeme v druhé trati, tj. sazenice dáváme po sklizené letní zelenině (kedlubnách, rané brokolici, ředkvičkách, hrášku apod.)
- Podzimní Endivie přijde více k chuti v salátech apod., jiná zelenina je ze zahrádky již pomalu sklizena.
- Pěkně vzrostlé Endivie můžeme na podzim nechat na záhonu i při prvních mrazech do -5°C , je to moje mnohaletá zkušenost, mnohdy až do začátku prosince (Praha-Východ). Menší (mladší) rostliny ve studeném pařeništi nebo na chráněném záhonu přežijí většinou i zimu a na jaře sklízíme pěkná mladá srdíčka.

NÁROKY NA PŮDU

Endivie má ráda půdu dobře vyhnojenou kompostem.

PĚSTOVÁNÍ, OŠETŘOVÁNÍ A UCHOVÁNÍ HLÁVEK

Vzdálenost rostlin

Sazenice vysazujeme do řádků vzdálených od sebe asi 40 cm, rostliny v rozpětí asi 30 cm. Endivie zimní má ploché hlávky (ty později můžeme svázat pro vybělení), proto dáváme sazenice spíše do většího spodu. Zuckerhut má vyšší protáhlou hlávku, a tak zabere méně místa, Radicchio také potřebuje méně prostoru než Endivie zimní.

Rostlinám po celou dobu vegetace dopřáváme hodně vláhy. Sledujeme, zda nám Endivie nenapadají slimáci, jiné

škůdce či choroby jsem nezaznamenala. Z rostlin odstraňujeme průběžně spodní nahnílé nebo slimáky napadené listy.

Svazování hlávek Endivie zimní

Abychom dosáhli křehčích a méně hořklých lístků, ploché hlávky Endivie zimní můžeme asi 14 dní před sklizní (tj. když hlávky pokryjí celou plochu okolo rostlin) a za suchého počasí svázat měkkým provazem nebo tkanicí k bělení středových srdíček a listů okolo.

SKLIZEŇ

Podzimní Endivii zimní, Zuckerhut a Radicchio sklízíme postupně do prvních mrazů odřezáváním hlávek od země. Kořeny můžeme ponechat, z jara obrostou pěknými mladými lístky.

Když se začnou objevovat mrazíky, Zuckerhut a Radicchio raději sklídíme a pro delší uchování dáme po jedné hlávce do mikroténových sáčků a uložíme v zeleninových přihrádkách v chladničce nebo dáme do chladného sklepa, garáže, verandy. Takové hlávky občas zkontrolujeme, nahnílé listy odstraníme. Vydrží nám asi měsíc.

Endivii zimní před silnějšími mrazy (přes -5°C), ovšem dokud není půda ještě zamrzlá, vyjmeme z půdy i s kořenovým balem. Odstraníme poškozené vnější listy, hlávky necháme svázané nebo je dodatečně svážeme, jednotlivě zabalíme do nového papíru, uložíme do bedny těsně vedle sebe kořenem dolů a uchováme ve vlhkém tmavém sklepě. Hlávky se v temnějším prostředí ještě více vybělí. Často kontrolujeme a odstraňujeme nepěkné kusy nebo lístky. V dobrém sklepě nám vydrží do ledna.

PŘEZIMUJÍCÍ ROSTLINY

Endivie zimní je schopna v přiměřených podmínkách i přezimovat, nejlépe přezimují méně vzrostlé rostlinky, které na jaře pěkně obrazí. Na zimu je nijak nepřikrýváme, pokud napadne dosti sněhu, je to výhoda, pokud jsou holomrazy, větší na rostlin nepřezije. ➡



VÝŽIVOVÉ PLUSY A VYUŽITÍ V KUCHYNI

Endivie a čekanky salátové jsou biologicky velmi hodnotné zeleniny. Mají vysoký obsah minerálních látek (draslík, fosfor, vápník, hořčík, železo aj.), obsahují hojnost vitamínu C, B1, B2, PP, kyselinu listovou, karotenoidy a další. Protože se konzumují především za syrova, nejsou zanedbatelné ani enzymy a flavonoidy. Prostě endivie jsou v období před nástupem zimy a v prvních zimních měsících jednou z nejhodnotnějších čerstvých a přirozeně rostoucích zelenin vůbec. Pravda, listy jsou mírně nahořklé. Tyto hořčiny však velmi prospívají našim játrům, především s přicházejícím ochlazením a krácením denního světla.

V kuchyni využíváme endivie hlavně do salátů, k přípravě pestu, a pokud jste příznivci studených smoothies, pak i tam najdou své uplatnění.

Z hlávek vybíráme hlavně vybělená srdíčka a bílé křehké řapíky (podobně jako u čínské zelí). Srdíčka do salátů natrháme, řapíky nakrájíme na nudličky. V míse lehce posolíme a pro větší křehkost zlehka promneme rukama. Pak zpracujeme do salátů nebo na oblohu, obdobně jako ledový salát nebo čínské zelí.

Endivie a čekanku můžeme využít i v teplé kuchyni, sekané i hrubší lístky můžeme přidat ke konci varu i do polévek.



Zimní salát s endivií a naklíčenou čočkou.

Recepty – trochu neobvyklé, ale výborné!

Čínský salát z endivie nebo Radicchia

- 1 větší hlávka endivie nebo Radicchia
- 20 g sušených hub MU-ER (Jidášovo ucho) nebo 80 g jiných hub naložených v nálevu
- 1 sterilovaná nebo čerstvá kapie
- 2 lžice jablečného octa nebo UME octa
- trochu cukru podle chuti, sůl
- 30 ml panenského oleje
- 1 lžička mleté sladké papriky

1. Jidášovo ucho namočte na pár hodin do studené vody, pak ve stejné vodě krátce povařte, sceďte a nakrájejte na nudličky. Naložené houby (pokud použijete) sceďte a nakrájejte. Kapii nakrájejte na nudličky.

2. Listy endivie nebo Radicchia natrhajte, řapíky nakrájejte, lehce osolte a rukama v míse promačkejte. Přidejte houby a vše promíchejte.

3. Z octa, cukru, trochy odvaru nebo láku z hub a větší části oleje smíchejte zálivku a přelijte jí endivii s houbami v míse.

4. Zbylý olej lehce zahřejte, přidejte mletou papriku, krátce promíchejte a získá-

ným červeným olejem zakápněte salát. Po chvíli odležení chutná skvěle.

Flíčky s endivií

- 2 srdíčka z větších hlávek endivie
- 300 g flíčků (neuvařená těstovina, nejlépe špaldová)
- 2 vejce
- 1 dl kravského nebo sójového mléka
- 30 ml řepkového oleje nebo 30 g čerstvého másla
- sůl, bílý pepř
- tuk a strouhanka na pekáček nebo papír na pečení
- 100 g strouhaného sýra na posypání
- podle chuti kečup, chutney, pesto apod. na ochucení

1. Listy ze srdíček ze dvou hlávek endivie rozeberte a lehce přelijte vroucí vodou. Pak vodu hned slijte a endivii nechte okapat.

2. Těstovinu uvařte podle návodu na obalu „al dente“.

3. V misce rozšlehejte vejce, mléko, sůl, pepř.

4. Pekáček nebo nádobu Remosky vymažte tukem a vysypte strouhankou nebo vyložte papírem na pečení. Dejte vrstvu uvařených flíčků, pak pokladte připravenými listy endivie a vystřídejte tak dvě až tři vrstvy, nahoře bude těstovina.

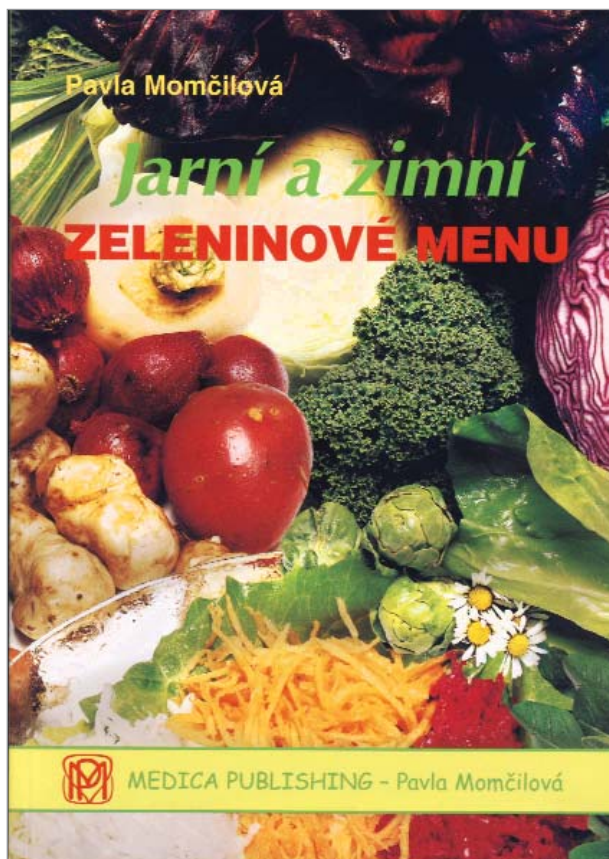
5. Zakápněte od stran olejem nebo rozpuštěným máslem, pak přelijte připravenou směsí z vajec. Pečte při cca 165 °C do zlatavého povrchu.

6. Na talířích posypte strouhaným sýrem a eventuálně dochuťte zálivem podle vlastního výběru.

Pavla Momčilová
www.medicapublishing.cz



Jarní salát s endivií.



Prima recepty najdete v knize nakladatelství MEDICA PUBLISHING Jarní a zimní zeleninové menu na straně 33 až 36.