

Nyári szabadföldi saláták

**NÁLUNK A SALÁTAFOGYASZTÁS DÖNTŐ RÉSE A KORA TAVASZI HÓNAPOK-
RA ESIK, NYÁRON KEVESEN KERESIK A FRISS SALÁTÁT. NEHEZEBB IS NYÁRON
A NAGY MELEGBEN, A HOSSZÚ NAPPALOKON SALÁTÁT TERMESZTENI, MERT
GYORSAN MAGSZÁRBA MEGY ANÉLKÜL, HOGY FEJET KÉPEZNE. A SALÁTAFÉLÉK
KÖZÜL HÁZIKERTBEN NÁLUNK SZINTE CSAK A FEJES SALÁTÁT TERMESZTIK,
PEDIG A SZÍNEN ÉS ALAKBAN RENDKÍVÜL GAZDAG ENDÍVIA NYÁRON IS
SIKERREL MEGTERMESZTHETŐ.**

Az endíviasaláta íze hasonlít a fejes salátáéhoz, de valamivel kesernyésebb. Táplálkozási értéke elsősorban kedvező étrendi hatásában, alacsony kalóriaértékében és ásványi anyag-tartalmában van. Jelentős gyümölcssav-tartalma miatt fogyasztása frissítő, élénkítő hatású. Dekoratív színe és alakja miatt salátatálak és hidegtálak díszítésére kiválóan alkalmas. Két változata van: az Escarole típus (*Cichorium endivia* var. *latifolium*), amely széles levelű, ép szélű (2. kép) és a Frisée típus (*Cichorium endivia* var. *crispum*), amely erősen szeldelt levelű (1. kép).

Éghajlatunk, talajviszonyaink minden tekintetben megfelelnek környezeti igényének. 16 °C-on fejlődik a legjobban, azonban a fagyra érzékenyebb, mint a fejes saláta. Fényigénye nagy, árnyékot és félárnyékot nem

viseli el, ezért köztesként nem termesztendő. A magszárképződést kiváltó hosszú napokon az endívia esetében a jarovizáció csak hosszabb idő után következik be, ebből adódóan a nyári termesztése lényegesen egyszerűbb. Termesztése csak öntözött körülmények között valósíthat meg.

Szaporítását elsősorban palántáról javasoljuk, de helyre is vethető. 30x30cm tenyészterületre, a kisebb fejűeket 25x30cm-re ültessük, kelés után ritkítsuk. Az ültetést követő 5-6. héten szedhető.



