



A cikória

NÁLUNK A LEVÉLCIKÓRIÁT ALIG ISMERIK, MÍG MÁS EURÓPAI ORSZÁGOKBAN GYAKRAN FOGYASZTOTT, KEDVENC ZÖLDSÉGNÖVÉNYNEK SZÁMÍT. ISMERKEDJÜNK MEG VELE!

DR. TERBE ISTVÁN

Két változata ismert: a gyökeréért termesztett cikória (*Cichorium intybus* ssp. *sativum*) és a leveléért, illetve hajtásáért nevelt salátacikória (*Cichorium intybus* ssp. *sativum* convar. *foliosum*). Őse a nálunk is sokfelé előforduló, vadon is megtalálható mezei katáng. A gyökeréért nevelt és pótkávé készítésére alkalmas cikóriát már régóta termesztik, amíg a hajtatott salátacikória termesztése csak a 19. században terjedt el. Radicchio vagy veronai saláta néven ismert, szabadföldön termesztett, Észak-Olaszországban és Dél-Svájcban nagy mennyiségben és szívesen fogyasztott levélzöldség megegyezik a mezei cikóriával, amelynek a külső leveleit összekötötték, és így fényhiányában fejlődött hajtása kevésbé keserű.

A cikória kétéves növény, első évben fejlődik a rendkívül erős, vastag, olykor 1-1,5 méternél is mélyebbre hatoló karógyökerét,

amelynek átmérője az 50-60 mm-t is meghaladhatja. A rozettaszerűen levelei hosszúságúak, hegyük enyhén fogazott. Második évben neveli ki egy méter magas mag szárát, és ezen képződnek a világoskék, 30-40 mm átmérőjű virágok. Idegen beporzású növény, megtermékenyülés után kifejlődnek az egészen apró, mindössze 2-3 mm hosszú és 1-1,5 mm széles, sárgásbarna színű kaszattermései, szélesebb végükön rövid bóbítával. Magja akár 4-5 évig is képes megtartani csírázóképeségét, ha hűvös és száraz helyen tartjuk.

A hajtatott salátával cikória kapcsolatban a táplálkozási szakemberek kedvező étrendi hatását, alacsony kalóriatartalmát és magas kalciumtartamát emelik ki. Sokféle módon elkészíthető zöldség. Fogyasztható frissen, sütvé és párolva is, különleges, más zöldségfélékhez nem hasonlítható az íze.

Igénytelen

Kifejezetten igénytelen növény; szinte mindenütt eredményesen termeszthető, kártevői, betegségei alig vannak. Hőmérsékleti optimuma 14-16 °C között van, a kontinentális klímákra jellemző szélsőségeket, a hideget és a nagy meleget egyaránt jól elviseli. Magja már néhány fokkal a fagypont fölött csírázni kezd, a levelek, illetve a hajtás fejlődésének üteme alapvetően a hőmérséklet függvénye. A gyökérnevelés idején sok fényt kíván, a hajtatásnál a fény azonban nem kívánatos tényező, mivel a megvilágítás hatására a hajtások keserűvé válnak. Termesztésénél a középkötött és a lazább, homok jellegű talajokat kell előnyben részesíteni a nagyobb, szabályosabb gyökérfejlődés miatt. Vízigénye alacsony, mélyre nyúló, erős gyökérzete a talaj vízkészletét jól hasznosítja, így nálunk a közepesen csapadékos esztendőben öntözés nélkül is megtermeszthető. Erős gyökérzete a víz mellett a talaj tápanyagkészletét is jól hasznosítja. A foszfor- és káliumigénye átlagos, vagy annál valamivel alacsonyabb. Túl sok nitrogén hatására nagy lombozatot és rosszul tárolható gyökereket fejleszt.

Kétéves

Termesztése két részből áll. Először szabadföldi körülmények között helyrevetéssel a gyökereket neveljük meg, majd a második szakaszban a felszedett és tárolt gyökereket zárt térben, fénytől elzárt helyen hajtatjuk, ebből nyerjük a fogyasztható, etiolált (fény hiányában megnyúlt és halvány) hajtást.

Május végi, júniusi helyrevetés esetén ilyenkor, szeptember végén szedjük fel a hajtásra alkalmas gyökereket, amelyeket kisüzemben 30 cm-es sortávolságra tetettünk és a kelés után kb. 10 cm-es tőtávolságra ritkítottunk ki. Kézi művelés esetén 100 m²-re 20-25 gramm vetőmag-

mennyiséggel számolhatunk, a vetés mélysége a talaj kötöttségétől függően 2-3 cm legyen.

A cikóriagyökerek az időjárástól és a fajtától függően kb. 22-26 hét alatt (októberre) fejlődnek ki és válnak hajtásra alkalmassá. Felszedéskor a gyökereket úgy lombtalanítjuk, hogy 2-3 cm-es levélcsont megmaradjon a gyökérnyak tetején. A földtől és a levelektől megtisztított gyökereket hideg, párás pincében, veremben tároljuk a hajtatásig, ahol a léghőmérséklet nem haladja meg az 1-3 °C-ot.

A tárolt gyökereket a hajtatás megkezdése előtt gondosan át kell válogatni, a beteg gyökereket ki kell szedni, majd nagyság (vastagság) és érettség szerint osztályozni. Ez nagyon fontos munka, mert a különböző méretű gyökerekből, különböző időben, eltérő nagyságú hajtások képződnek.

Legkorábban október elejétől hajtatható. Kisüzemben értékesítésre és saját fogyasztásra is, a talajban, takaróföld nélkül (fekete fólia alatti) termesztéstechnológiát javaslom. Ilyen módszer esetén a cikóriagyökereket sűrűn egymás mellé, kb. 15-18 cm mélyen a talajba szurkáljuk, de nem takarjuk le földdel (talajtakarásos módszer), hanem magát az üvegházat vagy a fóliásátrat borítjuk be fekete fóliával, ill. fekete fóliából a gyökerek fölé sátrat készítünk. A hajtatóhelyiségnek teljesen sötétnek kell lennie.

A hajtatás idején nagyon fontos a folyamatos vízellátás! A talaj víztartalma a 90-95 százalékos értéket közelítse. 1 négyzetméternyi, azaz 40 kg zöldtömeg (hajtás) előállításához 50-60 liter vízre van szükség. Amennyiben a talaj nedvességtartalma (vízkapacitása) 50-60% alá csökken, a hajtásképződés megáll. A gyakorlati tapasztalatok szerint a berakást követő alapos beöntözés, beiszapolás után 10-14 naponként 15-20 liter víz vízpótlásra van szükség.

A hajtatóház levegőjének mindig 2-3 °C-kal hidegebbnek kell lenni, mint a gyökérközegnek, ellenkező esetben a hajtás szétnyílik. A hajtató-

ház léghőmérséklete és a hajtás ideje (tenyészidő) szoros összefüggésben van (1. táblázat).

Általában 20 °C körüli hőmérsékleten 3-4 hét után szedhető a termés. A szedés akkor kezdődik, ha a hajtások teljesen kifejlődtek, de még nem nyíltak szét. Erről 18-20 nap után próbaszedésekkel győződünk meg. Először a gyökereket megemeljük, kiszedjük a földből, és ládába rakjuk. Ezt követően második menetben a gyökerekről eltávolítjuk a hajtást úgy, hogy a gyökérrészből is egy fél centiméternyi darabot hozzávágunk azért, hogy összetartsa a leveleket. Egy négyzetméter felületről 30-50 kg termést tudunk betakarítani, egy hajtás súlya 80-150 gramm.

Tárolásnál és szállításnál ügyelni kell arra, hogy minél kevesebb fény érje a termést. Átmeneti (7-10 napos) tárolás 3-4 °C-on és 90-95 százalékos

1. táblázat: A hajtatóhelyiség hőmérséklete és a tenyészidő hosszának összefüggése

Hajtató hőmérséklet (°C):	Tenyészidő (napokban):
18-25	25-35
12-16	35-45
8-12	45-60
5-8	60-100

-os páratartalom mellett, hosszabb idejű tárolás (2-3 hét) 0-10 °C-on és 80-90 százalékos páratartalom mellett lehetséges.

Tonhalsaláta cikóriacsónokban

A nyár hangulatát, mediterrán tengerparti vacsorák ízeit idézi ez a könnyen és gyorsan elkészíthető, mégis nem mindennapi salátája. Vendégváró falatnak is kiváló.

Hozzávalók 5-6 személyre:

- 2 darab halványított cikória
- 3 doboz (130 grammos) jó minőségű, olíva olajban eltett, aprított tonhal-konzerv
- 1 kisebb alma
- 1 kisebb ecetes uborka
- 1/2 fej lilahagyma
- 1-2 kávéskanál friss kaporlevél
- 1 gerezd fokhagyma
- 1/2 citrom leve
- só, bors ízlés szerint

Hámozzuk meg az almát és aprítsuk fel apró kockákra, majd locsoljuk meg frissen facsart citromlével. Ugyanekkor méretre aprítsuk fel a lilahagymát és a savanyú uborkát is. Vágjuk minél apróbbra a kapor-

leveleket (a szárat levélnyelet hagyjuk ki) és a fokhagymagerezdet.

A tonhalkonzerveket az olajjal együtt töltsük keverőtálba, és adjuk hozzá a felaprított hozzávalókat, majd sózzuk, borsozzuk. Villával jól dolgozzuk össze, de nem pépesítsük, a tonhal maradjon kissé darbos. Néhány órára tegyük be az hűtőszekrénybe, hogy az ízek jól összeérjenek.

Mossuk meg a cikóriafejeket és vágjuk le a végét, majd szedjük leveleire, és töltsük meg a tonhalsalátával. Tálaláshoz friss kaporlevéllel díszíthetjük.

P.E.

