

Endivie

Die **Endivie** (*Cichorium endivia*) gehört zur Gattung der Wegwarten (*Cichorium*) und ist ein typischer Spätsommersalat. Sie wächst in humusreichen Böden in sonniger Lage und hat einen mittleren Nährstoffbedarf.

Die Endivie wurde durch den Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V. (VEN) zum „Gemüse des Jahres“ 2005 in Deutschland gewählt.

Inhaltsverzeichnis

[Merkmale](#)

[Vorkommen](#)

[Verwendung](#)

[Geschichte](#)

[Etymologie](#)

[Inhaltsstoffe](#)

[Trivialnamen](#)

[Französische Bezeichnungen von Endivie und Chicorée](#)

[Siehe auch](#)

[Literatur](#)

[Weblinks](#)

[Einzelnachweise](#)

Endivie



Endivien-Feld (*Cichorium endivia*)

Systematik

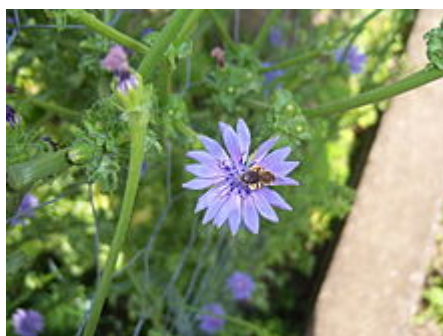
<i>Ordnung:</i>	<u>Asternartige</u> (Asterales)
<i>Familie:</i>	<u>Korbblütler</u> (Asteraceae)
<i>Unterfamilie:</i>	<u>Cichorioideae</u>
<i>Tribus:</i>	<u>Cichorieae</u>
<i>Gattung:</i>	<u>Wegwarten</u> (<i>Cichorium</i>)
<i>Art:</i>	Endivie

Wissenschaftlicher Name

Cichorium endivia

L.

Merkmale



Blüte der Endivie

Die Endivie ist eine ein- bis zweijährige Art. Sie erreicht in blühendem Zustand Wuchshöhen von 30 bis 70 (bis 140) Zentimeter. Sie bildet keine geschlossenen Salatköpfe, sondern Rosetten aus relativ dicken Blättern. Die Grundblätter sind schwach gezähnt und kahl. Die oberen Stängelblätter sind breit eiförmig, ihr Blattgrund ist herzförmig stängelumfassend. Bei manchen Sorten sind alle Blätter kraus gewellt.

Der Blütenstandsstiel ist oben keulig verdickt. Die Köpfchen bestehen nur aus Zungenblüten. Die Früchte, die Achänen, sind eilänglich, kantig und besitzen keinen deutlich ausgebildeten

Pappus. Der Pappus besteht lediglich aus kurzen Schüppchen mit maximal einem Viertel der Fruchtlänge. Blütezeit ist von Juli bis Oktober.

Der Geschmack ist aufgrund des Milchsaftes bitter (Bitterstoff Lactucopikrin). Das Tausendkorngewicht TKG ist: 1,3 bis 1,6 g, bzw. 1 g = 650 bis 750 Korn.

Die Chromosomenzahl beträgt $2n = 18$ oder 36 .

Vorkommen

Die Heimat der Endivie ist das Mittelmeergebiet. Weit über dieses Gebiet hinaus wird sie als Salatpflanze kultiviert. In Mitteleuropa verwildert sie selten. In den Alpen kann sie noch in Höhen von 1500 bis 2000 Meter angepflanzt werden.

In Europa wird Endiviensalat vor allem in Frankreich, Italien, den Niederlanden, in Deutschland und in der Schweiz angebaut.

In Deutschland sind fünf bis acht Sorten gängig, die in zwei Gruppen unterschieden werden:



Friséesalat (welk)

- **Escariol, Eskariol, Eskarol, Glatte Endivie, Winterendivie**, *Cichorium endivia* L. var. *latifolium* LAM., mit breiten, dicken, ganzrandigen Blättern. Er ist am haltbarsten und für die Lagerung am besten geeignet. Sie bildet eine große, abgeflachte Rosette mit fast glatten, ungleichmäßig gezähnten, breiten Blättern mit dicken Rippen. Der Salatkopf ist halb geschlossen. Die äußeren Blätter sind grün gefärbt, das Salatherz ist heller, fast gelblich.
- **Frisée, Krausblättrige Endivie**, *Cichorium endivia* L. var. *crispum* LAM., ist für den Frischbedarf besser geeignet. Die Blätter sind stark geschlitzt, gekraust und gefiedert. Die inneren Blätter sind hellgrün bis gelb und zarter als die Außenblätter.

Für den Anbau am besten geeignet sind neutrale, lockere, kräftige Böden in sonniger, geschützter Lage.

Verwendung

Die Endivie wird roh als Salat verzehrt, man kann Endivie aber auch warm wie Spinat oder Mangold zubereiten. Eine Spezialität im Rheinland ist *Endivien untereinander*. Dabei werden fein geschnittene Endivienstreifen zusammen mit angebratenen Speckwürfeln und Zwiebeln unter Kartoffelpüree gemengt und als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten gegessen.^[1]

Der Salat ist heutzutage fast ganzjährig, vor allem von Mai bis Dezember, erhältlich. Der gelbe Herzanteil sollte mindestens ein Drittel des Salatkopfes ausmachen. Das macht die Ware qualitativ hochwertiger. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen, hält sich dieser Salat im Gemüsefach des Kühlschranks zwei bis drei Tage. Durch Lichtausschluss kann das Gelbwerden noch gefördert werden.

Geschichte



Endivien durcheinander



Botanische Illustration der Endivie (*Cichorium endivia*)

Die Endivie (von lateinisch *endivia*) wird schon seit der Antike als Salat kultiviert. Als Stammpflanze wird *Cichorium pumilum* JACQ. = *Cichorium endivia* subsp. *divaricatum* (SCHOUSB.) P.D.SELL vermutet, die im ganzen

Nährwert pro 100 g Endivie

<u>Brennwert</u>	71 kJ
<u>Wasser</u>	93,79 g
<u>Eiweiß</u>	1,25 g
<u>Kohlenhydrate</u>	3,35 g
- <u>Ballaststoffe</u>	3,1 g
<u>Fett</u>	0,2 g

Vitamine und Mineralstoffe

<u>Vitamin A</u>	108 µg
<u>Vitamin B₁</u>	0,08 mg
<u>Vitamin B₂</u>	0,075 mg
<u>Vitamin B₃</u>	0,4 mg
<u>Vitamin B₅</u>	0,9 mg
<u>Vitamin B₆</u>	0,02 mg
<u>Vitamin B₉</u>	142 µg
<u>Vitamin C</u>	6,5 mg
<u>Vitamin E</u>	0,44 mg
<u>Vitamin K₁</u>	231 µg
<u>Calcium</u>	52 mg
<u>Eisen</u>	0,83 mg
<u>Magnesium</u>	15 mg
<u>Natrium</u>	22 mg
<u>Phosphor</u>	28 mg
<u>Kalium</u>	314 mg
<u>Zink</u>	0,79 mg
<u>Kupfer</u>	0,099 mg
<u>Mangan</u>	0,420 mg
<u>Selen</u>	0,2 µg

Mittelmeergebiet verbreitet ist. Belegen lässt sich die Verwendung im Römischen Reich ab circa Christi Geburt, wo sie als *intybus* oder *intubum* bezeichnet wurde, und wo sie möglicherweise auch domestiziert wurde. Nach Plinius wurde die Endivie mit Salz und Essig eingelegt, um sie später gekocht zu essen. In Frankreich war sie stark verbreitet. Über Burgund kam sie nach Deutschland. In der Renaissance-Zeit wird die Pflanze wieder erwähnt in den Kräuterbüchern von Hieronymus Bock^[2] und (als *zahme scariol*) Pietro Andrea Mattioli. Medizinische Verwendung fanden insbesondere die Endiviensamen.

Eine Nutzung im deutschsprachigen Raum im Mittelalter ist unsicher. Die Endivie wird zwar im Capitulare de villis Karls des Großen erwähnt, aber bis ins 12. Jahrhundert gibt es keinerlei Erwähnung.

Im 13. Jahrhundert wird sie von Albertus Magnus^[3] erwähnt, er kann sie aber auf Studienreisen in Italien gesehen haben. Erst aus dem 16. Jahrhundert gibt es Abbildungen, die die Nutzung eindeutig belegen, und ebenso das Vorhandensein beider Hauptgruppen (bei Joachim Camerarius). Bereits Leonhart Fuchs stellt sie als „zahme“ Wegwarte in die Verwandtschaft der Wegwarten. Als kultivierte („zahme“) Art wurde die Endivie auch als *Endivia vera sativa*, *Intybum sativum* und *Intybus hortensis*^[4] bezeichnet (wohl im Gegensatz etwa zur *endivia silvestris*, vermutlich einer „Saudistel“^[5]) (wie Acker-Gänsedistel oder Gemüse-Gänsedistel) oder eine Varietät der der Endivie oder der Gemeinen Wegwarte.^[6]

Etymologie

Das Artepitheton „endivia“ und damit auch der deutsche Name gehen auf die Zeit der Kreuzfahrer zurück.^[7] Es entwickelte sich aus dem arabisch-italienischen *endiv[i]a* über das griechische *entybon* wahrscheinlich nach dem altägyptischen *tybi* = „Januar“. Die Blätter wurden schon in der Antike als Wintersalat verwendet.

Inhaltsstoffe

Endiviensalat hat einen verhältnismäßig hohen Gehalt an Mineralstoffen (Kalium, Kalzium) und einigen Vitaminen, vor allem Folsäure und Vitamin A. Der Gehalt an Ballaststoffen beträgt 15 g/kg, Vitamin C ist mit 90 mg/kg enthalten.^{[8][9]} Der Bitterstoff Lactucopikrin soll eine harn- und galletreibende sowie appetitanregende Wirkung haben. Das Polysaccharid Inulin ist günstig für die Darmflora und stärkt somit das Immunsystem.

Trivialnamen

Für die Endivie bestehen bzw. bestanden auch die weiteren deutschsprachigen Trivialnamen: Adivie, Antiffien (mittelhochdeutsch), Antifien (Schweiz, Oberbaden), Antify, Antivi (Österreich), Bindsalat, Buckele (Bern), Enduvie (mittelhochdeutsch), Frisée (Schweizerdeutsch), Gänszungen, Gensetzungen, Genssing, Kapuzinerbart, Saurüssel und Schiggeren (Bern).^[10]

Französische Bezeichnungen von Endivie und Chicorée

Im Französischen wird umgangssprachlich die Endivie mit „chicorée“ (f.) bezeichnet und der Chicorée mit „endive“ (f.)^[11]

Siehe auch

- Gemeine Wegwarte (Zichorie)
- Stachel-Lattich

Literatur

- Udelgard Körber-Grohne: *Nutzpflanzen in Deutschland von der Vorgeschichte bis heute*. Theiss, Stuttgart 1995 (Nachdruck ISBN 3-933203-40-6).
- Siegmund Seybold (Hrsg.): *Schmeil-Fitschen interaktiv* (CD-Rom), Quelle & Meyer, Wiebelsheim 2001/2002, ISBN 3-494-01327-6

Weblinks

 **Commons: Endivie (*Cichorium endivia*)** (https://commons.wikimedia.org/wiki/Cichorium_endivia?uselang=de) – Album mit Bildern, Videos und Audiodateien

- Thomas Meyer: Datenblatt mit Bestimmungsschlüssel und Fotos bei *Flora-de: Flora von Deutschland* (alter Name der Webseite: *Blumen in Schwaben*) (<http://www.blumeninschwaben.de/Zweikeimblaettrige/Korbbluetler/BlaueArten/wegwarte.htm#Endivie>)

- [MPI für Pflanzenzüchtung \(https://web.archive.org/web/20110512050856/http://www.mpipz.mpg.de/oeffentlichkeitsarbeit/kulturpflanzen/Nutzpflanzen/Endivie/index.html\)](https://web.archive.org/web/20110512050856/http://www.mpipz.mpg.de/oeffentlichkeitsarbeit/kulturpflanzen/Nutzpflanzen/Endivie/index.html) (Memento vom 12. Mai 2011 im *Internet Archive*)

Einzelnachweise

1. Heike Kreuz: [Endivie schmeckt auch warm \(https://www.bzfe.de/inhalt/endivie-schmeckt-auch-warm-34075.html\)](https://www.bzfe.de/inhalt/endivie-schmeckt-auch-warm-34075.html), Bundeszentrum für Ernährung, 29. Mai 2019
2. Brigitte Hoppe. *Das Kräuterbuch des Hieronymus Bock. Wissenschaftshistorische Untersuchung. Mit einem Verzeichnis sämtlicher Pflanzen des Werkes, der literarischen Quellen der Heilanzeigen und der Anwendungen der Pflanzen.* Hiersemann, Stuttgart 1969, S. 168 f.
3. Jerry Stannard: *Identification of the plants, described by Albertus Magnus, 'De vegetabilibus', lib. VI.* In: *Res publica Litterarum.* Band 2, 1979, S. 281–318, hier: S. 295.
4. Otto Zekert (Hrsg.): *Dispensatorium pro pharmacopoeis Viennensibus in Austria 1570.* Hrsg. vom österreichischen Apothekerverein und der Gesellschaft für Geschichte der Pharmazie. Deutscher Apotheker-Verlag Hans Hösel, Berlin 1938, S. 142 und 144.
5. Vgl. Ute Obhof: *Rezeptionszeugnisse des „Gart der Gesundheit“ von Johann Wonnecke in der Martinus-Bibliothek in Mainz – ein wegweisender Druck von Peter Schöffler.* In: *Medizinhistorische Mitteilungen. Zeitschrift für Wissenschaftsgeschichte und Fachprosaforschung.* Band 36/37, 2017/2018, S. 25–38, hier: S. 36 („Endiua siluestris – suwe distel“).
6. Vgl. Werner Rothmaler (Hrsg.): *Exkursionsflora von Deutschland. Kritischer Ergänzungsband: Gefäßpflanzen.* Berlin 1970, S. 340.
7. Friedrich Kluge, Alfred Götze: *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache.* 20. Auflage, hrsg. von Walther Mitzka. De Gruyter, Berlin/ New York 1967; Neudruck („21. unveränderte Auflage“) ebenda 1975, ISBN 3-11-005709-3, S. 165.
8. Webservice der Stadt Wien: [Endiviensalat \(Friséesalat\) \(https://web.archive.org/web/20150105133033/http://www.wien.gv.at/lebensmittel/lebensmittel/uebersicht/gemuese/blattsalate/frissee.html\)](https://web.archive.org/web/20150105133033/http://www.wien.gv.at/lebensmittel/lebensmittel/uebersicht/gemuese/blattsalate/frissee.html) (Memento vom 5. Januar 2015 im *Internet Archive*)
9. [Link zur USDA Database \(https://web.archive.org/web/20151208234827/http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?qlookup=11213&format=Full\)](https://web.archive.org/web/20151208234827/http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?qlookup=11213&format=Full) (Memento des Originals (<https://giftbot.toolforge.org/deref.fcgi?url=http%3A%2F%2Fndb.nal.usda.gov%2Fndb%2Fsearch%2Flist%3Fqlookup%3D11213%26format%3DFull>) vom 8. Dezember 2015 im *Internet Archive*) ⓘ **Info:** Der Archivlink wurde automatisch eingesetzt und noch nicht geprüft. Bitte prüfe Original- und Archivlink gemäß Anleitung und entferne dann diesen Hinweis.
10. Georg August Pritzel, Carl Jessen: *Die deutschen Volksnamen der Pflanzen. Neuer Beitrag zum deutschen Sprachschatze.* Philipp Cohen, Hannover 1882, Seite 98. (online (<http://archive.org/stream/diedeutschenvol00pritzgoog#page/n117/mode/2up>)).
11. *Pons, Onlinewörterbuch Deutsch/Französisch.* (<http://de.pons.com/%C3%BCbersetzung?q=Chicor%C3%A9e&l=defr&in=&lf=de>) Abgerufen am 6. April 2016.

Abgerufen von „<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Endivie&oldid=229027349>“

Diese Seite wurde zuletzt am 20. Dezember 2022 um 13:06 Uhr bearbeitet.

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie

einverstanden.
Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.