

# Temat: Gdzie szukać zimowej sałaty?

## Cele:

- Przekazanie wiedzy na temat pochodzenia różnych odmian cykorii
- Przekazanie wiedzy na temat wartości odżywczej różnych odmian cykorii
- Zachęcenie uczniów do spróbowania dań z cykorii

## I. Wprowadzenie merytoryczne

### Cykoria endywia

Cykoria Endywia prawdopodobnie pochodzi od dziko rosnącego gatunku, który rośnie w krajach śródziemnomorskich, a także w rejonie Kaukazu i Turkiestanu. Choć istnieją źródła historyczne, które wskazują, że endywia pochodzi ze wschodnich Indii z których przywędrowała do Europy. W Europie, endywia była uprawiana w starożytnym Egipcie, Grecji i Rzymie. Cykoria endywia uznawana była za artykuł spożywczy o bardzo wysokich cenach w dekrete Dioklecjana (301 r. n.e.). Na podstawie tych źródeł historycznych można przypuszczać, że endywia była cenionym i uprawianym warzywem. W Polsce endywia nie była znana i nadal uważana jest za mało znane warzywo. Natomiast na zachodzie Europy, zwłaszcza we Francji, Włoszech, Niemczech, a także w Stanach Zjednoczonych, jest bardzo ceniona. W produkcji endywii przodują Włosi, Francuzi, Holendrzy, a następnie Hiszpanie, Belgowie i Niemcy. Warzywo to należy do jednorocznych rodziny astrowatych, której część jadalną stanowi rozeta liściowa ułożona na krótkiej łodydze. Ma korzeń typu wrzecionowatego, składający się z mało rozgałęzionych, cienkich, włóknistych i wnikających pionowo w głąb ziemi korzeni, nawet do 130 cm. Łodyga endywii jest bardzo skrócona, a gęsto osadzone na niej ciemnozielone liście nadają jej formę rozety. Liście zewnętrzne są powycinane, młodsze mają kształt szerokojajowaty. Liście endywii mają pikantny gorzki smak ze względu na zawartość intubiny. Część tej goryczki można usunąć przez proces bielenia rośliny. Po tym zabiegu endywia traci gorycz, staje się krucha i delikatna. Do spożycia przeznaczają się jedynie rośliny z pierwszego roku wegetacji. Proces bielenia liści trwa około 10 dni i polega na związaniu sznurkiem lub rafią liści endywii na wysokości połowy rośliny na około 2-3 tygodnie przed planowanym zbiorem. Po tym okresie liście zewnętrzne są odrzucane i można zebrać dojrzałą endywię. Zbiory najczęściej odbywają się około siódmego tygodnia po wysianiu, choć termin ten jest umowny i zależy przede wszystkim od odmiany i pory roku. Cykoria endywia nie nadaje się do długiego przechowywania. Natomiast w warunkach domowych umieszczona w dolnej szufladzie lodówki zachowuje trwałość przez 3 dni.

W Polsce uprawiane są dwie głównie odmiany endywii do których zalicza się: endywię kędzierzawą oraz eskariolę paryską. Endywia kędzierzawa jest odmianą, która po raz pierwszy została wyhodowana we Francji. Pod względem budowy ta odmiana endywii cechuje się silnie powycinanymi zielonymi liśćmi o ząbkowanych brzegach, które ustawione są w poziomie lub lekko wzniesione. Ta odmiana cechuje się niewielką ilością masy zielonej, jest dużo delikatniejsza w porównaniu do eskarioli. Po procesie bielenia 45% masy rozety jest zdatna do spożycia. Eskariola paryska jest natomiast odmianą o żółtozielonych podłużnych liściach, które rozszerzają się ku dołowi. Błazka liściowa jest falista, o nieregularnych brzegach. Odmiana ta jest plenna. Po procesie bielenia 50% liści nadaje się do spożycia.

Endywia eskariola paryska



(Źródło: [www.cyklamen.blox.pl](http://www.cyklamen.blox.pl))

Endywia kędzierzawa



(Źródło: [www.finefruitsdirect.co.uk](http://www.finefruitsdirect.co.uk))

## **Właściwości odżywcze i zdrowotne endywii:**

- Endywia charakteryzuje się niską wartością energetyczną i zawiera w zależności od odmiany od 10 do 25 kcal na każde 100 g produktów. Dlatego często stosowana jest w różnego rodzaju dietach odchudzających przeznaczonych dla osób z nadwagą i otyłością.
- Dominującym składnikiem liści jest woda, która stanowi około 93,3 g/ 100 g produktu.
- Zawartość białka (1,8 g/ 100 g) oraz węglowodanów (1,5 g/ 100 g) w liściach jest niewielka i porównywalna, natomiast zawartość tłuszczu jest znikoma (0,1-0,2 g/ 100 g).
- Liście tej rośliny zawierają witaminy C, E, z grupy B, karoteny (prowitamina A i K). Duża zawartość witamin C, E i karotenów pozytywnie wpływa na opóźnianie procesów starzenia się komórek.
- Dzięki obecności witamin z grupy B pozytywnie wpływa na układ nerwowy i stan skóry. Witaminy z grupy B także zapobiegają objawom zmęczenia, rozdrażnienia i apatii.
- Endywia zawiera dwa razy więcej niacyny niż sałata. Niacyna odpowiada za utrzymanie prawidłowego stanu skóry oraz chroni przed poparzeniami słonecznymi.
- Witamina B5 (kwas pantotenowy) wzmacnia układ odpornościowy, przyspiesza gojenie ran, a także obniża podatność na infekcje.
- Dzięki zawartości kwasu foliowego w liściach endywii spożycie tego warzywa może zapobiegać rozwojowi anemii. Badania przeprowadzone przez Veeneklaas'a wykazały, że codzienne spożycie 25g świeżej zmielonej endywii przez okres 3 tygodni zredukowało istniejącą u 10-miesięcznego dziecka anemię.
- Zawarte w endywii karoteny pozytywnie wpływają na wzrok oraz układ odpornościowy.
- Osobom mającym skłonność do krwawień, zaleca się endywię z uwagi na obecność w niej witaminy K. Bierze ona udział w procesach krzepnięcia krwi.
- Endywia zawiera bardzo dużo potasu (346 mg/100 g), który warunkuje między innymi prawidłową pracę serca oraz nerek.
- W liściach endywii zawarte są duże ilości wapnia (54 mg/ 100 g), który jest niezbędny do prawidłowego rozwoju kości.
- Występujący w tej roślinie fosfor i magnez stanowią ważny składnik budulca kości. Magnez ponadto jest czynnikiem wspomagającym funkcjonowanie układu nerwowego, mięśniowego, a także odpowiedzialny za prawidłową pracę serca.
- Zawiera dużo żelaza.
- Endywia ma bardzo dobre połączenie substancji odżywczych przy jednoczesnej obecności związków polifenolowych, a to z kolei stwarza duże możliwości wykorzystania tego warzywa jako rośliny o właściwościach prozdrowotnych. Uważa się, że może mieć to szczególne znaczenie w kontekście zmniejszenia ryzyka rozwoju nowotworów i chorób układu krążenia, ponieważ endywia zawiera karotenoidy, polifenole oraz witaminy C i E.
- Zawiera także inulinę, czyli naturalny związek stymulujący mikroflorę jelitową do prawidłowej pracy. Innymi słowy wspiera „dobre bakterie” w jelitach człowieka i pomaga utrzymać zdrowe jelita.

## **Endywia w kuchni**

Endywia najczęściej spożywana jest na surowo i wykorzystywana do przygotowywania sałatek, przy czym krojona jest wówczas na bardzo cienkie paski. Ze względu na swój mocno gorzki smak bardzo dobrze komponuje się z mocno doprawionymi sosami i podawana z grzankami, a także ostrymi serami i orzechami. Dodatkowo mieszanie endywii z innymi sałatami powoduje „złagodzenie” jej gorzkiego smaku. Endywie można również gotować jako włoszczyznę, a także podduszać z dodatkiem czosnku, anchois, odrobiną oliwy i masła. Najlepiej przechowywać ją w lodówce, owiniętą wilgotną ściereczką.

## **Cykoria sałatowa**

Cykoria sałatowa zwana jest także cykorią liściową to dwuletnia roślina z rodziny astrowatych. W pierwszym roku uprawy cykoria tworzy rozetę liści i zgrubiałą korzeń, a w drugim – kwitnie. Uważa się, że cykoria sałatowa pochodzi do cykorii siewnej, która uprawiana była w Europie już w XVII wieku. Wówczas uprawiano to warzywo w celu

otrzymania mieszanek zastępujących drogą kawę. To wykorzystanie cykorii praktykowane jest do dziś w produkcji kawy. Uważa się, że cykoria sałatkowa (Endywia belgijska) została przez przypadek odkryta w połowie XIX wieku. Wówczas zupełnie przez przypadek w ciemnym miejscu pozostawiono kilka korzeni cykorii siewnej, która używana była przy produkcji kawy zbożowej. Przekonano się, że cykoria wypuściła białe liście. Aktualnie w nazewnictwie dotyczącym endywii panuje duże zamieszanie, zwłaszcza co do nazw jej odmian. Niewątpliwą ojczyzną cykorii jest Belgia, gdzie zaczęto ją uprawiać ok. 1850 roku. Z Belgii cykoria rozpowszechniła się na inne kraje Europy i zaczęto ją uprawiać w Holandii, Francji, Włoch, Hiszpanii, Anglii, Niemiec, Szwajcarii, a i w rezultacie do Polski. Dobra cykoria jest biała, względnie biało-żółta, natomiast zielonkawa ma gorzki smak. Cykorię można przechowywać w lodówce nie dłużej niż tydzień. Cykoria dostępna jest na rynku późną jesienią (listopad), zimą (grudzień, styczeń, luty, marzec) oraz wczesną wiosną (kwiecień). A zatem w okresie w którym brakuje innych powszechnie spożywanych w Polsce warzyw. Cykoria o wysokich walorach smakowych i odżywczych dostępna jest głównie zimą bardzo często nazywana jest zimową sałatą. Do spożycia przeznaczają się "główki" ściśle zwiniętych liści białej lub jaskrawokremowej barwy o średnicy 3-4 cm, które są pędzone bez dostępu światła w temperaturze 14-16° Celsjusza. Liście zazieleniały pod wpływem światła gorzknieją i stają się niezdatne do spożycia.



(Źródło: [www.i.iplsc.com](http://www.i.iplsc.com))

Na świecie znanych jest wiele odmian cykorii, w Polsce uprawia się przede wszystkim: Witloof i Tardivo.

#### **Wartość odżywcza i zdrowotna cykorii sałatkowej**

- Cykoria należy do warzyw niskokalorycznych, ponieważ w 100 gramach zawiera około 23 kcal.
- Podobnie jak endywia, cykoria sałatkowa zawiera bardzo dużo wody oraz niewielką ilość białka (1,7 g/ 100 g) i węglowodanów (3,1 g/ 100 g) oraz znikomą ilość tłuszczu (0,2 g/ 100 g). W związku z tym wykorzystywana jest w dietach mających na celu redukcję masy ciała (tzw. dietach odchudzających). Poniżej na rycinie zaprezentowano 80 g kawałek cykorii, która zawiera 18 kcal.



(Źródło: [www.ilewazy.pl](http://www.ilewazy.pl))

- Cykoria jest bogatym źródłem witamin z grupy B, witaminy A, E oraz K. A zatem witamin, które odgrywają ważną rolę w zapobieganiu wielu chorób, a także wspomagają prawidłowy rozwój układu nerwowego (mózgu), odpornościowego i krwionośnego.
- Cykoria pozytywnie wpływa na stan skóry oraz wzmacnia odporność na infekcję.
- Dzięki obecności witaminy K pozytywnie wpływa na układ krwionośny, ponieważ witamina K bierze udział w procesach krzepnięcia krwi.
- Cykoria zawiera bardzo dużo karotenów, mimo że nie jest pomarańczowa jak marchewka. Dzięki czemu pozytywnie wpływa na wzrok.
- Cykoria zawiera także dużo składników mineralnych. Między innymi potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo, miedź, cynk oraz selen. A zatem zawiera składniki mineralne, które warunkują prawidłowy rozwój kości (wapń, fosfor, magnez), wspomagają układ nerwowy (magnez, cynk) oraz odporność (cynk i selen).

- Dzięki zawartości substancji gorzkiej zwanej intubina cykorii pozytywnie wpływa na tworzenie się czerwonych ciałek krwi, funkcjonowanie przewodu pokarmowego, wątrobę i nerki. Jest też zasadotwórcza.

### Uprawa cykorii

Cykorii można uprawiać bezpośrednio w gruncie lub na redlinach. Polecana jest uprawa na redlinach, gdyż w ten sposób można uzyskać korzenie o odpowiedniej jakości. Zbiór cykorii przeprowadza się po około 5-6 miesiącach od terminu siewu.



(Źródło: [www.i.sadyogrody.pl](http://www.i.sadyogrody.pl))

### Jaką cykorię kupić?

Przy zakupie cykorii należy zwrócić uwagę na to, aby warzywo wyglądało świeżo i posiadało kolor biało-żółty. Liście cykorii powinny ściśle do siebie przylegać. Należy unikać tych, na których widoczne są przebarwienia lub kolor liści jest zielony – wówczas cykorii jest gorzka.

### Cykorii w kuchni

Cykorii ma bardzo wszechstronne zastosowanie w kuchni. Między innymi dobrze komponuje się z innymi rodzajami sałat oraz warzywami (np. z pomidorem, ogórkiem). Cykorii można także łączyć z nabiałem np. serem mozzarella, a także z sosem czosnkowym lub sosem winegret. Cykorii może także stanowić główny składnik sałatek owocowych np. bardzo dobrze komponuje się z pomarańczą i jabłkiem. Omawiane warzywo jest także ciekawym dodatkiem dla dań na bazie mięsa np. dziczyzny lub ryb. Wykorzystać ją również można w przyrządzaniu zup oraz zapiekanek. Cykorii stosowana jest również w produkcji naturalnej bezkofeinowej kawy.

## II. Przepisy

- **Łódyczki z cykorii z serem**
- **Zupa kremowa z cykorii**

### 1. Łódyczki z cykorii z kurczakiem i serem

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: deseczka do krojenia, nóż, widelec, miseczka, szklanka, mała łyżeczka, talerz

Czas przygotowania: 60 minut

Liczba porcji: 5-6 osób

Składniki:

- 3 cykorie
- 2 łyżki rodzynek lub żurawiny
- opakowanie sera homogenizowanego
- 2 łyżki szczypiorku
- 1 łyżka octu winnego
- 5 łyżek oleju
- szczypta papryki w proszku
- sól

- świeżo zmielony pieprz

Wykonanie: Rodzynki lub żurawinę namoczyć w letniej wodzie przez około 30 minut. Można to zrobić przed zajęciami, aby nie tracić czasu. Piętki cykorii odkroić i delikatnie rozdzielić liście. Następnie wybrać 24 największe i dokładnie umyć. Rodzynki wymieszać z serkiem. Umyć szczypiorek i drobno pokroić. Następnie przygotować sos. Wymieszać ocet winny, olej, szczypiorek i paprykę w proszku. Doprawiamy lekko solą i pieprzem. Na półmisku rozłożyć liście cykorii i wypełnić je nadzieniem. Na koniec lekko połać przygotowanym sosem.

Przepis na podstawie: [www.smaker.pl](http://www.smaker.pl)

## 2. Zupa kremowa z cykorii

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: deseczka do krojenia, nóż, widelec, miseczka, szklanka, mikser

Czas przygotowania: 60 minut

Liczba porcji: 3-4 osoby

Składniki:

- ½ kg cykorii
- 2 sztuki pora
- 2 łyżki masła
- 4 sztuki ziemniaków
- 4 łyżki gęstego jogurtu naturalnego (opcjonalnie)
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie: Cykorię i pory kroimy. Przekładamy do garnka, dodajemy pokrojone ziemniaki, doprawiamy solą. Następnie dolewamy tyle wody, aby pokryła warzywa. Gotujemy na wolnym ogniu do miękkości (ok. pół godziny), następnie miksujemy, doprawiamy i podajemy z jogurtem naturalnym (opcjonalnie).

Przepis na podstawie: [www.smaker.pl](http://www.smaker.pl)