

SAISONKALENDER



Bild: UMA/fotolia

Endivien

Gesundheitswert

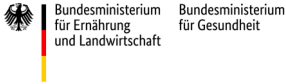
Endiviensalat schmeckt herzhafter und kräftiger als Kopfsalat mit einer angenehm bitteren Note. Die Inhaltsstoffe des Salats fördern den Appetit und regen die Verdauung an.

Einkaufstipps

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Endivie frisch aussieht und sich fest anfühlt. Die Unterseite des Strunks sollte weder braun noch feucht sein. Ein wichtiges Qualitätsmerkmal ist die Gelbfärbung. Verwendet wird Endivien hauptsächlich frisch als Salat (Mischsalate).

Richtige Lagerung

Im Keller oder im Gemüsefach Ihres Kühlschranks können Sie den Endiviensalat gut 2 Wochen lagern. In feuchte Tüchern eingeschlagen können Sie die Lagerfähigkeit erhöhen.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/saisonkalender/obst-und-gemuese/endivien/>