



6.1. Αντίδια - Γενικές Πληροφορίες



6.1.1. Εισαγωγή

Τα **αντίδια** (επιστημονική ονομασία *Cichorium endivia*, ελλην. *κιχώριον το αντίδιον*) είναι μονοετές φυτό της οικογένειας των σύνθετων, συγγενικό με το ραδίκι. Τα **αντίδια** είναι φυτά ιδιαίτερα γνωστά στις χώρες της Μεσογείου με πιθανή χώρα καταγωγής τις ανατολικές περιοχές της Ινδίας. Υπάρχουν δύο βασικές ποικιλίες, τα πλατύφυλλα και τα κατσαρά. Τα άνθη τους είναι λευκού και μπλε χρώματος, οι σπόροι είναι λεπτοί και μυτεροί στη μια άκρη ενώ η σπορά τους γίνεται την άνοιξη. Έχουν πασσαλώδη ρίζα και

τα φύλλα τους είναι ανώμαλα και κατσαρά, όμοια με τα κατσαρά μαρούλια. Τα αντίδια καλλιεργούνται μόνο για τα φύλλα τους, τα οποία τρώγονται νωπά ως σαλάτα, ή χρησιμοποιούνται στη μαγειρική. Έχουν τις ίδιες απαιτήσεις με τα μαρούλια και μπορούν να σπαρθούν σε όλες τις εποχές, εκτός της θερινής.

Τα αντίδια παρουσιάζονται κυρίως σε τρία είδη, τα κατσαρά, τα πλατύφυλλα και τα άγρια, τα όποια διακρίνονται επίσης σε διάφορες ποικιλίες και παραλλαγές. Τα κατσαρά αντίδια χαρακτηρίζονται από τα πολύ σχιστά, πολύ κατσαρά και στενά φύλλα τύπου «σκαρόλα», με κοτσάνι μάλλον λεπτό. Οι σπουδαιότερες ποικιλίες αυτών είναι τα αντίδια της Ρουένης, τα κατσαρά του χειμώνα, τα κατσαρά καλοκαιρινά κ. α.

6.1.2. Δείκτες ωριμότητας

Η ωριμότητα των αντιδιών βασίζεται στο μέγεθος και την ανάπτυξη των φύλλων που ποικίλλει ανάλογα με το είδος και την ποιότητα της ρίζας. Το μήκος των φύλλων των ώριμων αντιδιών πρέπει να κυμαίνεται από 2 έως 3 φορές το μέγεθος του μέγιστου πλάτους του σώματος.

Άλλος δείκτης ο οποίος δεν είναι και τόσο ακριβής, γιατί επηρεάζεται από τις τοπικές περιβαλλοντικές και κλιματολογικές συνθήκες, είναι ο χρόνος που μεσολαβεί από την σπορά μέχρι την ωρίμανση και προσδιορίζεται από 70 έως 90 ημέρες

6.1.3. Ποιοτικοί δείκτες

Οι ποιοτικοί δείκτες προσδιορίζονται από:



- Τα αντίδια πρέπει να είναι καλά διαμορφωμένα σε σχήμα και μέγεθος, με επαρκή πυκνότητα στα φύλλα τους.
- Πρέπει να είναι σφικτά και σταθερά.
- Τα φυλλώματα πρέπει να έχουν διαμορφωθεί σε μέτρια ή πυκνή κατσαρή επιφάνεια το δε χρώμα τους να είναι ανοιχτό ή σκούρο πράσινο.

***Τα παραπάνω κείμενα αποτελούν αποσπάσματα από το βιβλίο μας «Λαχανικά: Μακροχρόνια Συντήρηση, τα μυστικά».**