

“Vadan pur, vadano a svellere la cicoria

e' raperonzoli certi mediconzoli che coll'acqua

ogni mal pensano di espellere.”

Francesco Redi, *Rime*



CICORIA □ *Cichorium intybus*

Nell'antichità

Secondo Plinio i Magi, sacerdoti persiani a cui venivano attribuiti anche poteri soprannaturali, attribuivano alla cicoria proprietà che andavano ben al di là di quelle medicamentose. Ritenevano infatti che bastasse aspergersi del succo della pianta misto ad olio per ottenere maggior favore presso gli altri o per facilitare la realizzazione dei propri desideri. Fu invece il romano Columella a consigliarne anche l'uso quale cibo per gli animali, soprattutto per le piccole oche: "Si dovranno saziare - scriveva - prima con un pò di cicoria tagliuzzata per evitare che per la fame cerchino di estirpare con troppa forza erbe dure fino a rompersi il collo."

Inoltre...

Non c'è fiore più legato al sole della cicoria. Il fatto che si apra al suo sorgere per poi richiudersi scolorandosi al tramonto, ha acceso la fantasia di molti osservatori. Ma la spiegazione del fenomeno che attenua il bel colore blu della corolla, ce la danno alcuni chimici americani che hanno identificato una sostanza enzimatica presente nei fiori e responsabile della sua colorazione. A temperature più basse diventa meno attiva e quindi schiarisce i petali al tramonto.

Le virtù

Non occorre citare il Papiro di Ebers di 4000 anni fa per dimostrare le molte qualità della cicoria. Le foglie fresche o il loro succo hanno potere rinfrescante ed emolliente contro foruncoli ed ascessi, mentre le radici cotte depurano l'organismo. L'acqua di cottura delle foglie è molto salutare bevuta prima dei pasti nei casi di inappetenza, nelle intossicazioni di fegato, nella stitichezza cronica e persino utile ai sofferenti di diabete. È infine la sostanza attiva contenuta nella pianta, la cicorina, a renderla utile come tonico, mentre sono i suoi sali come il nitrato di potassio che la rendono lassativa e depurativa.

Ricettario

Decotto depurativo

Ingredienti: 4 g di radici di cicoria, 100 g di acqua.

Versare le radici sminuzzate di cicoria nell'acqua bollente. Bollire 5 minuti. Riposo 10 minuti. Filtrare. Bere la mattina a digiuno. La cura dovrà durare almeno 20 giorni: avrà un effetto disintossicante.

Maschera rinfrescante

Ingredienti: 50 g di radice fresca di cicoria.

Pestare in un mortaio la radice fresca di cicoria. Detergere accuratamente la pelle del viso. Applicare la radice pestata, insieme al succo, sul viso pulito. Lasciarla 20 minuti. Rimuovere la maschera con acqua tiepida. Sarà utile per rinfrescare la pelle e combattere gli arrossamenti.

In cucina

Questa comunissima insalata che si trova facilmente anche spontanea è, tra le insalate, la più ricca in assoluto di vitamina A. Per questo è molto indicata anche nell'alimentazione dei bambini che ne hanno bisogno per crescere sani e robusti. È inoltre ottima per accompagnare piatti di carne, di pesce, specie se abbondantemente condita con olio d'oliva e aceto. Buonissima anche cotta.

Coltivazione

Pianta erbacea biennale che raggiunge anche il metro di altezza, cresce spontanea ovunque ed è facilmente riconoscibile per le infiorescenze azzurre. Si semina a luglio interrando i semi in modo da avere le piantine ad una distanza di 25cm. Mai fargli mancare l'acqua necessaria, almeno fino alla metà di ottobre, quando comincia a piovere con una certa regolarità. Si devono inoltre sarchiare le infestanti. La raccolta delle foglie si effettua da marzo-aprile, prima della fioritura, mentre ad ottobre si raccoglie la radice. Per la conservazione, le foglie vanno essiccate distese all'ombra in ambiente aerato. Quanto alle radici, prima si lavano e poi si tagliano nel senso della lunghezza e si fanno essiccare al sole o in forno a bassa temperatura.