

Cicoria comune



Associazione libera
culturale ecologica
Centro Bacchelli
Via Galeazza 2 Bologna
Cell. 335/6166096
Email: borgoalice@gmail.com

Borgo Alice

Famiglia: astaraceae

Habitat: è presente in tutta Italia fino a 1500 metri d'altitudine, nei terreni calcarei, argillosi e asciutti, nelle zone erbose incolte e ai bordi delle strade.



Caratteristiche: è una pianta perenne, di aspetto erbaceo, eretto, ramosa con fusti ispidi, flessuosi e zigzaganti alti sino a 150 cm. La radice porta una rosetta basale di foglie picciolate, lobate e pelose. I fiori sono capolini ascellari avvolti da brattee cigliate; quelle esterne sono corte ed ovali mentre le interne oblunghe, lanceolate e dritte. Tutti i fiori sono ligulati di un colore azzurro intenso, raramente sono bianchi o rosa. I fiori si chiudono nel pomeriggio e con il brutto tempo. I frutti sono acheni di color sabbia.

Etimologia

Sembra che derivi da un nome egizio *Kichorion*, o forse anche dall'accostamento di due termini *Kio* (= io) e *chorion* (= campo); gli antichi greci ad esempio chiamavano questa pianta *kichora*; ma anche *kichòria* oppure *kichòreia*.

Cucina

In cucina l'utilizzo più frequente è quello delle foglie nelle insalate (fresche o cotte). Per evitare l'eccessivo gusto amaro le foglie vanno raccolte prima della fioritura o va eliminata la parte più interna. La radice della pianta se tostata diventa un ottimo sostitutivo del caffè. La radice inoltre, se bollita, rappresenta una buona alternativa alimentare per il diabetico. Anche se oggi questo alimento è messo in secondo piano, non dimentichiamoci che in passato era molto più utilizzato come ad esempio "pane fritto e cicoria". Attualmente la maggioranza dei piatti preparati con la cicoria rientrano nella categoria dei "piatti tipici regionali" a base di cicoria e patate, mentre in Puglia si aggiunge al purè di fave

Salute

Sostanze presenti: nelle radici sono presenti delle sostanze amare, ma anche zuccheri, colina, inulina e potassio (poco), calcio e ferro, è presente inoltre acido dicaffeiltartarico (e altri derivati dell'acido caffeico). **Proprietà curative:** in generale la Cicoria stimola le funzioni, tramite depurazione e disintossicazione dell'intestino, del fegato e dei reni grazie alle sostanze presenti nelle radici che hanno tra l'altro proprietà digestive, lassative (ha proprietà purgative), colagoge (facilita la secrezione biliare verso l'intestino) e cardiotonica (regola la frequenza cardiaca). La polpa della radice può essere utile per alcune infiammazioni (proprietà antiflogistica).