

Cicoria selvatica (*Cichorium intybus*)



E' da un ceppo di cicoria selvatica mediterranea selezionata nel tempo che derivano molti degli ortaggi abitualmente coltivati: la cicoria coltivata, le scarole, le indivie e le cicorie arricciate, i radicchi rossi o variegati del Veneto, la catalogna, il grumolo, il pan di zucchero, e quelle per la produzione di radici.

Come riconoscerla

La pianta, appartenente alla famiglia delle Compositae o Asteraceae, si comporta come perenne o, alla peggio, come biennale. Facile da riconoscere in fase di fioritura per le caratteristiche corolle azzurre riunite in capolini.

Ad inizio primavera cerchiamo, invece, la rosetta basale ricca di robuste foglie ruvide, leggermente pelose, dentate, che terminano in forma di punta di freccia.

Quando e dove raccoglierla

Diffusa quasi ovunque nel nostro paese la cicoria preferisce i bordi delle strade, gli incolti, i maggese, i pascoli, ruderi e scarpate. Si raccoglie quando le foglie sono ancora tenere, possibilmente prima della fioritura, anche se è solo a questo momento che la maggior parte delle piante

divengono facilmente riconoscibili. Raccogliamo lo stesso le foglie rifilandole per eliminare le nervature più dure. Quando scegliamo di lessare la pianta anche le cime più tenere possono essere impiegate con successo. Non estirpiamo mai la pianta se non intendiamo far uso della radice, così potremo goderne anche l'anno successivo.

Un fiore dell'amore non raggiunto

Dopo tanto tempo ben speso fra campi e fornelli non dimentichiamoci che dietro ogni fiore si nasconde una vera e propria miniera di storie, leggende e poesie.

Nei paesi d'oltralpe il fiore della cicoria è simbolo della sposa del sole, ma più ancora le lunghe scie di fiori, che si aprono al mattino e chiudono di sera, ai bordi delle strade ricorderebbero il cammino senza meta di un disperso e disperato amante.

Note omeopatiche di Ennio Masciello*

Galeno, uno dei più antichi e grandi maestri della medicina, la definiva amica del fegato.

Questo per la sua azione coleretica e colagoga (che fa cioè aumentare la produzione ed eliminazione della bile). Se ne usano in medicina le foglie e le radici, attraverso infusi, estratti fluidi, secchi o alcolici.

In realtà tutti i maggiori studi rivolti alla valutazione dell'azione della pianta sono stati effettuati con utilizzo "pseudo alimentare".

Molto interessante è un lavoro svolto in Italia negli anni trenta: mise in evidenza le proprietà ipoglicemizzanti della pianta. Risultava che l'ingestione sia della cicoria sia della sua acqua di cottura, produceva un notevole abbassamento del valore dello zucchero nel sangue ed un minore rialzo dello stesso dopo un pasto a base di carboidrati. In seguito si ebbero analoghi risultati attraverso l'utilizzo di succhi. La cosa non ebbe ulteriori sviluppi certamente per assenza di interesse speculativo. Non credo che potrebbe mai sostituire gli ipoglicemizzanti orali e l'insulina, ma certamente il suo utilizzo permetterebbe, almeno, di ridurre le dosi di tali medicine !!!

Le radici producono disappetenza e quindi hanno ragione di essere nelle diete.

La bevanda che si prepara con le radici può costituire un succedaneo del caffè ed un antagonista delle proprietà stimolanti della caffeina.

Per uso esterno, i cataplasmi di foglie (applicazioni di foglie bollite) risolvono ulcere cutanee e foruncolosi.

Ricette culinarie

Il vecchio caffè di cicoria

La radice si raccoglie in autunno quando è più sviluppata. È più facile estirparla quando il terreno è asciutto. Si spazzola, si taglia per il lungo e si mette a seccare in piccoli pezzi in forno. La tostatura deve essere fatta lentamente per non bruciare le radici, ma a lungo per essiccarle completamente. Si macina e si utilizza come surrogato del caffè o come componente di miscele di caffè, orzo e altri cereali tostati.

Molto in voga quando il caffè vero era un bene irraggiungibile per le tasche dei più, oggi ritorna come bevanda "verde".

Cicoria alla romagnola

Prepariamo la cicoria come per una normale insalata, e quindi scegliendo parti tenere e fresche, ma, in sostituzione dell'olio e altri condimenti classici, facciamo soffriggere in padella della pancetta a dadini fino a quando la componente grassa ha cambiato del tutto colore, abbassiamo la fiamma e uniamo un buon aceto. Tiriamo a cottura il tempo necessario ad amalgamare e dare colore al tutto e versiamo ancora caldo sulla verdura.

Una zuppa ricca

Raccogliamo tanta cicoria da avere ottocento grammi di foglie pulite che con le forbici sminuzzeremo finemente. Soffriggiamo olio, cipolla e pancetta nel fondo di una pentola alta. Caliamo la fiamma e buttiamo la cicoria con due litri di brodo di pollo. Facciamo bollire fino a quando la verdura è cotta. Battiamo un uovo ogni due persone con formaggio pecorino grattugiato e mettiamo nelle fondine prima di versare. Guarniamo con un po' di cicoria fresca.

Frittata con la cicoria

Pulire bene le cicorie eliminando le foglie brutte, tagliare in due o quattro parti il nucleo di ogni ciuffo di erba e lavare a fondo. Lessare la verdura in due dita di acqua bollente non salata per 15/20 minuti. Quando e' cotta (schiacciandola tra due dita si deve sentire tenera) si scola, si strizza e trita grossolanamente.

Tagliare a piccoli pezzi anche prosciutto il cotto. Mettere in una ciotola 6 uova, il prosciutto e le erbe, una spolverata di pepe e un pizzico di sale. Amalgamare grossolanamente con una forchetta senza rompere troppo le uova.

In una padella mettere un goccio di olio. Appena e' caldo versare il composto e cuocere da ambedue le parti facendovi fare la tipica croticina.

❁| **Buon appetito!** |❁