



## Settembre Newsletter

### Conoscere le erbe

# Cicoria

*Cichorium intybus* (Composite = Asteraceae)



### Storia, botanica e cultura

«Beata l'erba fresca, l'ortica, la cicoria, e chi se la mangia, che Dio l'abbia in gloria...»



### Impiego in cucina e nella medicina naturale

Nella medicina indiana, come rimedio per rafforzare la costituzione.



### Ricetta

Zuppa di cetrioli fredda con cicoria



## Cenni storici

Già presso gli antichi romani, la cicoria era nota come preziosa pianta nettarina e veniva coltivata su vasta scala come pianta commestibile. In diversi libri e scritti si trovano riferimenti sul nome che denotano chiaramente la grande importanza di questa pianta presso diverse culture. Nel 1847, il capo giardiniere dell'orto botanico di Bruxelles, un certo signor Brésier, scoprì casualmente che le radici della cicoria che si trovavano nella sua cantina buia avevano cominciato a germogliare. Assaggiò i germogli e li trovò deliziosi e saporiti. Iniziò così il successo della cicoria di Bruxelles, anche detta insalata belga (N.d.T.). In alcuni scritti della mitologia popolare si legge che «i germogli che si illuminano al sole sono come gli occhi piangenti della sirena che soffre per la perdita dei suoi cari». Questa testimonianza esprime chiaramente che la fioritura della pianta è inesauribile.

## Botanica e cultura

La vergine incantata, come viene anche chiamata la cicoria in miti e saghe, risiede in Europa, ma anche in Nordafrica e in parti dell'Asia, dove si trova ai margini dei sentieri e nei pascoli fino a un'altezza di circa 900 metri. La pianta può essere biennale come perenne e si riproduce mediante semina e talea dei rizomi più vecchi. Cresce in verticale e può raggiungere un metro e mezzo di altezza. Le foglie, riunite in rosette, sono simili al dente di leone. I fiori brillano in diverse varianti cromatiche che vanno dal blu al violetto, ma possono essere anche rosa e bianchi. Una posizione soleggiata, un terreno argilloso e secco favoriscono una crescita sana. La cicoria è una pianta davvero resistente che, ad eccezione dell'oidio, viene assalita raramente dai parassiti. Le foglie giovani possono essere utilizzate all'inizio della primavera o dell'estate, mentre i fiori e le radici nei mesi autunnali successivi.



## Impiego nella medicina naturale

La cicoria contiene ingredienti preziosi come, tra gli altri, glicosidi, cumarine, potassio, sostanze amare e nelle radici oltre il 50% di inulina. Ha proprietà diuretiche, antinfiammatorie e lassative. Nella medicina popolare viene impiegata contro i disturbi di ogni genere, tra l'altro per stimolare il metabolismo, in caso di reumatismi e gotta. Le radici amare, come eccitanti, aiutano in caso di inappetENZE e favoriscono la digestione. Aiuta anche in caso di calcoli epatici e biliari. In questa sede, però, desideriamo sottolineare che per il suo impiego sarebbe meglio consultare un naturopata o un erborista. Un impacco con l'infuso delle radici aiuta a rinfrescare anche gli occhi stanchi. Inoltre, facendo bollire le foglie, si può produrre un colorante blu.

## Impiego in cucina

Le foglie fresche e giovani si possono stufare e consumare come verdura. Si consiglia di utilizzarle prima della fioritura perché possono diventare amare. Anche le foglie più vecchie, messe a bagno ed eventualmente sbollentate, sono ideali nei gratin di patate e verdura. Le plantule e la cicoria, con un dressing raffinato e cremoso, in insalata sono una vera delizia. La cicoria stufata è invece ottima gratinata con la bechamelle. I fiori sgargianti trovano svariati impieghi come guarnizione e addirittura per candire budini e dessert di ogni genere. Le radici essiccate, tostate e macinate sono un gradevole sostituto del caffè. Per la Pasqua ebraica le foglie amare vengono utilizzate anche come spezie.



## Ricetta

# Zuppa di cetrioli fredda con cicoria

per 4 persone

2	cetrioli da insalata (ca. 1,6 kg)
2 dl	di brodo vegetale freddo
1	spicchio d'aglio
200 g	di yogurt naturale
un po'	di sale e pepe macinati
1 manciata	di foglie di cicoria
1 manciata	di fiori di cicoria

- Sbucciare i cetrioli, tagliarli a metà, togliere i semi e tagliarli a dadi grandi.
- Versare in un recipiente graduato il brodo freddo, l'aglio schiacciato e lo yogurt. Frullare con un mixer. Aggiungere il sale e il pepe. Fare raffreddare in frigorifero almeno 1 ora.
- Tagliare la cicoria a striscioline fini. Prima di servire, unirla alla zuppa di cetrioli. Mettere la zuppa nelle coppette e decorarle con i fiori.

