

CICORIA SELVATICA

Cichorium intybus

Famiglia delle Asteraceae



Il mese di marzo è già arrivato e ben presto insieme con lui la primavera. Decisamente è il momento più propizio per iniziare a ripulire il nostro corpo da tutte le scorie e le tossine accumulate durante l'inverno. Una tra le migliori piante che ci possono aiutare in questa operazione è la Cicoria. È una pianta rustica annuale, biennale o anche perenne, già conosciuta al tempo degli antichi Egizi, cresce spontanea in Europa, Asia occidentale, Africa Settentrionale e dai noi ovunque, dai prati ai pascoli, ai bordi dei sentieri e delle strade. Nelle campagne cresce nei fossati e tra i campi, spesso condivide il proprio spazio con altre erbe tra le quali la Malva e il Tarassaco. La cicoria è facilmente riconoscibile per i suoi caratteristici capolini di fiori di un bel celeste intenso che a volte virano verso il violetto, le foglioline sono piuttosto piccole, ma ha radici molto lunghe e penetranti, queste se tagliate emettono un lattice molto amaro, in realtà tutta la pianta è amara. È una pianta molto modesta e umile, però molto preziosa per la salute e in tavola, la sua presenza negli orti è indispensabile. Chicory è anche un Fiore scoperto da Edward Bach, viene utilizzata in tutti quei casi in cui si riscontri possessività, atteggiamento iperprotettivo e tendenza ad attirare ossessivamente su di sé l'attenzione delle persone amate, tendendo egoisticamente a controllare e dominare.

La cicoria si può coltivare sia in terra e sia anche in vaso. Si semina a luglio, dopo aver lavorato in profondità il terreno. I semi devono essere interrati, in solchi profondi di 1 cm, in modo di avere le piantine ad una distanza di 25 cm, l'una dall'altra. Dalla semina fino alla metà di ottobre è necessario innaffiare con cura, importante è liberarla dalle erbe infestanti. La raccolta inizia nella primavera successiva. In vaso si semina sempre a luglio, questo deve essere collocato in un punto soleggiato del giardino o del terrazzo. E' necessario annaffiare con regolarità, soprattutto in presenza di estati molto calde, poi in modo più moderato.

Le foglie si raccolgono in marzo-aprile, prima della fioritura, ad ottobre la radice. Le foglie si fanno seccare distese all'ombra in ambiente areato, mentre le radici, dopo essere state lavate, si devono tagliare nel senso della lunghezza e far essiccare al sole, ma è possibile essicarle anche in forno, a bassa temperatura. Al di là degli usi fitoterapici, la cicoria è un ottimo ortaggio che si presta ad essere consumata sia cotta che cruda. A primavera quando le foglie sono ancora tenere possono essere parte di ottime insalate, oppure si possono anche lessare e ripassare in padella, sicuramente saranno un ottimo accompagnamento per qualsiasi piatto.

Le sue foglie contengono: antociani, vitamina A in grande quantità, vitamina C, potassio, calcio, fosforo, acido fenolico e flavonoidi.

Conosciuta per le sue virtù depurative, nell'uso interno giova al sangue, agli organi digestivi. È lassativa e tonica, stimola l'appetito. Ha successo nell'uso esterno, come rinfrescante, emolliente e decongestionante. Ecco le sue principali proprietà benefiche.

Proprietà depurative e digestive. Grazie alle fibre che contiene, è in grado di depurare il corpo dalle tossine e di aiutare l'attività digestiva, ma anche la salute intestinale. Il merito è in particolare dell'inulina che, insieme ad altre fibre solubili, riesce a migliorare la frequenza delle evacuazioni e la consistenza delle feci. È dunque un importante alleato per chiunque soffra di stitichezza. Inoltre, questo ortaggio ha la capacità di stimolare la produzione della bile.

Funzione epatoprotettiva. La cicoria è da sempre considerata in grado di proteggere il fegato, ma anche i reni: stimola la loro attività, proteggendoli, in particolare se ne consumano le radici.

Funzione antiossidante. Contiene diversi antiossidanti, come polifenoli e carotenoidi, che sono in grado di agire contro i radicali liberi, rallentandone l'attività. Questo aiuta a contrastare l'invecchiamento cellulare e riduce il rischio di patologie neurodegenerative.

Attività antidiabetica e regolazione dell'appetito. Sono diversi gli studi che dimostrano come sia in grado di regolare lo stimolo dell'appetito e di saziare in maniera veloce, allontanando gli attacchi di fame. Inoltre, ha la capacità di abbassare i livelli di glucosio ematici ed è utile per coloro che soffrono di diabete.

Potenzialità antinfiammatorie e antitumorali. Un altro gruppo di composti preziosi presenti nella cicoria sono dei particolari principi attivi che sono i principali responsabili del gusto amaro dell'ortaggio e possiedono attività antinfiammatoria e antitumorale. Ma anche l'inulina presente nella cicoria mostra forti effetti antinfiammatori.

Cicoria depurativa: *2 gr di foglie di cicoria, 100 gr di acqua.* Infondere le foglie di cicoria nell'acqua bollente per 10 minuti. Filtrare e bere una tazzina della bevanda prima dei pasti. L'azione disintossicante della cicoria aiuterà a depurare l'organismo.

Infuso per l'anemia: *4 gr di foglie di cicoria, 200 gr di acqua.* Lasciare le foglie di cicoria nell'acqua bollente per 10 minuti, quindi filtrare, bere l'infuso due volte al giorno, lontano dai pasti. Le proprietà tonificanti della pianta saranno utili in caso di anemia.

Infuso diuretico: *5 gr di radice di cicoria, 100 gr di acqua,* Sminuzzare le radici di cicoria, versarle nell'acqua bollente e lasciarle riposare per 10 minuti. Filtrare e bere l'infuso a tazzine durante il giorno lontano dai pasti. L'effetto drenante della pianta favorirà l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

Infuso per la stitichezza: *15 gr di radice di cicoria, 400 gr di acqua.* Sminuzzare le radici di cicoria, versarle nell'acqua bollente e lasciarle riposare per 10 minuti. Filtrare e bere una o due tazze in infuso al mattino a digiuno. La cicoria aiuterà a combattere la stitichezza cronica.

N.B. Desidero precisare che la cicoria della quale vi ho parlato finora è la cicoria selvatica. Non sempre è possibile usufruire di questa, teniamo comunque conto che, come ho già fatto presente, è un ortaggio che conta molteplici varietà, tutte contengono quei preziosi principi attivi elencati più sopra, per tanto se non volete destreggiarvi con infusi o decotti, potete ugualmente beneficiare delle sue proprietà introducendola nella vostra dieta quotidiana.

A cura di Vania Gadioli Naturopata