

LA CICORIA SELVATICA, "MADRE" DELLE MOLTE CICORIE PRIMAVERILI



Fra le piante spontanee che la natura ci offre a primavera, una delle prime ad apparire è la cicoria selvatica dalla quale deriva il radicchio, coltivato in numerose varietà sia per le sue foglie che per le sue radici. Ma mentre di quest'ultimo tutti noi conosciamo le caratteristiche, poiché è presente in moltissimi orti familiari e su tutti i mercati di ortofruttili, della varietà selvatica ben poco sappiamo, anche se di sicuro abbiamo ammirato in estate i suoi bellissimi fiori azzurri.

La cicoria era molto apprezzata nell'antichità per le sue proprietà medicinali. Viene citata nel papiro di Ebers, il primo trattato medico egiziano risalente al terzo millennio avanti Cristo. Da allora i fitoterapisti sono rimasti fedeli a questa antica ed efficace

li a quella a quella "medicina". Il grande naturalista Plinio il Vecchio (I sec), nella sua "Storia Naturale", ne decanta le virtù antinevralgiche, diuretiche, stomachiche e colagoghe.

Secondo il famoso medico greco Galeno (II sec.) la cicoria è amica del fegato e

■ Iris Fontanari

"non è contraria allo stomaco": per questo egli, come gli antichi medici greci e latini, la prescriveva spessissimo e curava con questo ortaggio molte malattie dell'addome.

Anche le radici erano molto utilizzate in medicina. Più tardi (secolo XVIII) esse furono anche tritate e torrefatte per ricavarne una bevanda da mescolare al caffè.

L'esclusivo uso alimentare di questa pianta risale soltanto al secolo XVII; coltivata negli orti, la cicoria ha dato origine, come già s'è detto, alle numerose varietà che oggi noi mangiamo, le quali sono sicuramente meno amare della specie da cui derivano, ma indubbiamente anche meno efficaci dal punto di vista terapeutico.

Note botaniche

La cicoria selvatica (*Cichorium intybus*) è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Compositae. Conosciuta anche col nome di radicchio selvatico o di cicoria amara, 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.

Il fusto, diritto, rigido e angoloso, può raggiungere l'altezza di un metro ed è molto ramificato. Le foglie basali sono profondamente incise a denti acu-



ti, quelle superiori sono piccole, lanceolate, semiabbraccianti il fusto. I fiori (luglio-settembre), raggruppati in grandi capolini di uno splendido colore azzurro, si schiudono all'alba e si richiudono, decolorandosi, verso il tramonto. La radice a fittone è cilindrica, lunga e carnosa ed è da sempre utilizzata, previa essiccazione, arrostitimento e macinazione, come surrogato del caffè.

Proprietà terapeutiche

La cicoria selvatica contiene sali di potassio, ferro, un glucoside amaro, glucidi, lipidi, protidi, vitamine B, C, P, K, aminoacidi, inulina (le radici). Tutta la pianta contiene anche un lattice fortemente amaro, la "lattucina", che fa parte dei numerosi principi attivi della pianta.

Grazie a questi suoi componenti, la cicoria è un ottimo tonico, amaro-digestivo, remineralizzante, antianemico, depurativo, diuretico, coleretico (aumenta la secrezione biliare) e leggermente

lassativo. Sia le foglie che le radici si usano per curare l'anoressia, le astenie, l'anemia, le insufficienze biliari ed epatiche, l'atonia gastrica, la gotta, l'artrite ecc. Per uso esterno è usata per curare i foruncoli e gli ascessi.

Le foglie si raccolgono prima della fioritura e si essiccano in luoghi aerati; le radici si raccolgono invece in autunno, si dividono in più parti e si mettono ad essiccare al sole.

Si consiglia pure di consumare di frequente le foglie della cicoria – particolarmente amare e non più commestibili dopo la fioritura – sotto forma di alimento, sia crude in insalata, sia bollite per sfruttare il loro contenuto in minerali e vitamine e ottenerne un ottimo effetto depurativo. Anche le radici, cotte e condite al modo delle carote, svolgono una notevole azione terapeutica.

Un efficace **infuso** depurativo si prepara con 30 g di foglie preferibilmente fresche per ogni litro d'acqua: se ne prende una tazza prima dei pasti.

Una **tisana**, utilissima nei disturbi intestinali, si ottiene versando in mezzo litro d'acqua bol-



lente 10 g di radici di cicoria e una cucchiata di fiori di borragine; dopo 5-6 minuti si può aggiungere un po' di miele e bere a tazze.

Il **decocto** per combattere la stitichezza e l'inappetenza dei bambini, per depurare il fegato e sti-

molare la secrezione biliare, si prepara con circa 20 g di radici fresche per ogni litro d'acqua; si fa bollire per 5 minuti e si tiene in infusione per 15; se ne beve una tazza prima dei pasti principali.

