



## CICORIA COMUNE

*Cichorium intybus*

Famiglia: *Asteraceae*

Genere: *Cichorium*

## ETIMOLOGIA

Probabilmente si tratta di un antico nome arabo che potrebbe suonare come Chikouryeh. Sembra (secondo altri testi) 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. Potrebbe essere quindi che gli arabi abbiano preso dai greci il nome, ma non è certo. Il nome specifico (intybus) deriva dal latino a sua volta derivato dal greco éntybon col quale si indicava un'erba simile alla cicoria (ora chiamata genericamente «erba scariola»).

## CARATTERISTICHE BOTANICHE

La cicoria comune raggiunge un'altezza massima di 1,5 m (minimo 20 cm). Il ciclo biologico è perenne, ma a volte anche annuale; nel primo anno spunta una rosetta basale di foglie, mentre il fusto florale compare solamente al secondo anno di vita della pianta. La forma biologica della specie è emicriptofita scaposa (H scap): ossia è una pianta perennante con gemme poste al livello del suolo con fusto allungato e poco foglioso.

La parte interrata del fusto consiste in un rizoma ingrossato che termina in una radice a fittone affusolato (a forma conica), di colore bruno scuro; il rizoma è inoltre ricco di vasi latticiferi amari.

Le foglie basali formano una rosetta e sono oblanceolate e pennatifide a margini roncinati (raramente interi); i segmenti sono più o meno triangolari. Le foglie cauline sono più piccole di quelle basali, ma hanno sempre la forma lanceolata con il margine dentato - lobato, comunque progressivamente intero verso l'alto; sono sessili e a disposizione alterna lungo il fusto.

L'infiorescenza è formata da diversi fiori riuniti in capolini (quasi sessili oppure peduncolati - si tratta di un aspetto dimorfico della pianta) disposti all'ascella delle foglie. La struttura dei capolini è quella tipica delle Asteraceae.

Il frutto è un achenio ovoidale angoloso (quasi prismatico a 3 - 5 spigoli) e allungato, glabro a superficie liscia e terminante con una coroncina di squame; è circondato dal ricettacolo indurito (in questo caso persistente) e abbracciato dalle brattee dell'involucro (anche queste persistenti).

## DISTRIBUZIONE/DIFFUSIONE/HABITAT

È comune in tutta l'Italia. Nel resto del mondo la si trova in tutti i continenti.

Questa pianta si può trovare ovunque; margini di sentieri, campi coltivati, terreni incolti, zone a macerie e ambienti ruderali, praterie ma anche aree antropizzate; inoltre essendo una pianta coltivata la si trova negli orti e colture industriali.

## PRINCIPI ATTIVI/PROPRIETÀ

Nelle radici sono presenti sostanze amare, ma anche zucchero, potassio (poco), calcio e ferro, è presente inoltre acido dicaffeiltartarico (e altri derivati dell'acido caffeico). In generale la cicoria stimola le funzioni, tramite depurazione e disintossicazione, dell'intestino, del fegato e dei reni grazie alle proprietà digestive, ipoglicemizzanti, lassative, colagoghe (facilita la secrezione biliare verso l'intestino) e cardiotonica (regola la frequenza cardiaca).

Dai fiori si possono estrarre dei liquidi utili per curare alcuni tipi di oftalmie. La polpa della radice può essere utile per alcune infiammazioni (proprietà antiflogistica). Per scopi medicinali si raccoglie la radice durante tutta l'estate e le

foglie prima della fioritura. In genere si usano dei decotti oppure si formano degli sciroppi; dalle foglie macerate opportunamente si può ottenere una crema rinfrescante per il viso (combatte gli arrossamenti). Sembra (secondo voci tradizionali) che l'uso prolungato della cicoria riduca la funzione della retina. Ma bisogna anche dire che la moderna letteratura scientifica contiene poca o nessuna prova a sostegno o a confutazione di una simile affermazione.

## UTILIZZO

In cucina l'utilizzo più frequente è quello delle foglie nelle insalate (fresche o cotte). Se si fa un uso costante delle foglie fresche si ottengono anche i benefici medicamentosi descritti sopra. 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 sucedaneo del caffè, utilizzo attivato soprattutto in tempi di guerra quando le importazioni del caffè subivano rallentamenti come ad esempio durante il periodo napoleonico in Europa, oppure per altri motivi in India, o ancora nella Germania Est del 1976 durante la «crisi del caffè». La radice inoltre, se bollita, rappresenta una buona alternativa alimentare per il diabetico.

## COLTIVAZIONE

La coltivazione della cicoria non è molto impegnativa, si tratta di una specie abbastanza rustica e quindi resistente sia alle basse che alle alte temperature. Si deve vangare bene il terreno (abbastanza in profondità) e quindi aggiungere del letame e concime minerale. La semina va fatta a seconda della varietà (evitare i mesi più freddi) e durante la crescita è bene spolverare le giovani piantine con nitrato di calcio. Se si vogliono ottenere dei cespi compatti e croccanti allora si deve attivare la tecnica della «forzatura»; le radici giovani vanno tagliate e messe in cassoni al coperto sotto del terriccio umido. Dopo un mese compaiono le foglie bianche dal delicato gusto chiamato anche «Radicchio o Cicora di Bruxelles». Se si vuole accelerare la crescita bisogna riscaldare i cassoni.

