

Proprietà e benefici della Cicoria

Alcuni produttori di birra aggiungono la radice torrefatta di cicoria per migliorare il sapore. Sempre dalla radice di cicoria può essere estratto del biocarburante perché l'amido contenuto può essere trasformato in alcool etilico. La cicoria può essere aggiunta al foraggio dato agli animali d'allevamento perché aiuta ad eliminare i parassiti dall'intestino. Dalle foglie di cicoria può essere ricavato un colorante blu.

La cicorina contenuta, insieme ai sali minerali e alle vitamine, rende questo ortaggio utile per l'organismo umano, in quanto presenta proprietà astringenti e toniche, oltre che disintossicanti e disinfettanti. Combatte la sonnolenza e attiva la concentrazione. L'assunzione di cicoria è consigliata a chi soffre di colesterolo alto e di diabete, perché regola

la quantità di zucchero nel sangue. Stimola la digestione e contrasta l'acne. È inoltre un toccasana per capelli, pelle, fegato e intestino. Consumata cruda, la cicoria, fornisce un buon apporto di vitamine mentre cotta agisce sulla peristalsi intestinale.

Utilizzo della Cicoria in cucina

Un etto di questo ortaggio dal sapore amarognolo fornisce solo 23 calorie. La varietà di cicoria selvatica, conosciuta con il nome di tarassaco o dente di leone è quella più ricca di vitamine e sali minerali. La cicoria si presta ad essere cucinata in vari modi. Alcuni esempi: dopo essere stata scottata in acqua calda, può essere ripassata in padella con poco olio, uno spicchio d'aglio e del peperoncino rosso, ed ecco pronto un contorno gustoso ed utile per combattere l'odiosa buccia

d'arancia e rimuovere il grasso in eccedenza.

Un piatto tipico pugliese è un purè di fave e cicoria. Molto semplice da preparare: lavare bene circa quattro etti di fave, lessarle e quindi passarle al frullatore. Salare e pepare a piacere. A parte preparare la verdura in padella come indicato prima. Dare la forma preferita alla purea di fave e ricoprirla con le foglie cotte, in maniera da presentare un piatto piacevole alla vista e gradito non solo ai vegetariani

"

Nome scientifico: *Cichorium intybus*.

Famiglia: Composite.

Terreno ideale: areato, sciolto, drenante; questo ortaggio ha comunque una buona adattabilità a diversi tipi di terreno.

pH ideale: da 6 a 7.

Preparazione del terreno: vangatura o aratura a 15 – 20 cm.

Concimazione: medio – bassa, con letame maturo o stallatico essiccato. Può essere trapiantata su una parcella di terra precedentemente concimata per altri ortaggi e quindi accontentarsi della concimazione residua.

Quando trapiantare: da marzo, quando le piantine avranno raggiunto gli 8 – 10 cm.

Clima ideale: temperato, non sopporta temperature inferiori ai 5 °C e eccessi di caldo nei mesi estivi.

Esposizione solare: pieno sole,

mezz'ombra.

Sesto d'impianto: circa 25 – 30 cm tra piantine e 40 – 45 cm tra file.

Sostegni: non necessari.

Mantenimento: ripetute sarchiature per controllare le malerbe. Copertura con tessuto non tessuto se la temperatura scende sotto i °5 C.

Potatura: si esegue allo scopo di prelevarne le foglie.

Irrigazione: media; nei mesi più caldi mantenere il terreno umido senza creare ristagni idrici.

Rincalzatura: non necessaria.

Pacciamatura: molto utile, soprattutto tra le file, con paglia, cippato, o erbe di sfalcio secche.

Rotazione colturale: non coltivare la catalogna sulla stessa parcella di terra dove è stata coltivata l'anno precedente.

Consociazioni consigliate: carote, finocchi,

radicchi.

Consociazioni sconsigliate: nessuna.

Coltivazione in vaso: consigliata, buona produzione.

Avversità principali: oidio.

Insetti e parassiti: lumache.

Quando raccogliere: quando la pianta ha raggiunto buone dimensioni tagliare il cespo alla base.

Conservazione: dopo essere state bollite, le foglie si conservano alcuni giorni in

frigorifero o per diversi mesi in freezer."



planetadiriserva.it