



## CICORIA

### **NOME SCIENTIFICO:** **CICHORIUM INTYBUS**

Regno: Plantae  
 Sottoregno: Tracheobionta  
 Classe: Magnoliopsida  
 Sottoclasse: Asteridae  
 Famiglia: Asteraceae  
 Sottofamiglia: Cichorioideae  
 Genere: Cichorium  
 Specie: C. intybus

#### Scheda realizzata da:

[Testardi](#)  
[Londrillo](#)  
[Di Dinato](#)  
[Di Pasquantonio](#)  
[Di Bonaventura](#)

#### ***Etimologia:***

Per il nome generico (Cichorium) di questa pianta è difficile trovare un'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. La difficoltà nel trovare l'origine del nome della pianta sta nel fatto che è conosciuta fin dai primissimi tempi della storia umana.

#### ***Descrizione:***

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.

**ALTEZZA:** la cicoria comune può raggiungere un'altezza dai 20 ai 150 cm;

**RADICI:** possono essere allungate, ramificate oppure brevi e cilindriche;

**FUSTO:** è diviso in 2 parti, una parte interrata a forma conica di colore bruno scuro (chiamata ipogea) ed una parte aerea che si presenta eretta con la superficie ricoperta da peli setosi (chiamato epigea);

**FOGLIE:** Il colore delle foglie è verde scuro con del rosso sulle nervature. Possono avere una larghezza di 3-5 cm e raggiungere una lunghezza di 10 – 25 cm;

**FIORI:** il loro colore è celeste (esiste anche una variante bianca o rosata); si aprono al mattino presto, mentre il pomeriggio inoltrato sono chiusi;

**FRUTTI:** sono allungati, angolosi, con una superficie liscia terminante con una coroncina di squame.

#### ***Periodo di fioritura e di raccolta:***

Le foglie nascono durante l'autunno e durano anche per tutto l'inverno, vanno raccolte tra giugno e settembre, mentre le radici vanno raccolte durante l'autunno. La sua coltivazione non è molto impegnativa.

#### ***Habitat e distribuzione geografica:***

La cicoria si può trovare nei paesaggi montani e collinari (fino ai 1200m dal livello del mare) ma può nascere ovunque dalle rovine ai paesaggi rurali.

#### ***Proprietà:***

Le sue proprietà sono diverse: digestive, curative, combattono la sonnolenza, stimolano l'attività del pancreas, del fegato e dei reni.

### **Curiosità:**

*Nei paesi d'oltralpe il fiore della cicoria è simbolo della sposa del sole, ma più ancora le lunghe scie di fiori, che si aprono al mattino e chiudono di sera, ai bordi delle strade ricorderebbero il cammino senza meta di un disperso amante.*

### ***Usi:***

La cicoria è utilizzata per diversi scopi curativi: disintossicante e depurativo del fegato, intestino e reni grazie alle proprietà digestive.

Viene usata anche in cucina nelle insalate e dalle radici si può ricavare anche un ottimo caffè. Le loro foglie vengono usate nell'industria dei coloranti.