



Nome pianta: **Cicoria**

NOME SCIENTIFICO:

Cichorium intybus

NOME ITALIANO: Cicoria

NOME INGLESE: Chichory

NOME FRANCESE: Chicorée

NOME DIALETTALE:

Cacigne

NOME SPAGNOLO: Achicoria

Scheda realizzata

da:

GIANLUCA CARLINFANTE

ELENA DI ROCCO

GINEVRA TURSI

GIULIA DE FLAVIIS

FAMIGLIA BOTANICA:

La cicoria comune è una pianta erbacea, perenne con vivaci fiori di colore celeste, appartenente alla famiglia delle Asteraceae.

ETIMOLOGIA:

Il termine "cicoria" è di etimologia molto incerta, poiché si tratta di una pianta conosciuta e utilizzata sin dai primi tempi della storia umana.

Ha origini mediterranee e secondo alcuni cicoria deriva dal latino *cicoria*; per altri, invece, la derivazione sarebbe di origine egiziana, più precisamente dal termine "*kichorion*", parola composta da **kio**, che significa **io vado**, e **chorion**, che significa **campo**, in quanto si tratta di una pianta che cresce diffusamente nei campi. Per i Greci era *kichora* o *kichorea* e per i Romani *intybus agrestis*.

DESCRIZIONE BOTANICA:

La cicoria è una pianta erbacea perenne a ciclo biennale alta fino ad un massimo di 1,5 / 2 m, con radice a fittone dalla scorza rossiccia e dalla polpa bianca. Le infiorescenze sono di colore azzurro (ma raramente anche bianchi o rosei), a forma di stella. Le foglie, che possono presentare venature rossastre, hanno una forma lanceolata e con lobi molti incisi. Il fusto, quando si sviluppa, è sottile e tenace, ricoperto di peluria. Di solito è eretto, ma con andamento zigzagante e una modesta ramificazione.

RACCOLTA:

La cicoria da taglio può essere raccolta 5-6 volte all'anno, dopo circa tre mesi dalla semina, quando le piantine sono alte 10/12 cm.

Le foglie si raccolgono in Primavera, mentre le radici durante il riposo vegetativo della pianta, in autunno. Altre varietà devono essere raccolte dopo 3-5 mesi dalla semina, quando sono alte almeno 15 cm. La cicoria a grossa radice si raccoglie in autunno, 3-4 mesi dopo la semina. È una pianta facile da

HABITAT E DISTRIBUZIONE

GEOGRAFICA:

La cicoria cresce spontanea nei campi, ai margini delle strade, nei terreni incolti e nei campi delle zone temperate di tutto il mondo. In Italia si trova diffusamente, anche se procedendo verso sud, lungo la dorsale tirrenica, è meno frequente. La sua presenza si spinge fino alla bassa montagna.

CURIOSITA':

La cicoria è ricca di Sali minerali tra cui il potassio, lo zinco, il fosforo, il sodio, il magnesio e il calcio.

Non mancano le vitamine (C, E, B₁, K).

La cicoria contiene, inoltre, acido cicorico, da cui deriva il gusto amarognolo, e acido colico.

Con la radice tostata si prepara una bevanda succedanea del caffè (caffè di cicoria).

PERIODO DI FIORITURA

La **fioritura** avviene da giugno a settembre e una particolarità dei fiori è che rimangono chiusi nelle giornate umide e senza sole: infatti questa pianta ama l'esposizione solare e il caldo.

USI:

Della cicoria si utilizzano foglie e radici. Il suo uso rientra nel campo cosmetico, con estratti impiegati per uso esterno come depuranti e lenitivi per la pelle e in ambito culinario, dove viene utilizzata in varie ricette. Può essere mangiata cruda in insalata, da sola o insieme ad altre erbe di campo; oppure può essere cotta ed essere utilizzata per il ripieno di torte salate, frittate, risotti o minestre di verdure. La cicoria è utilizzata anche per creare bevande digestive e curative che combattono la sonnolenza e fanno bene al fegato e ai reni.

CAPACITÀ TINTORIALI: