

## Carta d'identità

### Cichorium intybus L.

**Famiglia:** *Asteraceae*

**Sinonimi:** *Cichorium intybus* L. subsp. *glabratum* (C.Presl) Arcang., *Cichorium intybus* L. subsp. *sativum* (Bisch.) Janch., *Cichorium intybus* L. subsp. *foliosum* (Hegi) Janch. *Nel tempo sono state attribuite numerose altre sinonimie, per binomi tuttavia oramai scarsamente usati.*

**Etimologia:** *Non è del tutto certa. Gli antichi greci chiamavano la pianta kichora o kichòria, kichòreia, mentre intybus (dal greco entybion) è il nome latino da cui deriva il nostro indivia.*

**Nomi comuni in Italiano:** *diversi sono i nomi comuni in italiano: Cicoria, Ciconia Endivia, Radicchio, Radicchio Selvatico. Ovviamente, vista la notorietà, molti sono i termini dialettali, anche se prevalgono tuttavia nettamente i riferimenti a cicoria e di radicchio.*

**Diffusione e protezione:** *è pianta comune in tutta Italia, isole comprese, fino alla media montagna. La pianta non è inserita nell'elenco di quelle officinali e non è soggetta a protezione.*

**Somiglianze e varietà:** *le foglie utilizzate sono polimorfe e le somiglianze con le foglie di altre asteraceae non mancano ma nella cucina a base di erbe spontanee si usa essenzialmente solo questa specie tipica.*

linguaggio popolare - “pane e cicoria” - come esempio di alimentazione povera e dei tempi di ristrettezze e sacrifici, destinata sostanzialmente all'alimentazione popolare.

Pianta erbacea, alta anche oltre un metro, facile da riconoscere dall'inizio dell'estate fino a ottobre per i caratteristici fiori ligulati di colore azzurro, più o meno chiaro (ci sono però anche varietà con fiori color panna o rosato), che si aprono solo al mattino e cominciano a chiudersi già a metà del pomeriggio, secondo l'insolazione, o per la pioggia. Per questa caratteristica, in alcune zone montane, la cicoria viene considerata una sorta di orologio dei pastori, perché al chiudersi dei fiori è ora di mungere gli animali al pascolo.

È anche pianta polimorfa, peraltro di difficile e discussa classificazione, tanto che abbondano le sottospecie e i sinonimi, facendo emergere fra i botanici più che altro le discordanze. Nel Meridione, dove le varianti non mancano, anzi, queste vengono fatte risalire alle variabilità individuali, cui devono aggiungersi quelle che per alcuni autori dovrebbero essere



## La cicoria

È pianta spontanea di uso frequente in cucina, che ha dato inoltre origine a molte varietà coltivate, ben note anche alla gastronomia più raffinata. Quella selvatica è entrata nel più comune

# Cichorium intybus

degli ibridi. È specie perenne, ma proprio per la sua variabilità, a seconda del clima e dei terreni, può anche essere biennale o annuale.

Le foglie della rosetta, spesso già presenti in autunno ma più evidenti, tenere e utilizzate in primavera, sono irregolari, roncinate, dotate di una consistente nervatura centrale e aderenti al terreno. Si presentano per lo più glabre, ma possono però variare fino al peloso se il clima si fa più secco e il terreno arido. Le foglie del caule diventano invece progressivamente più piccole, lanceolate, a margine intero e sessili man mano che si sale. In estate la pianta perde le foglie basali che rinsecchiscono ma si distingue comunque per il suo fusto cavo, spesso irregolare, e per i tipici fiori.

Ha radice robusta, con un rizoma ingrossato, ricco di vasi contenenti lattice amaro, cui segue una radice a fittone affusolata. Il frutto è un achenio.

La specie si incontra facilmente in tutta Italia, anche se pare che man mano che si procede verso Sud e verso il Tirreno risulti meno diffusa. Si trova

pressoché ovunque nelle aree temperate. Cresce fino alla bassa montagna e si adatta ad ambienti diversi: margini di sentieri, macerie e ambienti ruderali, praterie ma anche aree urbane, e si trova in particolare nei prati e nei campi, coltivati o incolti che siano.

Il binomio scientifico non ha origini del tutto certe, come capita per quelle dei nomi delle piante conosciute fin dall'antichità. Gli antichi greci chiamavano la pianta *kichora* o *kichòria*, *kichòreia*, mentre *intybus* è il nome latino (dal greco *entybion*) da cui deriva il nostro indivia e col quale veniva chiamata una specie in apparenza simile alla cicoria, più avanti nei secoli denominata "erba scariola" e che si può individuare nella specie *Lactuca scariola*. Il nome di origine greca del genere potrebbe però derivare dall'egiziano *Kichorion*, o essere composto da *Kio*, vado, e *chorion*, campo. Anche l'antico nome arabo non è dissimile, ma non è certo che gli arabi possano aver preso il nome dai greci. Il nome scientifico è stato comunque fissato da Linneo. Prima di lui la pianta si trova spesso riportata e disegnata come *Intubum sylvestre* oppure *Intubum sylvestris*.



## L'uso della cicoria

La cicoria è pianta usata come medicina fin dall'antichità, come attesta un papiro, detto di Ebers (dal nome dell'acquirente europeo), risalente a quasi quattromila anni fa e contenente insieme a formule magiche e rimedi di ogni tipo anche un gran numero di prescrizioni mediche, testimonianza di una cultura medica basata sull'osservazione e la pratica. Del resto era un'erba conosciuta ed apprezzata per le sue virtù terapeutiche anche dai Greci e dai Romani. Galeno la riteneva utile al fegato e ottimo

# Cichorium intybus

depuratore del sangue e Plinio le attribuiva preziose virtù rinfrescanti.

In effetti molti usi tradizionali hanno trovato conferma nelle ricerche e la pianta contiene molti principi attivi e utili sostanze, alcune dei quali conferiscono alle foglie e alla radice il classico sapore amaro e altre molte buone qualità. È quindi considerata come alimento-medicina, molto utile per purificare e disintossicare, con funzioni diuretiche e lassative.

A scopo terapeutico si usano quasi esclusivamente le foglie e le radici. Fra le proprietà attribuite alla cicoria quelle di stimolare l'appetito e regolare le funzioni dell'intestino, di disintossicante generale ma in particolare del fegato e dei reni, favorendo diuresi e secrezione della bile. Vengono segnalate anche funzioni antiflogistiche, lassative, ipoglicemizzanti (le radici bollite possono sostituire per i diabetici l'amido), cardiotoniche, oltre all'estrazione dai fiori di sostanze utili per curare alcune oftalmie.

Nel tempo sono state selezionate alcune varietà di cicoria per l'orto e per l'agricoltura industriale. Molte in effetti quelle note e disponibili per la cucina di ogni giorno, fra le quali la più ricercata, almeno fra le verdure della stagione invernale, è senz'altro la varietà di "radicchio trevigiano", risultato finale di particolari tecniche di forzatura, imbiancatura e condizionamento. Molto note anche le varietà di Castelfranco, di Chioggia e altre simili a foglia rossa, e altre a foglie verdi, anche molto diverse nella forma, come la nota "catalogna" e le sue "puntarelle" o le cicorie di importazione.

L'uso alimentare della pianta spontanea - le foglie sono considerate ovunque fra le migliori insalate selvatiche - è ampiamente diffuso in molte aree di tutte le regioni italiane, anche se in alcune è più frequente che in altre ed entra in alcune tipiche preparazioni. La cicoria spontanea risulta impiegata per usi puramente alimentari fin dal '600, ma è logico supporre che lo fosse da tempo, tant'è che alcune varietà di quelle oggi coltivate erano note fin dall'antichità, così come, pare, alcune tecniche di "imbiancamento", note già nell'antica Roma. Pier Andrea Mattioli distingue comunque nei suoi "Discorsi..." (1568) una cicoria "*picra*" (selvatica) da una varietà coltivata.

Della cicoria è anche noto l'uso delle radici, convenientemente tostate e polverizzate, per l'utilizzo come surrogato del caffè. Tale pratica, proposta già dal botanico Alpini nel '600 a scopi terapeutici, ha caratterizzato qui e là nel Continente Europeo negli ultimi secoli diversi momenti di scarsa disponibilità di caffè per via della difficoltà di importazione, come ad esempio quello della Francia del Blocco continentale napoleonico, la Seconda Guerra mondiale in alcune regioni italiane e in Spagna, la Germania dell'Est negli ultimi anni Settanta.

Sono noti, anche se non molto comuni, altri usi della pianta. Le radici possono produrre biocarburante ed essere usate come sciroppo o dolcificante mentre dalle foglie si ricavano dei coloranti blu. Alcuni produttori di birra utilizzano le radici per dargli un sapore particolare. Cicoria viene aggiunta al foraggio per contribuire ad eliminare alcuni parassiti interni degli animali allevati.

In alcune credenze popolari dell'Europa settentrionale infine, la cicoria era

# Cichorium intybus

considerata pianta magica, con diverse improbabili funzioni, per attivare le quali pare fosse tuttavia necessario dissotterrarne la radice avvalendosi di arnesi d'oro o di corna di cervo e nel giorno di San Pietro.

## In cucina

In cucina si consumano le tenere foglie della rosetta primaverile, crude in insalata condite con olio, sale, limone o aceto - questo uso è frequente anche in altri paesi mediterranei, dalla Spagna alla Turchia, da Cipro alla Tunisia - o più spesso cotte, in minestre o ripassate in padella con aglio e olio come per altre erbe amare, con o senza l'aggiunta di peperoncino. Non sono infrequenti però gli usi della cicoria come componente, mescolata ad altri, dei ripieni di torte salate e ravioli.

Le foglie sono spesso utilizzate come e vero e proprio alimento-medicina per aiutare la digestione e depurare il sangue, tant'è che l'acqua della lessatura è talvolta bevuta a scopo terapeutico per pulire lo stomaco e "rinfrescare"

l'intestino. Come per le altre asteraceae amare di uso alimentare le foglie vanno raccolte prima della fioritura per renderle più appetibili. Allo stesso scopo è meglio evitare le foglie più interne della pianta in vegetazione.

La cicoria entra come ingrediente nelle misticanze cotte toscane, fra le quali l'"*aquacotta alla maremmana*", tipica dell'Alto Lazio e, appunto, della Maremma, e la garfagnina "*minestrella di Galliciano*", ma allo stesso modo è presente in altre regioni (nel *preboggion* ligure, *pistic* friulano, ecc.). Nella Grecia salentina la cicoria è protagonista con altre erbe della "*foja mmisca*", misticanza alla base della tradizione locale; in Ciociaria è la principale componente dell'"*erua pazza*" e di altre preparazioni. Fra gli albanesi della Lucania si accompagna alle fave (fresche) stufate e in diverse aree della Puglia la purea di fave secche accompagnata dalla cicoria è uno dei simboli della cucina tradizionale. La diffusione della cicoria facilita anche nuove sperimentazioni: nel Sannio e in Irpinia il "*martuoffolo*", tipica preparazione a base di patate e cicoria, è oggi proposta in abbinamento alle sempre più frequenti salsicce delle sagre paesane.

La tradizione fa della cicoria un alimento essenziale dell'alimentazione popolare soprattutto in area romana - comunque sia, essa è quella più nominata tra le erbe spontanee, anche da chi non le consuma - nell'esempio più tipico del "pane e cicoria ripassata". È noto il personaggio del "*cicoriaro*", che raccoglieva nei campi e rivendeva al mercato quest'erba.

È ancora usanza in alcune aree tostare le radici - segnalato ad esempio il Teatino - e utilizzarle come succedaneo del caffè. Non manca infine chi utilizza i bei fiori per decorare piatti e portate.



# Alcune ricette con la cicoria

## Cicoria ripassata

**Cicoria, aglio, olio, peperoncino**

*Cuocere la cicoria in poca acqua o a vapore. Dopo averla strizzata fare andare in padella con olio extravergine di oliva, aglio e peperoncino a piacere. Si mangia col pane, in una pagnottella o in un panino tipo "sfilatino romano". Buona anche come contorno*

## Crema alla cicoria

**200 g di cicoria, fiori di cicoria, 1 dl di latte, due patate medie, due carote, un gambo di sedano, una cipolla, uno spicchio d'aglio, rosmarino, alcune sottilette, una noce di burro, brodo di pollo, parmigiano grattugiato, crostini, olio d'oliva**

*Lavare bene la cicoria. Tagliare a tocchetti le patate, le carote e il gambo di sedano. Tritare grossolanamente una cipolla e uno spicchio d'aglio, e farli rosolare nell'olio e nel burro. Unire prima del rosmarino e poi aggiungere tutte le verdure. Coprire con brodo di pollo o carne e cuocere a fuoco basso per 40 minuti. Passare poi al mixer e rimettere sul fuoco, unendo tre sottilette e mezzo bicchiere di latte e aggiustando di sale e pepe. Cospargere con molto parmigiano e mescolare. Fare amalgamare il tutto e servire con crostini, decorando con qualche fiore di cicoria, se possibile.*

## Zuppa di cicoria

**Cicoria, borragine, semi di finocchio, bruschette, aglio, olio extra vergine di oliva grezzo, sale**

*Lessare le verdure e i semi di finocchio in poca acqua bollente leggermente salata. Scolare e strizzare molto bene, poi tritarle. Strofinare l'aglio sulle bruschette e condire con olio extra vergine di oliva di frantoio e un pizzico di sale. Stendere le verdure sulle bruschette e gustare.*

## Zuppa di fave e cicoria

**Sei tazze di fave fresche sbucciate, due mazzetti di cicoria, due cipolle, basilico, olio extravergine di oliva, sale**

*Lessare le fave e ridurne metà in purea, avendo cura di conservare l'acqua di cottura, nella quale scottare la cicoria. Sul fondo di una pentola fare soffriggere per qualche minuto la cipolla, aggiungendo poi la cicoria, il passato di fave e un po' di acqua di cottura. Alla fine aggiungere le fave rimaste intere, portare a bollore e togliere dal fuoco. Condire con olio crudo e decorare col basilico prima di servire.*