

## Cicoria campestre

**Cicoria selvatica** (*Cichorium intibus*). Famiglia: *Compositae* o *Asteraceae*.

In dialetto: cicoria o *menestra de cecorie*

**Descrizione:** Pianta perenne, molto diffusa in Italia e in Europa, da essa derivano molte varietà coltivate, tra le quali molto saporita la *Cicoria catalogna* detta *a Puntarelle*.

Si presenta da piccola con rosette aderenti al terreno, poi a cespugli più grandi fino alla fioritura con fiori di un bel colore azzurro- pervinca. Di essa si raccolgono le foglie in primavera e le radici in autunno.

In cucina si usano le foglie; quelle più tenere in insalate miste o da sole; in genere si utilizza la pianta in zuppe, minestre di verdure, miste con altre verdure per preparare pizze rustiche o calzoni ripieni.

**Contenuto e prescrizioni:** La cicoria contiene cicorina (glicoside amarocristallizzante), mucillagine, resina, olio essenziale, tannino, pectina, levulina, arsenico, zuccheri.

Ha azione depurativa, tonica, diuretica, ipoglicemizzante, lassativo leggero.

Serve per curare: Anoressia, bradipepsia, dermatosi, da cattivo funzionamento epatico, gastroenteriti, insufficienza biliare, intolleranza dei grassi, ipercloridia, stasi biliare, stitichezza abituale.

Come curativo si può usare il **decotto**: gr.5 per 100 di acqua; bollire per 8 minuti. Bere 2 o 3 tazze al dì; l'**infuso** : 5 gr. per 100 di acqua infuse per 40 minuti.; bere 2 o 3 tazze al giorno;

**sciroppo** e **tintura** da acquistare in farmacia o erboristeria.

**In cucina:** Alcune ricette a base di cicoria selvatica:

*Insalata di cicoria alla romagnola:* Si puliscono le foglie e se ne prendono le più tenere; a parte si fa soffriggere in padella dadini di pancetta in olio; quando la pancetta è indorata si abbassa la fiamma e si unisce una spruzzata di aceto di vino; si tira il sughetto e si versa caldo sulla cicoria cruda.

*Terrina di cicoria mollicata:* Si lessa in abbondante acqua salata un kg. o più di cicoria, scelta e lavata; si scola. A parte si prepara una mollica di pane raffermo e si condisce con un trito d'aglio e prezzemolo e un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, una spruzzatina di pepe e si amalgama bene il composto.

In una terrina si versa un mezzo bicchiere d'olio e le cicorie lessate e si pone sul fuoco ad insaporire. Quando le cicorie sono insaporite, si spegne il fuoco. Si sistemano le cicorie in modo da occupare il fondo della terrina, quindi si spolvera la mollica di pane preparata sulle cicorie; si ricopre il tutto con alcune rondelle di mozzarella passita o fette di sottilette e si inforna per circa

mezz'ora a fuoco moderato. La cicoria così preparata si serve come contorno, ma può rappresentare anche un primo piatto di una cena non pesante.

*Zuppa di cicoria:* Si pulisce la cicoria per bene, lavandola se necessario ripetutamente dopo averla tenuta per circa un'ora in bagno con un cucchiaino di bicarbonato di sodio, si trita finemente; si mette a soffriggere olio, cipolla, peperoncino in una pentola alta; a metà cottura si unisce la cicoria tritata con 2 litri di brodo di pollo.

Si porta a cottura; a parte nelle ciotoline o nei piatti si batte un uovo con formaggio pecorino, un uovo per ogni persona, si versa la cicoria ancora calda. Infine si guarnisce con foglioline di cicoria cruda.

*'Mpaniccia:* Si lava bene la cicoria, come in precedenza, da sola o insieme ad altre verdure selvatiche. A parte si prende un osso di prosciutto oppure piede e/o orecchi di porco e se ne fa un bollito, avendo cura di schiumarlo il più possibile. Quando il brodo è pronto si unisce la verdura e si porta a cottura. A parte con acqua tiepida si prepara una pizza, impastando farina di mais, preferibilmente quella del mais rosso, ottima per polenta, sale e si inforna in forno a 180° per circa mezz'ora. Quando la pizza è pronta, si versa il brodo preparato in piatti o meglio in ciotole di terracotta, quindi si unisce alla verdura pezzi di pizza sbriciolata e con la forchetta si cerca di amalgamare alla verdura il più possibile e... buon appetito in compagnia di un bel rosso di Tintilia del Molise.

*Polenta con cicoria mista ad altre verdure:* Pulite le verdure, come per le precedenti ricette, in un tegame alto e capiente si mette a bollire acqua a sufficienza; quando l'acqua viene a bolli-tura si sala e si versa la verdura. Quando la verdura è cotta, si elimina l'acqua superflua, e si versa lentamente la farina di mais per fare la polenta, avendo cura di rimestare e di schiacciare i noduli che se ne formano. A parte si fa un soffritto di olio, aglio e peperoncino. Quando la polenta è a metà cottura si unisce il soffritto e si continua la cottura della polenta amalgamando per bene il condimento. Quindi si serve.

*Zuppa di cicoria e fave novelle:* Dopo aver scelto e lavato per bene la cicoria, mettetela a cuocere in acqua bollente con un po' di sale; a cottura ultimata scolatela e lasciatela colare nel colapasta. A parte, in una capiente padella, mettete a soffriggere olio (extravergine di oliva), cipolla e peperoncino e le fave (liberate dai baccelli), aggiungendo un po' di acqua di cottura della cicoria. A metà cottura aggiungetevi la cicoria ed unite per bene fino a cottura completa. Si prendono ciotole di terracotta o piatti fondi nei quali si pongono

fette di pane tostato o friselle, versatevi la zuppa calda, avendo cura di accompagnare con vino rosso corposo ( Tintillia, montepulciano, sangiovese).

*Pancotto con minestra mista:* Si scelgono e puliscono circa 2 kg. di verdura mista: cicorie, costole d'asino, cicerbite, borragini, cavoloncelli e si spezzettano grossolanamente. In un grosso tegame si versa abbondante acqua salata e si pone sul fornello a bollire. A bollitura avvenuta si versano le verdure fino a cottura.

Mentre le verdure cuociono, si preparano le fette grossolane di pane raffermo da unire alle verdure non appena ultimata la cottura, e il sugo di condimento, come segue:

In una padella si mette 1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, peperoncino a piacere, circa 150 gr. di pancetta stagionata fatta a pezzetti e si pone sul fornello a fuoco alto; quando la pancetta incomincia a prendere il colore si abbassa la fiamma, si aggiungono pochi cucchiaini di acqua di cottura delle verdure , quindi si scola per bene il pancotto con le verdure e si versa nel sugo di condimento, facendo insaporire a fuoco alto per circa 3 minuti. Al termine si spegne il fornello, si tiene ancora per alcuni minuti ad insaporire il pancotto, avendo premura di tener ben coperta la padella ed infine si serve.

**Curiosità:** La cicoria era già conosciuta dagli Egizi intorno al 4500 a.C., fu descritta da Dioscoride che ne apprezzò le virtù curative per il fegato e per il “trabocco di fiele”, fu apprezzata da Galeno e da Plinio e successivamente dai più grandi medici del '500.

**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.



piantine giovani



pianta fiorita



fiore