



LA VITA INOSSERVATA VICINO A NOI

di Arturo

La Cicoria selvatica (*Cichorium intybus* L.)

Questa rubrica ha come obiettivo di cogliere il regalo che la natura ci offre tutti i giorni vicino a casa, proprio lì fuori dall'uscio, dietro l'angolo, nel giardino di fronte.

E così, quando l'altro ieri, percorrendo la strada che da Villa d'Almè porta a Bergamo, ho notato, sulla curva nei pressi dell'ex monastero di Valmarina, il guard-rail punteggiato di azzurro, ho capito che era l'ora di parlare della Cicoria selvatica.



La Cicoria selvatica è una pianta erbacea bienne o perenne, dal fusto eretto o prostrato-ascendente, alquanto ramoso, alto 20 - 140 cm. È cavo internamente, striato, spesso setoloso per peli rivolti in basso, ma a volte quasi glabro.

Cresce ai margini dei campi, sui bordi delle strade, nelle aree ruderali, negli orti. È una specie indicatrice della presenza di calce o di argilla nel suolo.

La radice si presenta a fittone, lunga, robusta, dal sapore molto amaro.

Le foglie basali sono di due tipi, quelle più giovani sono picciolate e presentano un bordo solamente dentato, quelle più mature sono per lo più roncinate (con lobi profondi fino quasi alla nervatura e ripiegati ad arco), a volte peloso-ruvide, in rosette, con un colore rossastro sulla nervatura principale. Lungo il fusto sono disposte in modo alterno.



I fiori, da 15 a 20, sono raggruppati a formare capolini azzurri, a volte bianchi o rosei, inseriti in gruppi da 1 a 5 all'ascella delle foglie e compaiono da giugno ad ottobre.

Ogni fiore dal bellissimo colore azzurro è formato da un solo petalo allungato detto ligula che termina con 5 dentelli. Le antere sono appressate a formare un manicotto blu intenso attorno allo stilo che termina con uno stamma bifido.

I capolini si aprono al mattino e si volgono verso il sole. Col tempo cattivo e nel tardo pomeriggio si richiudono proteggendo il polline dall'acqua e dall'umidità (l'acqua piovana, che è distillata, a contatto con il polline, per osmosi entrerebbe nella cellula in tale quantità da rompere la membrana e la parete cellulare, causando la morte del granulo pollinico. Succedeva ai miei alunni quando osservavano al microscopio il polline del giglio, il più facile da esaminare per la sua dimensione, e utilizzavano per sbaglio l'acqua distillata).

I frutti sono acheni bruno-chiari di 2-3 mm, di forma ovale-piramidata, sormontati da una coroncina di pagliette brevissime.



La Cicoria selvatica contiene numerose sostanze: il glucoside amaro cicorina, lattucina, intibina, arginina, colina, inulina, acido dicaffeiltartarico, mannite, destrosio, levulosio, resine, mucillagini, sali minerali (specialmente di calcio e ferro), vitamine B, C, P, K, che conferiscono a questa pianta proprietà stomachiche, depurativo-drenanti, diuretiche, ipoglicemizzanti, stimolanti del fegato e della bile, dimagranti, amaro-toniche e lassative. Proprio per queste proprietà è stata oggetto di attenzione dell'uomo sin dall'antichità. Questa pianta era già conosciuta al tempo dell'antico Egitto ed è citata nel papiro di Ebers (circa 1550 a.C.).

Come verdura era tenuta in grande considerazione e non mancava sulle mense dei Romani, consumata in grandi quantità durante i famosi pasti luculliani proprio perché erano note le sue proprietà.

La radice tostata della *Cicoria selvatica* fornisce un buon surrogato del caffè. Tale prodotto ebbe la massima diffusione due secoli fa: nel 1882 si contavano in Europa ben 130 stabilimenti che producevano il cosiddetto “caffè olandese” o “caffè prussiano”.

Dalla tostatura delle radici infatti si sviluppano oltre 30 sostanze, fra cui l’acetofenone, presente anche nell’aroma del caffè.

Il blocco continentale napoleonico effettuato dagli inglesi nel 1802, che impediva le importazioni anche di caffè, fu l’origine dell’utilizzo della radice tostata della *Cicoria selvatica* come sostituto di questa bevanda. Per lo stesso motivo tornò in auge anche durante la seconda guerra mondiale.

È una bevanda salutare priva di caffeina, quindi adatta anche ai bambini ed agli ammalati.

Attualmente molte varietà di *Cicoria selvatica*, in modo particolare quelle arrossate (ricche di salutari antocianine), vengono largamente coltivate come ortaggio da consumare fresco o, più spesso, cotto.

Particolarmente pregiate sono la cicoria “Barba di cappuccino”, di origine Belga, e le italiane “trevisana”, “spadona”, “variegata di Castelfranco e di Chioggia”, “bianca di Milano”, “cicoria brindisina”, “rosa di Gorizia”, ecc., e la celebre “cicoria da radice amara di Soncino”.



Anche l’altra specie affine, la **Cicoria endivia** (*Cichorium endivia* L.), che condivide parte dell’areale della cicoria, è molto coltivata e fornisce la nota verdura “endivia” o “scarola”.

