

Con l'arrivo della primavera i prati si riempiono di semplicissimi fiori gialli che mi ricordano quando da bambina la mamma mi portava insieme a lei in bicicletta nei campi a raccogliere quella che noi chiamavamo "cicoria matta". Era una gita piacevolissima, facevamo a gara a chi ne raccoglieva di più e poi ridevamo guardandoci le mani annerite e sporche di terra. La cicoria selvatica è una pianta da insalata con foglie verdi simili, leggermente ruvide, margine dentato, composta da fiori giallo dorati che sviluppandosi originano il simpatico soffione, passatempo preferito dai bambini che fanno a gara a chi ne disfa di più. Secondo il linguaggio dei fiori le si attribuisce il significato di pianta della profezia, perché se si esprime un desiderio e con un soffio si fanno volare tutti i semi del pollone, il desiderio si avvererà. Originaria dell'Asia si è diffusa in seguito in tutta l'Europa, cresce nelle zone di pianura fino a un'altitudine di 2000 metri e predilige spazi aperti, soleggiati o a mezz'ombra. Un tempo era tanto comune usare la cicoria, soprattutto per le famiglie povere, perché questo tipo d'erba cresce spontaneamente in terreni asciutti e inculti, quindi era facilmente riconoscibile e poteva essere raccolta direttamente nei campi. Il periodo favorevole per trovarla è da aprile a novembre, quando fiorisce e si sviluppano le bianche sfere che volano via al soffio del vento. Meglio raccoglierla insieme alla radice invece di tagliarla alla

Dolce-amara

A metà strada tra i due sapori, la cicoria è un fiore dai mille volti, che in primavera si trasforma in una tenera-robusta delizia



base delle foglie, per evitare così che il sapore diventi troppo amaro. In cucina le foglie più tenere possono essere mangiate crude in insalata, si possono cuocere al vapore e consumare condite con olio e aceto, oppure stufate in padella con aglio e olio. Sono ottime anche usate nelle minestre come ingrediente principale e nelle frittate, mentre i boccioli dei fiori non dischiusi possono

essere conservati in salamoia o sotto aceto da usare al posto dei capperi. Addirittura le radici, essiccate e abbrustolate, sono state utilizzate come sostituto del caffè. Un curioso episodio avvenne nel 1806 quando Napoleone operò il blocco continentale, vietando ogni importazione di prodotti provenienti dall'Inghilterra, e così facendo contribuì a diffondere l'uso del caffè di cicoria.



Non solo leggenda

La cicoria è una pianta non molto attraente ma apprezzata da millenni per le sue virtù medicinali, tanto che i greci la raccomandavano per i disturbi allo stomaco e i romani, da Plinio a Galeno, la consideravano un depuratore del fegato dalle preziose virtù rinfrescanti. Nelle credenze popolari era definita come pianta magica, attraverso la quale si potevano spezzare incantesimi, provare il piacere dell'amore e diventare invisibili, solo dopo averne dissotterrato la radice nel giorno di San Pietro e Paolo, avvalendosi delle corna di un cervo o di un pezzo d'oro. I fiori della cicoria sono eliotropi, si aprono all'alba e si chiudono al tramonto, per questo si spiega un'altra

leggenda rumena nella quale si racconta che il sole chiese a donna Floridor di sposarlo ma lei rifiutò e il sole arrabbiato la trasformò nel fiore della cicoria, condannandola a guardarla da quando appariva in cielo a quando scompariva la sera. Leggende buffe ma con un fondo di verità, in particolare per le sue proprietà terapeutiche, visto che ancora oggi la cicoria è apprezzata per l'efficacia delle sostanze per la stimolazione dell'apparato digestivo. «Facilita la produzione di bile e il suo passaggio dalla cistifellea al duodeno, favorendo una buona funzione epatica e una migliore digestione», spiega il dottor Ferruccio Chiavacci, nutrizionista. «In particolare le radici contengono una

maggiore concentrazione d'inulina, vitamine del gruppo B e il taraxasterolo, principale responsabile degli effetti benefici sul fegato, che interviene come depuratore agendo sulle cellule di questo, ottimizzandone la funzione e regolarizzando il metabolismo dei grassi. Inoltre l'inulina aiuta a mantenere attiva la flora batterica intestinale e favorisce un'azione diuretica».



Cicoria selvatica con acciughe

Ingredienti

- 1 kg di cicoria
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- Peperoncino (facoltativo)
- 2 spicchi d'aglio
- 4 acciughe
- sale e pepe

Preparazione

Prendete della cicoria di campo, raccolta con cura, lavatela abbondantemente sotto l'acqua corrente, quindi lasciatela sgocciolare. Lessatela in poca acqua non salata per 4/5 minuti. In una padella antiaderente a parte scaldate l'olio e soffriggetevi l'aglio e il peperoncino per 4 minuti, finché saranno ben dorati. Intanto scolate la cicoria cotta, comprimendola con le mani per far uscire l'acqua in eccesso, unitela in padella facendola saltare a fuoco vivo per 4/5 minuti, mescolando continuamente. Tagliate a pezzettini le acciughe e unitele alla cicoria, lasciadola cuocere ancora per 2 minuti. Prima di servire togliete gli spicchi d'aglio, disponete il composto in un piatto di portata e servite caldo.

