
La cicoria

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

In campagna, nei luoghi incolti, non è difficile trovare la cicoria selvatica, pianta erbacea caratterizzata dalle foglie che hanno margine più o meno dentellato e dai fiori di un bel colore azzurro che si aprono all'alba e si chiudono di sera. La cicoria deve la sua notorietà al gusto delle foglie ed alla radice usata come surrogato del caffè. Contiene sostanze amare ed è ricca di diverse vitamine e sali minerali. Stimola l'appetito, regola le funzioni dell'intestino ed è benefica per il fegato e i reni perché favorisce la secrezione della bile e la diuresi con conseguente effetto depurativo e disintossicante generale. Alcuni autori (Decaux e Müller) considerano la cicoria un tonico generale ed un ricostituente nervoso. Sotto molti aspetti ha proprietà simili a quelle del tarassaco, la ben nota pianta medicinale. La cicoria selvatica o quella coltivata dovrebbe essere cibo abituale di tutti i sofferenti di fegato. Un'altra importante sua caratteristica è riportata da N. Valerio, il quale riferisce che alcuni anni fa nel reparto di patologia digestiva dell'Ospedale Santo Spirito di Roma a pazienti diabetici duecento grammi di cicoria bollita hanno abbassato dal 20 al 45 per cento la curva glicemica dopo due ore dall'ingestione. Tale proprietà antiglicemica è stata confermata anche da altri studi. La fitoterapia utilizza anche la radice di questa pianta per la sua ricchezza di inulina, sostanza che una volta introdotta nel nostro organismo non viene degradata né assorbita, raggiunge il colon e con l'acqua forma una massa idonea per stimolare la peristalsi intestinale: per questa ragione è indicata nella prevenzione e nella cura della stitichezza cronica. È stato di recente ampiamente dimostrato che l'inulina è una fibra che favorisce il ripristino della normale flora batterica intestinale, incrementa la crescita dei preziosi bifidobatteri e riduce, al tempo stesso, quella di alcuni batteri patogeni. Numerose le varietà di cicoria coltivate che si possono trovare facilmente sul mercato: cicorie o radicchi a foglie rosse, cicorie di Chioggia, cicorie catalogne, cicorie da radice, cicorie ricce, ecc. Tutte possiedono, sia pure in forma attenuata, le benefiche proprietà della cicoria selvatica.