

Il prodotto del mese

La cicoria

A Napoli la cicoria trova la sua massima espressione nella minestra maritata. Parente povero dei friarielli, il sapore amarognolo e rustico la rende ideale per accompagnare pietanze grasse o dai sapori delicati. Un tempo la cicoria era diffusa nella cucina povera, giacché questo tipo d'erba, che cresce spontaneamente in terreni asciutti e inculti, poteva essere raccolta direttamente nei campi. Pratica che si è persa con gli anni del benessere, ma che non ha intaccato la presenza nella cucina meridionale e laziale di quest'erba.

Intorno ai pascoli abbandonati e lungo le strade delle aree verdi della regione Campania cresce spontaneamente una pianta dalle foglie verdi, allungate ed a margine seghettato. Si tratta della cicoria selvatica, una pianta rinomata per le sue riconosciute qualità organolettiche e per i suoi effetti salutari: ha foglie tenere e crocanti e un sapore amaro molto particolare e i suoi effetti sono rinfrescanti e depurativi. Si raccoglie a partire da dicembre fino alla primavera, epoca in cui fiorisce e le foglie perdono le loro caratteristiche. La tradizione della minestra di cicoria, nelle zone interne della Campania, è legata all'uso come alimento che la Madonna fece di questa pianta dal sapore fortemente amaro dopo la morte di Gesù

CICORIA VERDE DI NAPOLI



CARATTERISTICHE

La cicoria è una pianta erbacea annuale, biennale o perenne che ritroviamo in Europa, Asia, Africa boreale e America settentrionale e meridionale.

La pianta è caratterizzata dalla presenza di un rizoma che prosegue con una radice a fittone, affusolata che rimane bianca all'interno. Le foglie poste più in basso, portate da dei corti piccioli sono disposte a rosetta, sono di forma variabile e seccano nel periodo della fioritura che avviene in estate. Le foglie disposte lungo il fusto sono invece prive di picciolo ed avvolgenti il fusto che si presenta cavo e sottile, alto anche 1,3 m.

PROPRIETÀ

La cicoria contiene numerose sostanze: inulina, sostanze quali la cicorina un glicoside amaro, mucillagini, resine, oli essenziali e pectine. Altre sostanze presenti sono l'arsenico, la levulina, zuccheri; terpeni, acido acetico e stearico, sali minerali quali sodio, potassio, magnesio, calcio, ferro, rame, fosforo; cloruri, vitamine quali la B, C, P, K; amminoacidi, lipidi e protidi.

Tutte queste sostanza rendono questa pianta unica nel suo genere. Le sue foglie mangiate crude ad insalata o appena sbollentate sono ottime come stimolante dell'intestino, del fegato e dei reni quindi è depurativa, disintossicante, diuretica, ipoglicemizzante ed un blando lassativo. Ha una spiccata azione antidiabetica in quanto diminuisce il tasso di glicemia. E' accertato che bere un infuso di cicoria placa la sete dei diabetici e ne regolarizza la funzione urinaria.

ORIGINI

L'uso dell'infuso della radice tostata ha origini molto antiche e risale al 1500, grazie a Prospero Alpino (medico, botanico e scienziato italiano, 1553-1617). E' diventato famoso nel periodo napoleonico e poi durante la seconda guerra mondiale come surrogato del caffè di gusto gradevole e privo di caffeina.

Le prime menzioni della cicoria risalgono a 4000 anni fa essendo stata ritrovata citata nel papiro di Ebers.

CICORIA SELVATICA



Negli orti familiari della provincia di Napoli si coltiva tradizionalmente una varietà di cicoria, caratterizzata da foglie dal colore verde molto brillante, frastagliate, con costola evidente e dal sapore delicato e lievemente amaro, detta cicoria verde di Napoli o "puntarella". La presenza della cicoria nella cucina campana è molto antica: oltre che per preparare impacchi e decotti, viene utilizzata sia cruda, nelle insalate, sia bollita in numerose ricette, una per tutte, in quella della minestra maritata o minestra di Pasqua, un piatto antichissimo di cui, assieme con la nnoglia, costituisce un ingrediente insostituibile.

