

# 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 incolti, 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 croccanti 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 SELVATICA



## CICORIA VERDE DI NAPOLI



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.

### CARATTERISTICHE

La cicoria è una pianta erbacea annua, 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, mucillaggini, 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 sostanze 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.

