

# Cicoria salutare

La cicoria (*Cichorium intybus* L.) della famiglia delle Asteraceae è ampiamente distribuita in Asia ed Europa e la sua coltivazione è antica e citata in uno scritto del 1550 a. C. Plinio ne parla perché conosciuta nell'antico Egitto e Galeno consiglia questa verdura per curare le malattie del fegato. In Italia centro-meridionale per indicare chi era caduto in disgrazia si diceva *Mo je tocca magnà pane e cicoria!* Questo perché pane e soprattutto la cicoria di campo sono due alimenti molto economici che un tempo tutti, anche i più poveri, potevano permettersi. Di recente la cicoria, sotto forma di un infuso del vegetale tostato, sta riscuotendo interesse comune sostituto di altri infusi e soprattutto del caffè.

Tra il millesettecento e il milleottocento in Europa si diffonde l'infuso di caffè, detto brevemente caffè, bevanda costosa che diviene tipica dei ceti abbienti, mentre le classi inferiori lo sostituiscono con infusi dal gusto amaro ottenuti dalla tostatura di svariati vegetali. Questi sostituti o surrogati del caffè sono quasi d'obbligo nelle case dei contadini e degli operai e nei conventi, mentre nelle famiglie borghesi sono destinati ai bambini e alla servitù. Surrogati del caffè sono vegetali tostati e tra questi carruba, grano, orzo, malto d'orzo, lupini, ceci, castagne, ghiande, tarassaco spesso tra loro associati, ma soprattutto cicoria, coltivata o che cresce spontanea nei campi, dove chiunque può raccoglierla e che sta dimostrando particolari attività salutistiche.

La cicoria fresca in media contiene il 68% di inulina, il 14% di saccarosio, il 5% di cellulosa, il 6% di proteine, il 4% di ceneri e il 3% di altri composti, mentre la cicoria essiccata contiene circa il 98% di inulina e il 2% di altri composti (Meehye e Shin, 1996). Come risulta dalle ricerche revisionate da Zahid Khorshid Abbas et al. (2015) tutte le parti della pianta hanno una grande importanza per la presenza di numerosi composti dotati di attività fisio-farmacologiche come alcaloidi, inulina, lattoni sesquiterpenici, cumarine, vitamine, pigmenti, clorofilla, steroli insaturi, flavonoidi, saponine e tannini (Molan et al., 2003; Nandagopal e Ranjitha kumari, 2007; Muthusamy et al., 2008; Atta et al., 2010). Nelle foglie di cicoria vi sono buone quantità di polifenoli, vitamine A e C, potassio, calcio e fosforo (Mulabagal et al., 2009). La cicoria è ricca di acido cichorico che stimola il sistema immunitario e in misura limitata previene l'infiammazione e le infezioni batteriche (Nayeemunnisa, 2009). Per questo la cicoria è stata tradizionalmente usata in medicina per la cura di febbre, diarrea, ittero e calcoli biliari (Afzal et al., 2009; Abbasi et al., 2009). Studi su animali dimostrano che la cicoria ha attività antiepatotossiche e antidiabetiche (Saggu et al., 2014), antibatteriche (Nandagopal e Ranjitha kumari, 2007), antinfiammatorie (Cavin et al., 2005), antiperglicemiche e antiulcerogene (Rifat-uz-Zaman et al., 2006). Negli animali d'allevamento la cicoria riduce la presenza di parassiti interni (Heckendorn et al., 2007) e si dimostra una valida alternativa agli antielmintici chimici.

Gli effetti protettivi dei polifenoli vegetali sulla morbilità e mortalità cardiovascolare sono ampiamente riconosciuti e l'infuso di cicoria, senza caffeina, è ricco di polifenoli vegetali tra i quali l'acido caffeico, che inibisce l'aggregazione piastrinica e che agisce su taluni enzimi che intervengono nelle patologie cardiovascolari. Schumacher E. e coll. (2011) hanno studiato gli effetti di trecento millilitri d'infuso di cicoria ogni giorno ottenendo favorevoli risultati su molti parametri che intervengono quali fattori predisponevoli le patologie cardiovascolari. Anche se è improbabile che tutti questi effetti siano attribuibile a un singolo composto presente nell'infuso di cicoria,

tuttavia i polifenoli, compreso l'acido caffeico, svolgono un ruolo sostanziale.

I composti fitochimici presenti nella cicoria e nel suo infuso hanno un importante ruolo sulle funzioni del corpo umano, soprattutto di tipo antiossidante, prevenendo il danno ossidativo e eliminando i radicali liberi prodotti in vari processi biochimici (Shui e Leong, 2004). La cicoria pertanto non è solo un sano vegetale, ma si rivela un eccellente sostituto del caffè nella preparazione di infusi senza caffeina dotati di salutari azioni preventive sulla morbilità e mortalità cardiovascolare e che non paiono essere presenti negli infusi di altri vegetali, per esempio l'infuso d'orzo. In ogni caso sarebbe bene usare la dizione "infuso di cicoria" evitando l'equivoco del "caffè di cicoria", un ossimoro perché il caffè non è cicoria come la cicoria non è caffè.

[Vedi articolo](#)



e - Pieter Bruegel Il Vecchio