



Il grande potenziale della cicoria

di Giovanni Ballarini

🕒 26 January 2022



📌 Cicoria 📌 Cichorium Intybus 📌 Salute 📌 Alimentazione

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 vegetali diversi. Questi sostituti o surrogati del caffè sono quasi d'obbligo nelle cucine degli operai e dei conventi, mentre nelle famiglie borghesi sono destinati ai bambini e alla servitù. Surrogati del caffè sono infusi ottenuti da vegetali tostati e per questo scopo si usano carruba, grano, orzo, malto d'orzo, lupini, ceci, castagne, ghiande, tarassaco spesso tra loro associati, ma soprattutto cicoria, che si coltiva e che cresce spontanea nei campi, dove chiunque può raccoglierla. L'uso dei surrogati in Italia di-viene quasi obbligato durante l'ultima guerra, quando il caffè viene a mancare e lo si trova soltanto a mercato nero. Emblematica è la narra-zione nel film "Napoli Milionaria" (1950) diretto da Eduardo De Filippo quando Pasqualino Miele, interpretato da Totò, che si guadagna da vivere fingendosi un morto che nasconde alimenti proibiti, va a mangiare e per la sua "professione" può permettersi un caffè-caffè, cioè un vero caffè, e non un suo surrogato. Nel cinema, l'infuso di cicoria è presente anche ne "Il Mastro di Vigevano" di Elio Petri (1963) quando tra maestri elementari si discute "In Italia si beve troppo caffè, il caffè con la cicoria è proprio un toccasana, per esempio mia moglie in tempo di guerra ne beveva tanto e mai, mai mal di fegato". Se i surrogati del caffè, in particolare quello di cicoria, sembravano un triste e lontano ricordo, stanno invece tornando alla ribalta soprattutto da quando la ricerca scientifica ne sta dimostrando le favorevoli attività salutistiche.

La cicoria comune (*Cichorium intybus* L.) ha una denominazione che descrive l'origine e la struttura del suo stelo: *Cichorium* è latino per campo e *intybus* riguarda la morfologia delle foglie e la struttura dello stelo. Questo antico vegetale di origine mediterraneo e dell'Asia centrale ha una lunga storia alimentare e di un uso medico che pare risalire alla preistoria. Nell'antica Roma, in Grecia e in Egitto la cicoria ha un ampio uso medicamentoso a Teofrasto di Ereso, Dioscoride Pedanios, Plinio il Vecchio e Avicenna prescrivono preparati di cicoria per curare di-sturbi digestivi, visivi e per alleviare il dolore della gotta e nel Medioevo la cicoria è ampiamente utilizzata per curare l'ittero e la malaria. La cicoria è stata e continua a essere usata utilizzata come pianta da pascolo e come ortaggio coltivato suddiviso in base al loro uso: a) cicoria industriale o radice coltivata principalmente nell'Europa nord-occidentale, India, Africa e Cile per l'estrazione dell'inulina o la produzione di un sostituto del caffè dal fittone della pianta; b) cicoria Bruxelles o "witloof" (foglia bianca) varietà industriale europea le sue gemme vengono sbiancate conservandole.

La cicoria ha molte applicazioni come già visto in una precedente nota (Ballarini G. - Cicoria salutare - *Georgofili INFO*, 6 giugno 2018 -

https://www.georgofili.info/contenuti/risultato/8857). In alimentazione umana le radici, foglie e fiori sono le parti di cicoria più popolari per applicazioni culinarie e industriali. L'uso della radice di cicoria come sostituto del caffè risale al XVI secolo, è attribuita al giardiniere reale Timme di Tubinga e in Italia la radice della cicoria, tostata per preparare un infuso terapeutico, sembra sia stata proposta per la prima volta dal Prospero Alpini (1553 – 1617), continuando fino al XVIII secolo con particolare vigore presso le popolazioni più povere e in Europa durante le ultime due Guerre Mondiali. L'inulina, un polisaccaride presente nelle radici, con la tostatura è convertita in fruttosio e caramello dando alle radici una tonalità scura e un gradevole gusto con una sfumatura amara, ancora oggi usato anche come colorante della birra.

Le radici della cicoria dopo la rimozione della parte del nucleo amaro servono per la preparazione di zuppe e contorni a piatti di carne. Le foglie giovani possono essere preparate per insalate, fritte come spinaci e serviti con carne, soprattutto se sbiancate mantenendo l'ortaggio al buio o immergendolo in acqua bollente prima di servire. Le radici di cicoria sono anche usate per preparare bevande e non solo surrogati del caffè ma anche infusi funzionali con un impatto positivo sul livello cardiovascolare e digestivo, anche per diabetici.

La cicoria fresca e essiccata è comunemente usata per scopi medicinali perché è una delle piante terapeutiche più importanti che appartiene alla famiglia delle Asteraceae. Vari estratti di *C. intybus* hanno dimostrato una vasta gamma di proprietà biologiche e farmacologiche: anti-iperuricemia, antinfiammatorio e antidiabetico, antinematodale, antiossidante e antiproliferativo, epatoprotettivo e antiprotozario. La pianta mostra anche proprietà lassative, disintossicanti, tonificanti, purificanti del sangue e antiossidanti. (Katarzyna Janda, Izabela Gu-towska, Małgorzata Geszke-Moritz and Karolina Jakubczyk - *The Common Cichory (Cichorium intybus L.) as a Source of Extracts with Health-Promoting Properties—A Review - Molecules* 2021, 26, 1814). Si osserva anche l'effetto diuretico, attribuito agli acidi fenolici e alti livelli di inulina facilitano lo sviluppo e il mantenimento di un corretto microbiota intestinale, conferendo così alla pianta un'etichetta probiotica (Mauro Antongiovanni - Microbiota intestinale: l'importante ruolo dell'inulina - *Georgofili INFO*, 11 September 2019 - <https://www.georgofili.info/contenuti/risultato/13554>)

In conclusione, *Cichorium intybus* L. è una pianta con un grande potenziale che merita un uso più ampio nella profilassi medica e nella fitoterapia. Singole parti, ad esempio foglie o fiori, sia in forma fresca che secca, possono essere una preziosa aggiunta alla dieta quotidiana. Gli effetti multiuso degli estratti di *C. intybus* possono essere una fonte alternativa promettente per l'industria farmaceutica e è interessante notare che la cicoria era tra le piante con potenziale contro SARS-CoV-2, ma sono necessari ulteriori studi, compresi studi in vitro e in vivo, per confermare questa proprietà antivirale della cicoria.