

Cicoria (Cichorium intybus L.)

ASPETTI BOTANICI

Pianta erbacea, originaria dell'Eurasia e del Nord Africa, appartenente alla famiglia delle Asteracee. È una pianta biennale, nel primo anno forma una rosetta di foglie basali. Nel secondo anno emette uno scapo fiorale ramificato, cavo e di forma angolosa alto tra 1 e 2 m. Le foglie basali sono picciolate e profondamente incise a denti acuti. I fiori sono ligulati di colore azzuro vivo e raccolti in capolini di 2,5-4 cm di diametro. Il frutto è un achenio. La radice è fittonante, carnosa e di sapore amaro.

Della cicoria esistono numerose varietà coltivate a scopo alimentare e selezionate per di utilizzi diversi: a) a foglie verdi e da taglio (per es. Pan di zucchero); b) da foglie e steli (catalogna e puntarelle); c) da radice (cicoria di Soncino) d) da forzare (cicoria di Bruxelles).



UTILIZZAZIONE

Erba amara, diuretica, leggermente lassativa, stomachica, antinfiammatoria, febbrifuga, ad azione tonica sul fegato e sulla cistifellea; è ottima come depurativo per la presenza dell'acido dicaffeiltartarico, e per questo è indicata nel drenaggio e come coadiuvante nelle terapie dimagranti.

In cucina si possono utilizzare le foglie per preparare insalate sia crude che cotte, saporite, ma decisamente amare. In passato, soprattutto nel periodo bellico, le radici tostate, venivano usate come surrogato del caffè.

I principali costituenti sono l'inulina (11-15%) e sostanze amare.

CLIMA E TERRENO

È preferibile impiantarla in pieno sole, anche se tollera l'ombreggiamento. È una pianta rustica che sopravvive fino a temperature di -15°C . Nel caso venga impiantata in terreni profondi, tollera la siccità, ma teme il ristagno idrico. A livello climatico è poco esigente anche se preferisce estati piovose e inverni secchi e non troppo rigidi.

Non presenta preferenze particolari a livello di terreno, anche se conviene piantarla in terreni sciolti, profondi e ben drenati, dotati di sostanza organica. La reazione del terreno dovrebbe essere preferibilmente alcalina, in quanto terreni acidi l'accrescimento della coltura è ridotto.

TECNICA COLTURALE

Varietà

Le varietà reperibili sul mercato sono solo per la coltivazione orticola della coltura e perciò non adatte alla coltivazione come pianta officinale.

Durata della coltura

Coltura da radice: 2-3 anni

Coltura da foglia: 1 anno per ottenere una buona produzione in foglie.

Preparazione del terreno e concimazione

Il terreno va preparato in autunno, con un aratura profonda e successive lavorazioni secondarie come l'erpicoltura, in modo da avere un buon amminutamento del terreno e un letto di semina ottimale in primavera. Con le lavorazioni autunnali si consiglia di interrare 1-2 q di letame maturo. In presemina si consiglia di distribuire 2 kg di N come solfato ammonico, 5 kg di P_2O_5 e 2 kg di K_2O . L'utilizzo di nitrati è da sconsigliare per l'eccessivo sviluppo di foglie e per un deperimento delle radici.

Impianto

Semina diretta:

Per la coltura da foglia: da fine marzo a maggio in file utilizzando 25-40 g di seme/100 m² oppure a spaglio utilizzando 37-45 g.

Per la coltura da radice: da maggio ad ottobre, a spaglio utilizzando 100 g di seme/100 m²

Trapianto:

Il trapianto va eseguito da maggio ad agosto, quando le piantine presentano 4 foglie; in questo modo non andranno a fiore prima del 2° anno di coltura.

Cure colturali

All'occorrenza verranno eseguite delle sarchiature meccaniche tra le file per combattere le malerbe e delle irrigazioni quando necessario.

MALATTIE E PARASSITI

Sono riportati su questa coltura attacchi di oidio e di mosca dell'indivia (*Ophiomyia pinguis*).

RACCOLTA E RESE

Tecnica di raccolta: con motofalciatrice, falci, falcetti o forbici (a seconda delle dimensioni della coltivazione) quando le foglie raggiungono la lunghezza di 5-10 cm. In media si effettuano 3 raccolte/anno con rese di 150 kg/100 m² di prodotto fresco pari a 23 kg/100 m².

La raccolta del seme viene effettuata a luglio con rese di 2-2,5 kg/100 m².

La raccolta delle radici si effettua tramite uno scava-tuberi o un aratro, tra settembre e novembre, quando le foglie ingialliscono. La resa in radici è di circa 200 kg/100 m².

A cura di *Alessandro Carlini e Carla Vender*

Fonti bibliografiche:

- Bianco V.V. e Pimpini F. 1990 – ORTICOLTURA. Patron editore Bologna pag 259 – 267.
- Fernandez-Pola J., 2001 - Cultivo de plantas medicinales, aromáticas y condimenticias Ediciones Omega, Barcelona pag 11-13.
- Marquard R., Kroth E., 2002 – Anbau und Qualitätsanforderungen ausgewählter Arzneipflanzen Buchedition Agrimedia GmbH, Bergen/Dumme Vol.II pag 185-189.