

## Raccogliere cicoria

Scritto da Lara Consalvi

---



Tra i dolci e musicali canti di uccellini, prati adorni di ogni spettacolare scena di vita, come un pastore che guida il suo gregge al pascolo, pettina i suoi [cavalli](#) o un piccolo vitellino che meravigliosamente viene al mondo, si unisce un'immagine poetica molto ricorrente nell'**Alta Valle del Velino**; quella delle donne chinate col loro coltellino a raccogliere la **cicoria**.



La **cicoria** (*Cichorium intybus*), è una pianta erbacea annuale, biennale o perenne, propria di molte parti del mondo come l'Europa, l'Asia, l'Africa boreale e l'America settentrionale e meridionale. È una pianta spontanea che si trova in tutta Italia, e l'**Alta Valle del Velino** ne è ben provvista grazie ai suoi numerosi spazi di natura incontaminata. Infatti, si trova ai margini di sentieri, campi coltivati, superfici incolte, prataterie e ama i terreni calcarei, argillosi e asciutti. Può svilupparsi fino a poco più di un metro di altezza e la si può riconoscere perchè spunta tra i suoi splendidi fiorellini di colore celeste/lilla che romanticamente si aprono all'alba per poi richiudersi alla sera e nelle giornate umide, perdendo così il loro colore vivace che a seconda della luce del giorno diventa più o meno intenso.

L'uso in cucina delle foglie della **cicoria** è rinomato, ma bisogna sapere che anche fiori e radici possono essere utilizzati per uso curativo con estratti e decotti. Il periodo di raccolta è consigliabile, per le foglie, prima della fioritura della pianta (Maggio-Settembre),

quando ancora sono tenere, mentre per le radici l'autunno (Settembre-Ottobre).

Questa verdura, padrona del suo gusto fortemente amaro, possiede un'enorme quantità di benefici per la salute di grandi e piccini. Stimola ad esempio l'appetito, regola l'attività dell'intestino, dei reni e del fegato, con un successivo effetto depurativo e disintossicante che si traduce e si rispecchia in un aspetto di pelle più luminoso e rinvigorito. È povera di calorie, ma molto ricca di fibre, proteine, sali minerali e vitamine.

La **cicoria** è un toccasana per la salute e per questo nell'**Alta Valle del Velino** viene cucinata in molti modi. Ottima e più ricorrente è la cicoria ripassata in padella con olio, aglio, sale e peperoncino, o semplicemente come contorno di insalate crude miste.

L'**Alta Valle del Velino**, gode dell'immensa fortuna di possedere un'enorme estensione di natura benefica che dona abbondanza e ricchezza a tutto il territorio non chiedendo nulla in cambio se non quiete, calma, relax, a volte fatica unita però a tanta passione.