

ACHICORIA

Cichorium intybus



Conocida también como chicoria, chicorea o radicheta, la achicoria es una hierba robusta perenne de la familia de las asteráceas, que también agrupa a las lechugas, endibias y escarolas. La planta, que alcanza poco más de un metro de altura, posee hojas semicarnosas, suavemente dentadas. Las flores son de color lila y se abren solo a pleno sol siguiendo su trayectoria, al igual que los girasoles.

Cultivo y manejo

Prefiere suelos bien drenados, no necesariamente fértiles, y ambientes soleados, aunque su crecimiento vegetativo óptimo lo alcanza a temperaturas entre 14 y 20 °C. Se reproduce por semillas. De tres a cinco semanas después de sembradas, las posturas pueden trasplantarse guardando una distancia de alrededor de 4 cm. La planta puede cortarse completa a los 90 días de trasplantada o pueden hacerse dos o tres cortes de las hojas más tiernas cada 20-30 días.

Propiedades

Rica en vitamina A, potasio, fósforo, calcio y magnesio, esta planta estimula el funcionamiento adecuado del hígado y el equilibrio del sistema nervioso cuando se consume en ensaladas. La

infusión de sus hojas y flores tiene propiedades depurativas, desintoxicantes y diuréticas.

También se recomienda para combatir estados de somnolencia, depresión, dolencias reumáticas y la gota. Asimismo estimula la digestión y las funciones pancreáticas, a la vez que regula el metabolismo del calcio y los niveles de azúcar y colesterol en sangre.

Usos culinarios

La infusión de la raíz de achicoria tostada se utiliza desde el siglo XVII como sustituto del café, pues tiene un sabor muy similar y propiedades estimulantes. Las hojas más tiernas se consumen crudas en ensalada y cocidas se agregan a diversas preparaciones, desde salsas y rellenos hasta pizzas.

• Ensalada de achicoria con queso blanco

- 1 mazo de achicoria
- 1 cucharada de vinagre
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cucharadas de aceite
- ½ libra de queso blanco

Lavar bien la achicoria, desechando las hojas más maduras, que tienden a ser las más amargas.

Preparar una vinagreta mezclando el vinagre, la sal, la pimienta y el aceite. Aliñar las hojas y agregar el queso cortado en daditos. También se pueden añadir semillas tostadas de ajonjolí.

Si se prefiere, las hojas pueden saltearse con una película de aceite, ajo y cebolla o introducirse brevemente en agua hirviendo con sal para reducir su amargor. Posteriormente deben dejarse refrescar antes de aliñar.



Proyecto agroecológico Finca Marta
Caimito, Artemisa, Cuba
e-mail: mgahonam@enet.cu