

Cykoria

podróżnik

(*Cichorium intybus*)



Czyżby rzeczywiście wędrowała?... a może przywędrowała... ?

W pewnym sensie oba stwierdzenia mają swoje uzasadnienie, gdyż zdaniem naszych przodków jej nazwa wzięła się stąd, że rośnie często na miedzach i drogach, jakby chciała podróżować. Z drugiej strony, tak jak wiele innych roślin i ona wędruje, rozsiewając się z nasion. W ten właśnie sposób cykoria przywędrowała do Polski z rejonu śródziemnomorskiego i jest archeofitem. Oznacza to, że należy do grupy roślin, które przywędrowały

do naszego kraju na przełomie XV i XVI w. Rośliny, które dotarły do nas później - to kenofity. Większość archeofitów z terenu Polski pochodzi z południowej Europy. Z uwagi na swoje niewielkie wymagania siedliskowe często rośnie na terenach ruderalnych* i przydrożach - stąd właśnie wynika jej chęć do podróżowania.

Roślina ta jest znana niemal wszystkim i trudno ją pomylić. Oto kilka regionalnych nazw cykorii podróżnik: Batożki św. Piotra, cykoria polna, cykoria zwyczajna, ale też: czekanka, poderwaniec, ostrzewka, królowna.

Cykoria dorasta do 120 cm wysokości. Jej łodygi z uwagi na dużą zawartość mocnych włókien, pomimo że cienkie, są dość odporne na zerwanie. Kwitnie od lipca do września, a jej kwiaty są błękitne o średnicy ok. 4 cm, złożone z licznych, języczkowatych płatków. Są bardzo trwałe, lecz otwierają się tylko w ciągu dnia.

Jako zioło stosowana przy otyłości (reguluje wydzielanie insuliny), pomocna w trudnościach w pracy jelit, zaburzeniach metabolizmu. U osób ze słabą wchłanianością żelaza poprawia jego przyswajanie z pokarmu. Korzystnie wpływa również na nerki i wątrobę, przyspieszając ich oczyszczanie. Korzeń cykorii ma łagodne działanie moczopędne oraz pobudzające wytwarzanie soku żołądkowego i żółci. Ze względu na dużą zawartość witamin C, B oraz mikroelementów, młode listki cykorii warto dodawać do sałatek. Wiosną zbierać można całe ziele, korzeń zaś możemy pozyskiwać również jesienią. Należy jednak pamiętać, że po wykopaniu należy go szybko umyć i suszyć w temperaturze ok. 40 °C.

Warto pamiętać, że stosując cykorię, jak każde inne zioło, należy zachować środki ostrożności, gdyż roślina ta może pobudzać apetyt u osób, które nie stosują zrównoważonej diety. Cykorii należy również unikać w razie alergii na rośliny z rodziny astrowatych (np. rumianek, nagietek, krwawnik, mniszek, złocień).



* **tereny ruderalne, siedlisko ruderalne** (za Wikipedią) – obszar poddany bardzo intensywnej działalności człowieka, w wyniku której całkowicie, lub w bardzo dużym stopniu uległy zniszczeniu znajdujące się na nim naturalne siedliska roślin i zwierząt, wykształcił się natomiast nowy typ roślinności. Szczególnie dużo siedlisk ruderalnych znajduje się w miastach, przy drogach i na terenach przemysłowych.

Propozycje potraw z wykorzystaniem cykorii podróżnik

Salatka winegret z cykorią

Zbieramy 3 szklanki młodych listków cykorii, płuczemy i otrząsamy z nadmiaru wody.

W oddzielnym naczyniu przygotowujemy sos winegret: po 1/5 łyżeczki: musztardy, miodu, soku z cytryny lub limonki. Składniki dokładnie mieszamy, dodając 2 łyżki stołowe wody i oliwy z oliwek. Całość przyprawiamy solą, pieprzem i czarnuszką.

Otrzymanym sosem polewamy listki cykorii, mieszamy, dekorujemy jej błękitnymi kwiatami.

Salatka doskonale komponuje się z potrawami mięsnymi (drób, cielęcina).

Kawa z cykorii

Łyżeczkę rozdrobnionych wcześniej korzeni cykorii podprażamy, a następnie zalewamy wrzątkiem.

Kawę z cykorii możemy serwować z ulubionymi kawowymi dodatkami, np. zamiast zalania wrzącą wodą, możemy dodać szklankę mleka kokosowego, 1/2 banana oraz szczyptę cynamonu. Wszystkie składniki powoli doprowadzamy do wrzenia i przez chwilę gotujemy na małym ogniu. Na koniec całość miksujemy blenderem na gładki płyn.

Makaron z cykoriowym nadzieniem

Blanszujemy, odsączamy i drobno siekamy 2 szklanki młodych listków cykorii.

Roztapiamy na patelni 2 łyżki stołowe masła. Dodajemy 3 drobno posiekane ząbki czosnku i smażymy aż lekko zarumienią się. Następnie wrzucamy zblanszowane liście cykorii oraz 50 gram drobno pokrojonej, chudej szynki.

Całość dusimy przez kilka minut na małym ogniu. Dodajemy 3 łyżki stołowe śmietany 18% oraz 3 łyżki stołowe startego parmezanu. Do smaku dodajemy pieprz, sól, odrobinę cukru, 1,5 łyżki stołowej soku z cytryny oraz 1,5 łyżki stołowej przecieru pomidorowego.

Otrzymanym nadzieniem faszerujemy ugotowany wcześniej makaron (duże muszle). Przed podaniem, całość posypujemy drobno posiekaną pietruszką i parmezanem, a następnie wstawiamy na 10 minut do piekarnika rozgrzanego do temperatury 120°C celem zapieczenia. Zwieńczeniem dania może być udekorowanie go świeżo zebranymi lazurowymi kwiatami cykorii.

Smacznego!

2

Ciekawostki

- W niektórych regionach uważa się, że niebieski kolor kwiatów dzięki cykorii powstał z wypłakanych błękitnych oczu dziewczyny po stracie ukochanego.
- Z powodu regularnego otwierania się i zamykania kwiatostanów, roślinę tę stosuje się w tzw. zegarach kwiatowych.
- Cykoria używana była w ziołolecznictwie już w czasach prehistorycznych, m. in. w krajach niemieckojęzycznych i arabskich.
- Współcześni egipscy badacze odkryli, że korzeń cykorii ma korzyst-

ny wpływ na serce: zwalnia przyspieszony puls, a także łagodnie działa na nie stymulująco.

- W upalne dni, rosnąca na suchych stanowiskach cykoria zrzuca część liści, aby zmniejszyć powierzchnię parowania. Poprzez ten zabieg chroni się przed wysychaniem.
- Podczas wojen i okresów niedoboru żywności cykoria używana była jako substytut kawy, nadając napojowi wyjątkowe: smak, aromat oraz kolor. To właśnie zawarta w korzeniu inulina, w trakcie prażenia, zamienia się w związek przypominający aromatem kawę. W Niem-

zech do dzisiaj cykoria podróżnik jest tradycyjnym przysmakiem, z którego produkuje się m.in. pasty, cukierki i napoje.



Artykuły z cyklu „Smaki polskiej przyrody” to teksty o charakterze edukacyjno-informacyjnym, niepełniące funkcji poradnika medycznego. Informacje, rady i sugestie zamieszczone w ww. tekście nie mogą zastępować osobistych wizyt i konsultacji z lekarzem.

Pamiętaj! Zbieraj wyłącznie zioła, które znasz i rób to w miejscach oddalonych od ruchliwych dróg oraz innych źródeł zanieczyszczeń.

Rośliny zbieraj z umiarem, czyli z jednego stanowiska zbierz tylko część roślin, pozostałe pozostaw. Zebranie zbyt dużej ilości ziół z jednego miejsca może spowodować, że w przyszłym roku już ich tam nie będzie.

tekst/foto: Joanna Szczepanik
ilustracja: Wikipedia.pl