

Cichorium Intybus

- Es una planta robusta perenne que puede alcanzar un metro de altura; procede originariamente del Viejo Mundo, donde se reproduce de manera silvestre en los prados y campos en barbecho, así como a la vera de los caminos, se ha naturalizado en varias regiones de América y África. Se cultiva especialmente en el norte de Francia, Bélgica, Alemania y España, siendo la villa segoviana de Cuéllar la mayor productora del país.¹
 - La floración, se produce entre julio y septiembre, y da lugar a flores de color azul; la flor tiene la particularidad de no abrirse más que a pleno sol, y seguir la trayectoria de éste al igual que los girasoles.
 - Sus flores poseen un sabor amargo.
-

Cuidados

- Su temperatura ideal es de 20º, soportando bajas temperaturas hasta los 5º
 - Requiere de un riego de ligero a moderado. 1 vez por semana en verano y más espaciado en invierno.
 - Prefiere los suelos profundos y con buen drenaje.
-

Usos y propiedades

- Estimula el funcionamiento adecuado del hígado.
 - Estimula la secreción de bilis.
 - Desintoxicante y depurativa.
 - Cicatrizante.
 - Sedante.
 - Diurética.
 - Ayuda a la expulsión de gusanos intestinales.
 - Su consumo en ensaladas, al natural; es ideal para mantener sano el hígado y el sistema nervioso equilibrado
-

Recetas

ENSALADA DE ACHICORIA CON NUECES

Ingredientes

- 300 gramos de achicoria VRIDI
 - 2 huevos duros
-

- 10 gramos de jamón York
- 1 docena de nueces
- Sal, pimienta, aceite y vinagre al gusto

Preparación

Lavar la achicoria VRIDI, cortarla y ponerla en una ensaladera junto con el jamón cortado en cuadritos. Cascar las nueces y desmenuzar. Picar los huevos duros, añadirles un vaso escaso de aceite, dos cucharadas de vinagre, pimienta y un pellizco de sal. Mezclar y verter sobre la ensalada.