

La Achicoria

Escrito por Manga

Jueves, 30 de Agosto de 2012 13:49 - Actualizado Jueves, 30 de Agosto de 2012 14:52

Una planta común, poco valorada y de numerosos usos etnobotánicos. Vamos a conocerla un poco más.

Nombre científico: *Cichorium intybus* L.

Nombre vulgar: Achicoria, Chicoria, Abalea, etc.

La Achicoria es una planta herbácea perenne típica de suelos nitrificados, es decir, bordes de caminos, cultivos abandonados, solares, etc., a la cual pocas veces prestamos atención y que ha tenido su papel en nuestro hogares. Se distribuye por toda Europa, norte de África y parte del este asiático.

Se ha utilizado continuamente como sustituta del café en épocas de escasez; se suele decir que esto es así desde el siglo XVII, aunque con toda probabilidad ya se utilizaba anteriormente. Lo que sí que ocurrió con las Guerras Napoleónicas fue una expansión de su cultivo. También durante la Guerra Civil española y posguerra se utilizó frecuentemente. Hoy en día sigue utilizándose en productos alternativos al café a base de cereales y otras plantas, como es el caso del conocido "Eko".

Concretamente, la parte utilizada es la raíz, tostada (o mejor dicho, torrefactada) y molida.

Por otro lado, existen variades cultivadas de "hoja" muy similares a lechugas o coles, pero sus usos son totalmente diferentes, y son en cualquier caso un producto más típico de otros países que deberíamos buscar en mercados grandes... de estas variedades destaca el "cicorino" italiano.

Pero además, la planta en si tiene otros usos de tipo medicinal...

La Achicoria

Escrito por Manga

Jueves, 30 de Agosto de 2012 13:49 - Actualizado Jueves, 30 de Agosto de 2012 14:52

Acción fisiológica: raíz, usada como diurético en oligurias (disminución de la orina) e hipertensión. Tiene propiedades amargas, lo que resulta en una estimulación de la producción de jugos gástrico, y por tanto es útil también en anorexias, anemias. Las hojas pueden usarse como diuréticas y para estreñimientos moderados.

No obstante, no está recomendada en aquellas personas con facilidad para producir piedras en el riñón o personas con gota, debido a que contiene oxalatos. Y por la misma razón que está indicada en hipertensos, deberían evitarla las personas con hipotensión. Por otro lado, y debido a sus propiedades amargas, deberán evitarla personas con úlceras o acidez.

Dosis: infuso, 2 - 3 tazas al día, antes de las comidas. (Más adelante dedicaremos algunos artículos a las formas usuales de preparación: infusiones, infusos, etc.).



Recetas

La Achicoria

Escrito por Manga

Jueves, 30 de Agosto de 2012 13:49 - Actualizado Jueves, 30 de Agosto de 2012 14:52

Café de achicoria:

limpiar las raíces, y pelarlas al estilo zanahoria. Cortamos en trocitos y los colocamos en una bandeja de hornear, bien extendidos. Horneamos a 250º durante unos pocos minutos, vigilando que se tuesten pero que no se quemen. Una vez tostados, los pasamos por un molinillo de café, y guardamos tal cual si fuera café molido. Es mejor esperar unos días antes de usarlo, y también es preferible (como siempre) que no le de la luz del Sol. Si el recipiente es transparente, lo guardamos en sitio oscuro.

En principio el polvo resultante debería utilizarse para hacer café al estilo soluble, es decir "de puchero", pero según como hay asalido la molienda, podríamos intentar usarlo en cafetera italiana.