

Cicoria catalogna

Nella famiglia delle Composite troviamo le cicorie italiane, e tra queste la **cicoria catalogna**, una **verdura** piuttosto amara, chiamata anche "cicoria asparago" per la sua forma eretta. Ci sono comunque almeno due tipi: uno più alto ed eretto, il quale essendo più amaro si presta meglio alla cottura; l'altro più basso, a costa larga, i cui germogli si nascondono all'interno del cespo, sono buonissimi da mangiare crudi e sono noti come puntarelle, diffusi anche nella **cucina napoletana** e **campana**. La regione **Lazio** ha riconosciuto la tipicità di questo ortaggio inserendolo nell'elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani col nome cicoria di catalogna frastagliata di **Gaeta**, i cui germogli che vanno formandosi nella parte interna del cespo si mangiano crudi, accompagnati dalla salsa tipica con cui si gustano le puntarelle. La regione **Veneto** ha riconosciuto la Cicoria catalogna di Chioggia che invece viene generalmente consumata dopo essere stata lessata. In ogni caso, all'acquisto accertatevi che le foglie siano intere e di colore verde intenso. Controllate anche il fusto che deve essere chiuso e turgido. La cicoria Catalogna è ricca di potassio, contiene anche calcio, fosforo e vitamina A e C. Le sostanze amare che contiene svolgono azione digestiva e sono benefiche per la circolazione. Non ha molte calorie (appena 10 Kcal per ogni 100 g di prodotto) ed è invece ricca di sali minerali. Già **Galeno** la indicava come dotata di proprietà medicamentose. È un ortaggio resistente che si mantiene anche 4-5 giorni in frigorifero, chiudendo le foglie in un sacchetto di plastica, regola che vale un po' per tutti i vegetalia foglia, in quanto il loro invecchiamento determina altrimenti una perdita di vitamine. Cotta si mantiene per 2 giorni, in frigo, accuratamente coperta. Per pulirla, tagliare la base del cespo per separar le foglie, eliminando quelle più rovinare, o ingiallite, fate dei mazzetti di quelle fresche per tagliare più facilmente il gambo che costituisce la parte più dura. Lavatele sotto il getto dell'acqua corrente ed asciugatele. Fatele cuocere in acqua bollente con un pizzico di sale e del limone spremuto che manterrà la cicoria croccante ed il suo colore brillante, oppure a vapore. Si possono utilizzare sia le foglie che i gambi. I cuori, che sono particolarmente teneri, si possono consumare invece a crudo: tagliateli a bastoncini ed immergeteli in acqua fredda per arricciarli. Sono molto gustosi in pinzimonio arricchito da un trito di aglio e acciughe. Se le foglie sono piccole e tenere, metterle in una capace pentola senza altra acqua che non quella che resta sulle foglie dopo il lavaggio. Portare sul fuoco e far bollire a fuoco moderato per 15 minuti. Salare a metà cottura. Una ricetta semplice e veloce: lessate un chilo di cicoria in una pentola con acqua salata. Scolatela e strizzatela e fatela saltare in una padella dove avrete fatto sciogliere 1 etto di burro e rosolato uno spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato con un rametto di timo. Un po' di sale e parmigiano, e servite.