

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

MAURICE MESSÉGUÉ

**ANDIVE, ANGHINARE,
CICOARE**
– TRIUNGHIUL MAGIC AL SĂNĂTĂȚII

Traducerea, selecția și redactarea textelor
DOINA BRINDU

MAURICE MESSÉGUÉ

Selecție de texte din:

MON HERBIER DE SANTÉ

MON HERBIER DE CUISINE

C'EST LA NATURE QUI A RAISON

© Edition Robert Laffont, S.A., 1972, 1975, Paris, France

© Editura VENUS, București, 2000

Toate drepturile asupra versiunii de față sunt rezervate Editurii
VENUS. Orice publicare, reproducere sau multiplicare, chiar și a unor
fragmente din acest text, fără autorizarea editurii, va fi urmărită
conform legii nr. 8/96.

EDITURA VENUS
BUCUREȘTI, 2000

CICOAREA, un fabricant vegetal de sânge uman

ȘTIȚI CE SUNT ANDIVELE?

Pe numele ei latinesc *Cichorium intybus*, **cicoarea de vară** – o legumă-salată, ierbacee, bienală – descinde din *Cichorium intybus* var. *silvestre*, plantă sălbatică, perenă, cu rădăcina subțire, răspândită pe o zonă largă ce se întinde din vestul Europei, Maroc, Algeria, până în zona temperată a Asiei dintre Afghanistan și lacul Baikal. S-a naturalizat și în America de Nord. În cultură există două varietăți ale speciei, să le zicem așa, domesticită: **cicoarea de rădăcină** (*Cichorium intybus* var. *sativum*) și **cicoarea de salată**, sau **cicoarea de andive** (*Cichorium intybus* var. *foliosum*), plante de cultură, bienale.

Ei, ne-am lămurit!

Andivele sunt frunzele etiolate (înălbite) în mod artificial, obținute prin așa-numita forțare a rădăcinilor de cicoare în condiții tehnice și de mediu speciale.

Varietatea de **cicoare pentru andive** este cel mai bine cunoscută în România, fiind și cea mai utilizată de gospodine. Ea se mai numește **cicoarea de Bruxelles**, **witloaf** sau, cum am mai spus, **andivă**.

Cum arată? Sper că nu trebuie să le descriem în amănunt, pentru că, slavă Domnului, cred că mai toți am văzut în piețe, am cumpărat și am mâncat andive.

Varietatea de *cicoare pentru rădăcină* este, de fapt, aceeași plantă ca și cea pentru andive, numai că, în cazul de față, varietatea va fi cultivată pentru obținerea de rădăcini și nu pentru „forțarea de rădăcini“.

E greu să le separi, este, practic, vorba de o singură specie, *cicoarea de vară*, care se cultivă fie pentru obținerea de andive (deci de frunze), fie pentru obținerea de rădăcini. Deosebiri sunt date de sistemele și tehnicile de cultură aplicate, dar ambele varietăți seamănă bine, între ele, din punct de vedere botanic, și seamănă bine și cu strămoșul lor, *cicoarea sălbatică* – plantă medicinală deosebit de apreciată, dar nu și legumă.

Toate cele trei varietăți sunt bine cunoscute încă din Antichitate. Varietatea sălbatică era înscrisă în scrierile grecești cu denumirea de *kichorian*, iar în cele romane sub numele de *intibus* ori *cicorea*. După cum remarcați, aceste denumiri s-au păstrat, aproape nemodificate, până în zilele noastre.

Deosebit de interesant este faptul că, și de la varietatea sălbatică, în trecut, frunzele erau folosite ca salată, *cicoarea de vară* nefiind considerată de strămoșii noștri doar o simplă plantă medicinală. Au trecut ani buni până când ea a început să fie cultivată în grădini și să se obțină cele două varietăți, una cu frunze multe, cealaltă cu rădăcini spectaculoase, fapt confirmat de câteva scrieri germane de la sfârșitul secolului al XVI-lea. Cultura cicoarei s-a axat pe obținerea de rădăcini mari, care, începând cu sfârșitul secolului al XVIII-lea, erau utilizate pentru extragerea unui surogat de cafea deosebit de gustos și hrănitor.

La 1700 s-a acordat, în Prusia, un privilegiu pentru fabricarea cafelei de cicoare. Acțiunea a fost favorizată de blocada continentală impusă de Napoleon Bonaparte. Prima fabrică începe să lucreze în 1763. Se pare că belgienilor le revine meritul de a fi descoperit posibilitatea de întrebuițare culinară a cicoarei, după ce, Bresier, în 1850, supraveghind o ciupercărie, aflase, absolut din întâmplare, că rădăcinile de cicoare dau... andive, dacă „le forțezi“, în anumite condiții speciale.

Din 1873 cultura și forțarea plantelor de cicoare de vară au fost introduse în Franța, în prezent varietățile fiind răspândite în cele mai multe regiuni de pe glob, suprafețele cele mai întinse găsindu-se, cu precădere, în vestul Europei. Dar surogatul de cafea nu este prezent în Franța decât după 1809. În România cultivarea cicoarei de vară a început de abia în 1920, odată cu înființarea, la Brașov, a unei fabrici pentru surogat de cafea.

Ce putem spune despre forma sălbatică, *Cichorium intybus* var. *silvestre*? Numită, simplu, *cicoare*, rareori *cicoare de vară*, are, în România, dar și în lume, multe alte denumiri: *cicoare de câmp*, *cicoare sălbatică*, *cicoare amară*, *cociță*, *doruleț*, *dudău*, *floarea secerei*, *încingătoare*, *mestică*, *scai voinicesc*, *scăiușeț de casă*, *sporiș* ș.a.

Este o plantă răspândită în Europa și Asia, meliferă, medicinală, care crește spontan prin fânețe, pășuni, răzoare, pe lângă drum, locuri ruderaie, de la câmpie până în regiunea montană.

Iată ce spune autorul despre ea.

„Există, categoric, orhidee exotice minunate. Dar pentru cine are ochi să vadă natura, are, chiar aici, sub privirile noastre, minunății de admirat. Eu n-am nevoie să

alerg să-mi caut cele mai frumoase plante în inima pădurilor tropicale. În ochii mei nu există nici o altă floare a cărei culoare să fie de un albastru mai deosebit și mai frumos decât cel pe care îl are cicoarea: nuanța de albastru are, deopotrivă, luminozitatea și divină și neliniștitoare a cerurilor din pânzele pictorilor nordici – ale unui Vermeer din Delft, de plidă...”

Aceasta este planta care ne interesează în mod special pe noi, dat fiind faptul că ea este utilizată în fitoterapie. Ea are rădăcina pivotantă, tulpină înaltă, dreaptă, netedă ori cu perișori, cu multe șanțuri, ce atinge și 100 cm înălțime. La baza tulpinei există o rozetă de frunze verzi-închis, pețiolate, mate, cu limbul oval-lanceolat, adânc și neregulat crestă, cu lobul terminal mai mare. Frunzele de pe tulpină și ramificații sunt mai mici, fără codiță (pețiol) (sesile), oval-lanceolate, cu baza cordată. Florile sunt superbe, de un albastru-violet-pal-argintiu, inegalabil ca nuanță.

Ce ne mai spune M. Mességué despre cicoare?

„Cicoarea sălbatică, numită și *cicoare de câmp*, *cicoare comună*, *chica țaranului*, se recunoaște după rădăcina ei principală, groasă, după tulpinile ei rigide și puțin ramificate, după frunzele ei crestate și după capitulele ei florale de un bleu viu. Specia, vivace, înflorește din iulie până în septembrie și ajunge la un metru înălțime. Strămoșii noștri o numeau prietena ficatului; era cunoscută și în Egiptul faraonilor; medicul grec Dioscoride o vedea ca pe un fortifiant al tractului digestiv; colegul său, Galen, o utiliza împotriva bolilor de ochi și a otrăvirilor.

Cicoarea sălbatică o întâlnim în toate locurile destul de aride, secetoase, la marginea drumurilor, pe terenuri

virane... Câteodată este cultivată pentru frunze sub numele de barba călugărului ori andiva de Bruxelles sau witloof, și pentru rădăcina sa care se usucă, prăjește și macină, rezultând fie un înlocuitor, fie un ingredient de amestec, pentru cafeaua naturală (care, în acest ultim caz, capătă, în cană, o nuanță foarte închisă).

Eu, personal văd, în principal, în cicoarea sălbatică antidotul tuturor afecțiunilor hepatice: icter, colici hepatice, atonie biliară și accidente infecțioase legate de proasta funcționare a «uzinei chimice» a corpului nostru, cum sunt furunculele, antraxul, eczemele...

În afară de toate cele de mai sus, planta curăță ansamblul căilor digestive și ale sistemului urinar (este stomahică, diuretică, laxativă); poate face minuni în numeroase cazuri de constipație, de retenție urinară și de edeme. Ea poate vindeca, la fel de bine, diverse afecțiuni ale pielii. De asemenea, scade febra, este tonică și vermifugă: Olivier de Serres, spunea, pe la 1600, că siropul de cicoare și revent este grozav împotriva viermilor!”

DAR MAI EXISTĂ ȘI CICOARE DE GRĂDINĂ

Numele ei latinesc este *Cichorium endivia*.

Ei, ce spuneți? Nu-i așa că v-am pus în încercătură? Nu-i așa că vă întrebați de ce andivele se obțin din cu totul altă specie, când specia asta se numește... *endivia*.

Ei bine, recunosc, nu știu!