Cykoria Podróżnik Bez Tajemnic

Cykoria podróżnik ma podługowate lub lancetowate, ząbkowane, zielone liście, czasami z środkowym nerwem. Cykoria o białych liściach zakończonych na żółto lub zielono, którą najczęściej spotyka się na naszych stołach, to cykoria bielona.

Kupowanie i przechowywanie

Wszystkie wspomniane warzywa powinny wyglądać świeżo i mieć żywy kolor, bez odbarwień, skaz i przywiędłych fragmentów. Można je przechowywać do 3 dni w szczelnie zamkniętej plastikowej torebce, w pojemniku na warzywa w lodówce. Białą cykorię sałatową należy schować do torebki z brązowego papieru i zużyć w ciągu 2 dni.

Uprawa

Warzywa te lubią żyzną glebę o dobrej przepuszczalności. Wysiewa się je z nasion bezpośrednio do gruntu w drugiej połowie maja. Po wykiełkowaniu sadzonki należy przerwać, tak aby odstęp między nimi wynosił 25– 30 cm. Gorzkawy smak staje się intensywniejszy w miarę dorastania roślin lub gdy są za bardzo ściśnięte podczas wzrostu, chociaż można temu zaradzić, stosując bielenie. Aby wybielić roślinę, należy przykryć ją plastikową doniczką, grubą warstwą słomy lub podwójną warstwą osłony przeciwsłonecznej na 3 tygodnie przed zebraniem. Jeśli pozostawimy je, aby swobodnie rosły, rośliny wypuszczą łodygi kwiatowe osiągające wysokość 1–2 m z błękitnymi, jadalnymi kwiatami przypominającymi stokrotki.

Właściwości zdrowotne

Korzenie i liście cykorii podróżnik od dawna stosuje się w przypadku osłabionego apetytu, rozstroju żołądka oraz zaparć,

a nawet w razie problemów z wątrobą i woreczkiem żółciowym. Gorzki smak roślina zawdzięcza seskwiterpenom, które stymulują wydzielanie kwasów żółciowych biorących udział w trawieniu tłuszczów. Nic dziwnego, że cykorii podróżnik używa się do produkcji leków ziołowych wspomagających trawienie. Endywia i radicchio również zawierają wspomniane gorzkie składniki. Są dobrym źródłem inuliny – nietrawionego przez organizm węglowodanu, którym żywią się pożyteczne bakterie żyjące w przewodzie pokarmowym.

Fot. Adobe Stock