

CICORIA PAN DI ZUCCHERO

SCHEDA TECNICA

Nome: Cicoria

Nome scientifico: Cichorium intybus

Caratteristiche di coltivazione:

1. Clima:

- La cicoria è una pianta resistente che può essere coltivata in una vasta gamma di climi.
- La temperatura ideale per la crescita della cicoria si situa tra i 15°C e i 24°C.
- Tuttavia, alcune varietà di cicoria possono tollerare temperature più basse o più alte.

2. Luce solare:

- La cicoria richiede una buona esposizione alla luce solare per una crescita sana.
- Le piante di cicoria necessitano di almeno 6-8 ore di luce solare diretta al giorno.

3. Tipo di suolo:

- Il suolo ideale per la coltivazione della cicoria è un suolo ben drenato, profondo e ricco di sostanza organica.
- Il pH del suolo dovrebbe variare tra 6,0 e 7,5.

4. Semina:

- La cicoria può essere coltivata tramite semina diretta o trapianto di piantine.
- La semina diretta è il metodo più comune, con i semi sepolti a una profondità di 1-2 cm nel terreno.

5. Distanza di impianto:

- La distanza di impianto consigliata per la cicoria dipende dalla varietà e dalla dimensione delle piante desiderate.
- Di solito, si consiglia di piantare i semi o le piantine di cicoria a una distanza di 20-30 cm tra di loro, con file distanziate di 30-45 cm.

6. Irrigazione:

- La cicoria richiede un'irrigazione regolare per mantenere il terreno costantemente umido.
- Evita l'eccesso di acqua che può causare marciume radicale, ma non lasciare il terreno seccare completamente.



7. Concimazione:

- Prima della semina o del trapianto, puoi arricchire il terreno con materia organica come compost o letame maturo.
- Durante la stagione di crescita, puoi applicare concimi a base di azoto, fosforo e potassio per favorire una crescita vigorosa.

8. Controllo delle infestanti e delle malattie:

- Mantieni l'area di coltivazione della cicoria libera da erbacce che possono competere per i nutrienti e l'acqua.
- Monitora attentamente le piante per segni di malattie come la peronospora, la ruggine o l'oidio.
- Applica trattamenti fitosanitari mirati in caso di infestazioni, seguendo le indicazioni del produttore e rispettando i tempi di carenza.

9. Raccolta:

- La cicoria può essere raccolta quando le foglie raggiungono la dimensione desiderata e hanno una consistenza croccante.
- Le foglie esterne possono essere raccolte a mano, lasciando le foglie interne per una crescita continua.
- Puoi anche raccogliere le radici di cicoria per l'utilizzo in alcune varietà specifiche

10. Caratteristiche:

- Ricca fonte di fibre alimentari, che contribuiscono alla salute digestiva
- Fornisce vitamina K e C
- Buona fonte di vitamine del gruppo B, come folati, riboflavina e niacina
- Fornisce minerali come calcio, magnesio, potassio e fosforo
- Ricca di antiossidanti, come polifenoli e carotenoidi
- Bassa densità calorica, poiché è costituita principalmente da acqua
- Contiene inulina, una fibra prebiotica che favorisce la salute intestinale
- Possiede proprietà antinfiammatorie che possono aiutare a ridurre l'infiammazione nel corpo
- Può avere effetti benefici sul controllo della glicemia grazie alla presenza di inulina
- Favorisce la salute del fegato e della cistifellea
- Contribuisce alla salute delle ossa grazie al contenuto di calcio
- Può favorire la perdita di peso grazie all'alto contenuto di fibre e alla bassa densità calorica
- Possiede proprietà diuretiche e depurative
- Contribuisce al sistema immunitario grazie alla presenza di vitamina C
- Può aiutare a migliorare la salute oculare grazie ai carotenoidi presenti