

## All'Oasi WWF Calanchi di Atri Viaggio alla scoperta delle erbe mangerecce.

Il Tecnico Erborista, dott. Luigi Narcisi, laureato all'Università degli Studi di Perugia e da sempre appassionato di ambiente e alimentazione sana e naturale, guiderà turisti e appassionati lungo il **"Viaggio alla scoperta delle erbe mangerecce"**. Diamo appuntamento al 22 luglio alle ore 17:00, presso il centro visite della Riserva Naturale Regionale Oasi WWF "Calanchi di Atri" in località Colle della Giustizia, a tutti coloro che sono curiosi di scoprire il nome e la funzione delle numerosissime piante spontanee che si trovano lungo i sentieri del nostro territorio, specialmente di quelle eduli. Al termine della passeggiata gli ospiti potranno degustare gratuitamente **un aperitivo a base di erbe spontanee**.

La pianta spontanea sicuramente più rappresentativa insieme al carciofo selvatico, in Oasi in questo periodo è la cicoria selvatica, detta anche cicoria comune (*Cichorium intybus*), essa è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle *Asteraceae*. La si riconosce dai fiori color celeste e il suo utilizzo nella dieta risale alle popolazioni più antiche quali gli Egizi, i Greci e i Romani per via delle sue proprietà benefiche.

Come nel caso di altre erbe amare utilizzate per il consumo alimentare, proprio per via del suo sapore ben distinto e delle sostanze in essa contenute, alla cicoria vengono attribuite proprietà depurative e disintossicanti, con particolare riferimento alle radici, che sarebbero in grado di stimolare l'attività del fegato e dei reni. La cicoria avrebbe inoltre la capacità di regolare il battito cardiaco, di ridurre alcuni tipi di infiammazioni e di controllare la glicemia.

Sin dal 1600 alle radici di cicoria veniva assimilato il sapore del caffè, grazie alla presenza di acido caffeico, pertanto, anche nei periodi di guerra degli scorsi decenni, venivano utilizzate per la preparazione di bevande simili al caffè.

Dal punto di vista culinario, l'impiego più comune della cicoria riguarda le sue foglie, da aggiungere fresche nella preparazione delle insalate. Le foglie di cicoria possono essere consumate in ogni caso sia crude che cotte e la loro raccolta è preferibile avvenga prima della fioritura, in quanto le foglie di cicoria rischiano di seccarsi facilmente dopo la comparsa dei fiori. Nella cucina regionale, questo ingrediente è protagonista di piatti a base di cicoria e patate o di torte rustiche.

L'Oasi vanta una ricchissima varietà di flora, a seguito degli ultimi studi realizzati dall'equipe condotta dal dott. Fabio Conti dell'Università degli Studi di Camerino, sono infatti oltre 350 le specie vegetali censite.

Ricordiamo, infine, che l'appuntamento con il **"Viaggio alla scoperta delle erbe spontanee mangerecce"** sarà replicato **anche il 18 agosto**.