

БОТАНІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА

Цикорій звичайний (*Cichorium intybus*) – багаторічна трав'яниста рослина сірувато-зеленого забарвлення з потовщеним коренем завдовжки до півтора метра. Усі частини рослини містять молочний сік. Стебло прямостояче, до півтора метра заввишки. Прикореневі листки – виїмчасті, пірчасто-ланцетоподібні; стеблові – ланцетні, гостро-зубчасті, огортають стебло суцільною лійкою. Цвіте з червня до вересня і є гарним медоносом. Квіти блакитного кольору, зібрані у суцвіття-кошики. Запилюється перехресно за допомогою комах. Плід – сім'янка сірого або коричневого кольору. Одна рослина дає від 3 до 25 тисяч насінин, які зберігають схожість приблизно сім років. Плоди досягають у серпні-жовтні. Розмножується насінням і вегетативно. Поширена в усій Україні. Ростає на супісках, суглинках сухих і свіжих, по урвистих берегах річок, крутосхлах ярів, обабіч доріг. Рослина витривала – переносить значне ущільнення ґрунту і тимчасову нестачу вологи.

ЦИКОРІЙ ЗВичАЙНИЙ – НЕЗВичАЙНА КОРИСТЬ

Вивчаючи рослинний світ рідного краю, на луках, лісових галявинах та вздовж доріг я помітив рослину з яскраво-синіми квітами, яка нічим не відрізнялася від звичайного бур'яну, а виявилася напроцуд корисною. Мова йде про цикорій – відомий усім замітник кави.

ТАЄМНИЦЯ НАЗВИ

Уперше цикорій згадується в працях давньогрецьких філософів Теофраста і Діоскорида, які назвали його „*Kichorion*” („*chio*” – йти і „*chorion*” – недоторкане місце, поле). Видова латинська назва *intybus* походить від грецького слова „*entomos*” – надрізаний (за формою листка) або від латинського „*tubus*” – трубка (завдяки порожньому стеблу). Німецька назва „*wegewarte*” – „сторож доріг”, „підорожник” – підкреслює, що цю рослину можна знайти біля доріг, уздовж полів.

Рослина має багато народних назв: синя квітка, цар-корінь, петрові батоги, щербак, придорожня трава, горчанка осіння, татарський колір, серпник. З назвою „петрові батоги” пов'язана легенда: апостол Петро зірвав цю рослину і, розмахуючи нею, як хворостиною, зганяв в отару овець. За іншою легендою, одного разу на хлібних колосках оселилися комахи-шкідники. Апостол Петро вийшов у поле, взяв у руки прутики і збив ними цих комах. Кинуті на землю прутики проросли і перетворилися в цар-корінь.

ХІМІЧНИЙ СКЛАД

Цикорій багатий вітамінами, полісахаридами, містить дубильні речовини, органічні й жирні кислоти, смолисті й гіркі речовини, білки, вуглеводи (фруктозу, інулін), глікозиди, флавоноїди, мікроелементи (Ферум, Хром, Купрум, Цинк, Нікель, Цирконій), та інші речовини, корисні для організму людини.

У коренях цикорію міститься до 49 % інуліну, який є пробіотиком – природним стимулятором здорової мікробіоти кишківника, а також є глікозиди (інтибін, цикорін, лактуцин), вуглеводи (10–20 % глюкози, 4,7–6,5 % фруктози), білкові речовини (3,6 %). У невеликих кількостях корінь містить вітаміни В₁, В₂, В₃ і дубильні речовини (0,6 %). А також в його складі є необхідні організму людини вітамін С, каротин, пектин, макро- і мікроелементи, органічні кислоти. У квітках є глікозид – цикорін, в листках – інулін, аскорбінова і цикорієва кислоти. Насіння містить інулін і протокатехіновий альдегід; молочний сік – гіркі речовини лактуцин і лактукопрікін.



СМАКУЄ, ЯК КАВА, А ДІЄ, ЯК ЛІКИ

Цикорій використовують у медицині передусім як в'язучий, антимікробний, імуностимулюючий засіб. Завдяки своєму унікальному хімічному складу рослина має жовчогінну, сечогінну, протизапальну, заспокійливу і ранозагоювальну дію. Завдяки високому вмісту Калію і Феруму цикорій поліпшує діяльність серця, зміцнює і розширює судини, виводить надлишки холестерину з крові. Вживаючи цикорій, можна запобігти розвитку тахікардії, атеросклерозу, ішемічної хвороби, анемії. Особливо ефективний корінь цикорію для лікування патологій шлунково-кишкового тракту. Відвар із насіння цикорію діє як жарознижуючий, потогінний, знеболювальний засіб. Для діабетиків кращого напою не знайти, оскільки цикорій здатний замінити і цукор, і крохмаль.

У народній медицині відвар коріння і настій трави цикорію приймають як засіб, що збуджує апетит і нормалізує обмінні процеси в організмі. Також приймають при загальному занепаді сил, жовтяниці, хворобах печінки, селезінки, жовчнокам'яній хворобі, істерії, різних шкірних захворюваннях, пов'язаних із порушенням обміну речовин.

Примочки з настоєм трави цикорію застосовують при екземі, а для лікування золотухи використовують ванни з трави.

Теплим відваром коренів цикорію полощуть ротову порожнину при зубному болю, стоматитах, ангінах, прикладають до хворих суглобів при подагрі.

Корінь цикорію використовують для приготування сурогату кави, а прикореневе свіже листя – для салатів.

Але навіть у такого корисного напою є протипоказання. Цикорій сприяє розширенню судин, тому його не рекомендують вживати при варикозі і після інфаркту. Він має властивість посилювати кашель, тому протипоказаний при бронхіті та астмі. Також цикорій не можна вживати при виразці шлунка і дванадцятипалої кишки.



CHICORY

ЕКСКУРС З ІСТОРІЮ

Цілющі властивості цикорію звичайного згадані і в давньоєгипетському папірусі Еберса (XVI століття до н.е.), і в працях античних лікарів і вчених (Теофраста, Діоскорида, Плінія Старшого). Авіценна використовував цикорій для поліпшення травлення і лікування хвороб суглобів. Як лікарську рослину цикорій використовували жителі Європи, Азії, Африки, Північної Америки, Індонезії. Обсмажувати і заварювати коріння, як каву, почали лише в XVI столітті.

Згідно з однією з легенд, султан Сулейман Пишний помітив, що стражники вживають якийсь ароматний напій, і зацікавився ним у крадіжці кави з царських комор. Однак виявилось, що напій цей приготований з коренів цикорію. Спробувавши його, Сулейман був у захваті і ввів повсюдне вживання цикорію в Османській імперії. За іншою версією, пити цикорій не для здоров'я, а для задоволення придумали голландці. Згідно зі збереженими документами, перші експерименти з обсмажування підготовленої сировини вони розпочали приблизно 1690 року.

Цикорій цілком можна назвати кавою французької незалежності. У 1808 році Наполеон оголосив континентальну блокаду Британії. Французи були позбавлені улюблених колоніальних товарів, зокрема і кави. Ціни на ароматний напій вирости в десятки разів. Остерігаючись підмішування в мелену каву сурогатів, покупці купували каву в зернах. Однак кмітливі бакалійники за допомогою спеціальних формочок надавали пасті з цикорію форми кавових зерен. Після висихання паста кам'яніла, і цикорієві зерна підмішували до кавових у надмірних кількостях. Так цикорій став ідеальним сурогатом кави саме через свою незвичайну властивість тверднути після контакту з вологою. А завдяки кмітливості скупих французьких торговців цикорій міцно закріпився в нашій свідомості як вірний супутник кави.



Зерна кави



Насіння цикорію





НЕПРОСТЕ ВИРОБНИЦТВО

Коли в 1858 році молодий честолюбний бретонець Жан-Батист Альфонс Перу вирішив відкрити завод з виробництва розчинного цикорію, ніхто й подумати не міг, що ідея виявиться настільки успішною. Звичайно, Перу не є першовідкривачем цикорію. Секрет комерційного успіху полягав у тому, що розчинний порошок не треба було заварювати, як каву, а лишень залити окропом.

Впроваджені Перу технології виробництва зараз мало змінилися, хіба що процес став більш автоматизованим. Коріння цикорію м'яють, нарізають маленькими кубиками і сушать спочатку в спеціальних печах, що обертаються, а потім на горизонтальних поверхнях. Увесь процес сушіння займає не менше трьох місяців. Наступний етап – обсмажування – вимагає великого досвіду і ретельного дотримання технології. Високий вміст інуліну, з одного боку, – головна корисна властивість кореня цикорію, а з іншого – головний біль виробників. Під час обсмажування кореня інулін карамелізується, надаючи напою приємного присмаку. Однак якщо перетримати цикорій у печі, він набуде неприємного запаху паленого цукру. Якщо ж вибрати занадто щадний режим обсмажування, отриманий продукт буде дуже гірким. Виною тому глікозид інтибін – гірка речовина, для руйнування якої потрібна температура вище 150 °С. Тому температуру і час обробки технологи підбирають окремо для кожної партії сушених корінців. Далі обсмажені ароматні шматочки подрібнюють і обробляють гарячою водою для отримання екстракту. І нарешті, екстракт розпилюють у потік гарячого повітря. Найдрібніші крапельки миттєво висихають, осідаючи у вигляді порошку, який залишилося лише розфасувати. Але і тут може виникнути проблема: якщо в порошок цикорію потрапить навіть невелика кількість вологи, він скам'яніє. Тому виробники повинні особливо піклуватися про герметичність і надійність упаковки.

До кінця XIX століття цикорій був не надто популярний, адже робили його у вигляді густої непривабливої пасти. Вишуканий аромат кави подобався європейцям більше. Однак розробка нових

технологій виробництва і грамотна рекламна кампанія змінили долю цикорієвого напою. Фабрика, заснована Альфонсом Перу у Франції, процвітає донині і виробляє понад третину світового обсягу розчинного цикорію. Сьогодні ця компанія є одним із найстаріших сімейних підприємств планети: у минулому році їй виповнилося 160 років.

ЦІКАЗІ ФАКТИ

- Люди вирощують цикорій і для корму тваринам, тому що він містить білки і мінерали, потрібні для їхнього здоров'я. Дикий цикорій – їжа оленів, лосів, індичок і перепелів.
- Цикорій може бути і барометром: його кошики на дощ не розкриваються – це пристосування для захисту пилку від намокання.
- Найраніше – о 4–5 годині ранку – розкриваються квіти цикорію і шипшини.
- У Стародавньому Єгипті та Римі цикорій додавали до салатів і вживали як лікарський засіб: римляни – для нормалізації травлення, а єгиптяни – як антидот від отрути змій і павуків.
- Цикорій вирощують у Житомирській, Івано-Франківській та Львівській областях.
- Цикорій – біоіндикатор кислотності ґрунтів. Він є нейтрофільною рослиною (рН 6,0–7,3).
- Деякі художники використовують слабкий настій цикорію, щоб надати блиск акварелі.
- Паста з добре подрібненого цикорію, розведеного в теплій воді, допомагає очистити вироби з бронзи і міді.
- Міцний настій цикорію надає гарного блиску волоссю і маскує сивину.

Назар Лук'яненко,
учень 7-А класу Баришівського
навчально-виховного комплексу
„гімназія – загальноосвітня
школа I-III ступенів”
Баришівського району,
Київської області

