**CURIOSIDADES Y COMO PREPARARLA**

Curiosidades

 Una variedad de achicoria, la llamada achicoria de raíz, se produce para elaborar un agradable sustituto del café. Para ello, se recolecta la raíz, se deja secar, se tuesta y se reduce a polvo. Así se obtiene un producto de aroma suave y con la ventaja de que no contiene cafeína. La infusión preparada con las raíces de la achicoria presenta un color marronáceo, algo más claro que el café y un intenso aroma. Resulta además digestiva debido a la presencia en su composición de principios amargos. Su máximo consumo en España tuvo lugar en las décadas de 1940 y 1950 como sucedáneo del café.

Actualmente, sólo queda algo de producción en Cuéllar (Segovia), Íscar (Valladolid) y los alrededores de ambos.

La industria alimentaria extrae de la raíz de achicoria la inulina, polisacárido a partir del cual se obtienen fructo-oligosacáridos, compuestos con propiedades saludables por poseer efecto estimulante de las bacterias intestinales beneficiosas. Los fructo-oligosacáridos se añaden a numerosos productos: alimentos bajos en calorías, aptos para diabéticos, bebidas...

**Cómo prepararla**

La achicoria es una verdura muy fácil de preparar y se presta a servir de ingrediente en deliciosas ensaladas -se escogen las hojas interiores-. Así se aprovechan todas sus virtudes nutritivas.

Su ligero sabor amargo da un contrapunto a las ensaladas, el color de sus hojas (verde o rojizo) proporciona a los platos una pincelada de color y su crujiente y a la vez tierna textura hacen de la achicoria un elemento interesante para una sabrosa ensalada. Una simple vinagreta o una mayonesa sirve para contrarrestar su característico sabor amargo.

También se puede cocinar como cualquier otra verdura: cocida, gratinada, al horno... No obstante, debe tenerse en cuenta que con la cocción pierde parte de sus vitaminas y una cantidad importante de las sales minerales quedan disueltas en el caldo. Para evitarlo, conviene cocerla en muy poca agua y aprovechar el caldo, bien para tomarlo bebido o para reutilizarlo en la preparación de otros platos.

La cocción al vapor de la achicoria reduce la pérdida de vitaminas y de sales minerales porque las verduras no están en contacto con el agua. Resulta así una alternativa interesante para cocinarla.

**Este es un producto de achicoria. Como debemos hacerlo**



**Achicoria (raíz)**Nombre común: Achicoria Nombre cientifico: Cichorium intybus L. Otros nombres comunes: Almirón, Amargón, Chicoria, Husillo, Radicha Presentacion: Bolsa de 50 g. Descripción: Planta herbácea y vivaz de la familia de las compuestas, de tallos rectos, que suele alcanzar de 50 a 60 cm de altura. Las flores de la achicoria son de un bello color azul, y sus pétalos acaban en cinco finas puntas; se cierran por la noche, o cuando hace mal tiempo. Toda las partes de la planta, incluso su látex, tienen sabor amargo. Curiosidades:La achicoria es una de las plantas más beneficiosas, ya que a sus extraordinarias propiedades medicinales se une la de proporcionar un agradable sustitutivo del café. En los tiempos de escasez, a falta del costoso café, se utilizaba esta humilde planta, tenida en no mucha estima, quizá por ser tan abundante y barata**. Como preparar la infusión: Se vierte una cucharada en una taza de agua hirviendo y se deja reposar cinco minutos. Si son raíces, cortezas o semillas lo habitual es hervir cinco minutos.**