

Achicoria silvestre, Amargón

Cichorium intybus L.

Asteraceae

Descripción: Planta anual o bianual, tallos de 20-130 centímetros de alto, erectos o ramosos, glabros. Hojas basales en roseta, oblanceoladas, crenadas o runcinadas. Flores todas liguladas con ápice pentadentado, azules, rara vez blancas. Aquenios obovados, gruesos con vilano formado por una coronita de escamas muy breves.

Distribución: Regiones Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Magallanes. Archipiélago Juan Fernández e Isla de Pascua.

Hábitat: Sitios perturbados antrópicamente. Orillas de camino, lotes baldíos, huertas y jardines.

Usos comestibles: Las hojas de la planta se consumen crudas en ensaladas. Estas son de sabor amargo, aunque pueden blanquearse para mejorar su sabor o bien aprovecharse las hojas nuevas. Se ha reportado que las hojas contienen 100 mg de calcio, 0,9 mg de hierro, 30,0 mg de magnesio, 47,0 mg de fósforo, 420,0 mg de potasio, 45,0 mg de sodio, 0,4 mg de zinc, 24,0 mg de vitamina C, 0,1 mg de tiamina, 0,1 mg de riboflavina, 0,5 mg de niacina, 0,1 mg de vitamina B6, 110,0 µg de folato, 5.717,0 UI de vitamina A, 2,26 mg de vitamina E y 6,0 µg de vitamina K por cada 100 g. Además de las hojas, la raíz seca y tostada se consume con agua caliente como una bebida similar al café. Las flores, también de sabor amargo, son ideales para decorar ensaladas. Estas deben consumirse tan pronto como sea posible luego de haberse colectado, pues se secan con rapidez.

Usos medicinales: Tradicionalmente se utiliza para el tratamiento de la diarrea, el fortalecimiento de la próstata y otros órganos reproductores, el tratamiento de la enfermedad pulmonar y la tos, la resaca, la purificación de las vías biliares, las molestias hepáticas, y pérdida temporal del apetito. El látex se usa como antiinflamatorio, diurético y laxante.

Observaciones: Planta de sabor amargo, sobre todo cuando ya ha florecido. Para reducir su amargor las hojas se sombreen para amarillarlas, de esta forma su sabor mejora considerablemente.

