

---

# Cykoria

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2780 razy.

Jest to pospolita bylina powszechnie występująca na terytorium całego kraju. Spotyka się ją głównie na przydrożach /co sprawia, iż nadano jej miano "podróżnika"/, miedzach, suchych zboczach gliniastych wzgórz. Jej część nadziemna ginie wraz z nastaniem jesiennych przymrozków. Latem tworzy krzewinki o sztywnych, silnie rozgałęzionych łodygach, z których wyrastają lancetowate, wąskie, głęboko powcinane liście. Szczególnie pięknie wygląda w okresie kwitnienia /rozpoczyna się on w czerwcu i trwa przez całe lato/, gdy na pędach pojawiają się okazałe błękitne kwiaty. Cykoria to jednak nie tylko pospolity chwast, lecz także cenna roślina użytkowa. Zawiera mnóstwo błonnika, wiele związków mineralnych, żelaza, wapnia, magnezu i fosforu. Dietetycy uważają, że korzystnie wpływa na cały organizm: aktywizuje działanie wątroby, poprawia przemianę materii, polecana jest dla cukrzyków i w diecie odchudzającej.