

## Форсиране на цикория

**Цикорията (Cichorium intybus)** е зеленчукова култура, получена чрез селекция от синята жлъчка. Това е многогодишно плевелно растение, високо 20-100см, което расте из цяла Европа. Среща се по сухите тревисти места, край пътищата и ливадите. Различават се два вида – кореноплодна и салатна цикория.



Кореноплодната цикория съдържа в големи количества инулин, което я поставя на едно от първите места измежду диетичните зеленчуци и се явява подходяща растителна храна за болните от диабет. Изсушените кореноплоди се използват като заместител на кафето (Инка кафе).

Салатната цикория също е богата на инулин и фруктоза. Използват се най-често етиолираните листа на зеленчука през зимата и пролетта, които са много ценни и масово се консумират.



За да форсирате цикорията, можете да използвате парник или съд в мазето си.

Вземете част от съхранените кореноплоди. Те трябва да са с дължина 15-20 см, с диаметър при челото 3-5 см и с добре оформена върхна пъпка. По-дългите кореноплоди се подрязват, тъй като всички трябва да са еднакво дълги. Почвата се накопава и ако е суха – се навлажнява. Кореноплодите се нареждат изправени, с челата нагоре, почти наполовина и повече зарити в почвата, на еднакво ниво и един до друг, но без да се допират плътно. Върху тях се насипва пресята влажна почва, угнил оборски тор или пясък на дебелина 25-30 см. Колкото по-плътен е покриващият слой, толкова по-качествени са израсналите кочани. За да се поддържа постоянна влажност, се оросява често, но умерено. Парникът или съдът се покрива отгоре.

През първата седмица температурата е добре да се поддържа около 10°C, а по-късно – 15-18°C. Кочаните израстват до повърхностния слой за 25-30 дни. Покривният слой се отстранява внимателно и обезцветените кочани се отрязват с 1 см от кореноплода. От 1 кв. м се получават 200-250 кочана.