

## Carta d'identità *Eryngium campestre* L.

**Famiglia:** Umbelliferae

**Sinonimi:** *Eryngium campestre* L. subsp. *contractum* (Micheletti) Degen, *Eryngium latifolium* Hoffmanns. & Link

**Etimologia:** Il nome del genere si fa derivare da termine greco che serve ad esprimere l'idea del ruttare.

**Nomi comuni in Italiano:** La pianta è comunemente conosciuta come *calcatreppola* (o *calcatreppolo*) *campestre*, ma anche come *eringio* e *cardo stellato*, e ovviamente non mancano, stante la sua diffusione, i nomi dialettali.

**Habitat e diffusione:** La pianta è tipica della regione Mediterranea ma si incontra anche nel resto d'Europa. In Italia è pianta presente in tutte le regioni e abbastanza comune, dal piano fino alla media montagna, potendosi incontrare isolata ma anche in macchie, più facilmente nei luoghi aridi o rocciosi o lungo le strade.

**Protezione:** La pianta, ancorché diffusa nella maggior parte del Paese, è protetta in aree di scarsa diffusione, come nelle provincie di Cuneo e di Torino, dove gode di protezione assoluta.

### *La calcatreppola*

La pianta, perenne e alta intorno al mezzo metro o poco più, è caratteristica per la sua forma, il colore grigiastro e il suo essere spinosa, che l'avvicina ai cardii più che ad altre umbelliferae. Ha radice a fittone e fusto eretto e ramificato, a base legnosa.

Le foglie, variabili nella forma man mano che salgono, sono tipicamente spinose e coriacee, amplessicauli, pennatosette e dentate negli elementi.

I fiori bianchi, che fioriscono in estate, sono riuniti in ombrelle, ascellari o all'apice del caule. Alla base dei capolini sono presenti delle brattee con lunghe spine. I frutti sono acheni ovoidali di color bruno chiaro.

### *L'uso della calcatreppola*

La pianta è nota dall'antichità per il suo uso alimentare e medicinale, e oggi anche perché entra spesso dissecata nelle composizioni floreali. Alla radice, che contiene sostanze amare e utili, ma anche tannino e saponine, vengono attribuite capacità aperitive, toniche, diuretiche, lassative, colagoghe. Le vengono attribuite anche proprietà sudorifere, antiedematose e antispastiche. Insieme ai giovani getti viene a volte consumata in funzione di alimento-medicina. La pianta è anche nota perché sulle sue radici cresce il cardarello, fungo noto e apprezzato per il suo ottimo sapore, oggetto anche di sagre oltre che di un ricercato consumo.



# *Eryngium campestre*

## *In cucina*

In cucina si consuma la radice e le parti giovani. La radice può essere mangiata come altre, ma in estate e dopo lunga bollitura, lessata e poi condita, da sola o con altre erbe. Anche le tenere foglie e i teneri getti possono essere consumati, crudi, in insalata, o anche cotti o stufati con altre erbe. Le nuove piante vengono utilizzate in alcune località come gli asparagi. Si segnala l'utilizzo (in Spagna) delle parti aeree per aromatizzare liquori o altro e il consumo della radice secca come snack. Qualcuno segnala anche l'uso di conservare sottoaceto le tenere foglie o di candirle.

