I cardi

Con il nome di "cardi" sono genericamente individuate nel comune linguaggio diverse piante, caratterizzate dall'essere spinose ma, seppure appartenenti per lo più a un'unica, grande famiglia, quella delle Asteraceae, che sono raggruppate in generi diversi e individuate come specie, sottospecie e varietà differenti. Diversi di questi cardi, che comunemente si distinguono nel parlare corrente per via dell'aggiunta (non sempre) al nome, italiano o dialettale che sia, di attributi o specificazioni utili a differenziarli, fanno parte da tempo, in barba al loro pessimo aspetto, alla tradizione alimentare e della cucina con le piante spontanee. L'utilizzo alimentare permane, e in qualche caso viene anche rilanciato in forme nuove e prodotti conservati, seppure oggigiorno il loro utilizzo sia molto scemato rispetto a epoche diverse e ai momenti di carestia o di maggiori necessità. Ciò non tanto per il mutare del gusto o delle difficoltà a riconoscere le specie buone per un utilizzo gastronomico, quanto a causa dei modi e dei tempi del vivere moderno, che richiedono in cucina operazioni preliminari semplici per la cottura e il successivo consumo. Caratteristiche comuni e impieghi simili hanno suggerito di inserire qui, alcune entità che appartengono a questo gruppo di piante erbacee che possiamo chiamare cardi, nel linguaggio comune messo insieme per via analogica più che scientifica

Cardoncello siciliano *Carduncellus pinnatus* (Desf.) DC.

Asteracea, sinonimo di ***Carthamus pinnatus* Desf.** (ma si ritrova nella nostra letteratura più spesso con l'altra denominazione), è chiamato anche **cartamo alato**. Pianta che ha lareale nel Mediterraneo sudoccidentale e che nel nostro Paese è presente solo in Sicilia, dal piano all'alta collina. Di questa pianta particolarmente spinosa nell'aspetto, caratterizzata dal ricettacolo con l'infiorescenza violacea posta al centro della rosetta basale sono noti gli usi tradizionali officinali e quelli alimentari. Si consumano tradizionalmente gli steli teneri, prima lessati e poi fritti in pastella.

Cardo saettone *Carduus pycnocephalus* L.

Asteracea, chiamata anche col generico termine di cardo, è pianta spinosa annuale o biennale, alta anche un paio di metri e caratterizzata dalla densità dei capolini (donde il termine dato per indicare la specie), ed è diffusa in tutte le regioni, dal piano all'alta collina, negli incolti e su terreni aridi. Può confondersi con altre specie simili e sono inoltre presenti anche due sottospecie. Alla rosetta fogliare del primo anno seguono foglie cauline molto spinose, biancastre e tomentose sulla pagina inferiore, ragnatelose, con lunghe spine ai bordi. Porta infiorescenze racemose, spinose anch'esse, e fiori estivi che vanno dal rosa al porpora, portati in capolini slanciati e spinosi. Si consumano,

private delle spine, le rosette fogliari tenere e gli steli, dal sapore amarognolo, aggiunti in zuppe e minestre, nelle frittate o come contorno, ma è pianta utilizzata più che altro nei tempi difficili. Il consumo delle rosette è dato in Sicilia e in Abruzzo, mentre in Sardegna è noto l'uso degli steli teneri a crudo, conditi in insalata, ma come altrove anche o stufati o aggiunti nelle zuppe e nelle frittate, o in sughi preparati con cipolla e pomodoro. Il suo utilizzo alimentare come verdura è noto anche in altre aree mediterranee, come ad esempio a Cipro.

Altri cardi *Carduus species*

Fra le altre specie del genere *Carduus* (Asteraceae) se ne possono ricordare alcune, tutte erbacee spinose, che per parti utilizzate e consumi alimentari assomigliano a quelli precedenti e sono degni di nota perché apprezzabili sotto il profilo gastronomico. ***Carduus nutans* L., cardo rosso**, specie presente in tutte le regioni italiane, dal piano alla montagna, con parecchie sottospecie. Alta intorno a un metro, ha fusti e foglie molto spinose, ed è caratterizzata dall'infiorescenza con fiori di colore porpora, circondati da brattee interne rossastre. I fiori secchi sono stati usati per cagliare il latte. Si utilizza il tenero interno degli steli, in vari modi dato il buon sapore, dopo la consueta lessatura. ***Carduus micropterus* (Borbás) Teyber, cardo ad ali strette**, presente nelle regioni centromeridionali, fino all'Emilia, è considerato anche sottospecie del precedente e se ne fanno usi simili. ***Cardus argyroa* Biv., cardo argenteo**, erbacea annuale di significative dimensioni e vistosa anche se alta non oltre il metro, mediterranea in senso stretto e presente negli incolti di pianura delle isole maggiori e di alcune regioni meridionali. Molto spinosa in tutte le parti, porta infiorescenze tardo-primaverili, dal rosa al porpora. Le foglie e gli steli sono lessati e poi utilizzati in frittate o fritti in pastella. ***Carduus personata* (L.) Jacq., cardo montano**, presente nelle regioni centrosettentrionali dalla bassa collina alla montagna, nei pascoli magri e nelle roccaglie. Erbacea perenne, ha fusto spinoso eretto, foglie lirate, pennatofide e dentate, e fiori rossi. Nelle tradizioni locali si consumavano soprattutto i capolini, dal sapore di carciofo, preparati in vari modi.

Cardo campestre *Cirsium arvense* (L.) Scop.

Il genere appartiene allla famiglia delle Asteraceae e il suo nome si fa derivare dal greco *kirsos,* varice, per via del fatto che anticamente si pensava che le sue radici fossero particolarmente efficaci proprio nella cura delle varici. I termini usati per denominare le molte specie presenti in Italia fanno invece riferimento agli aspetti morfologici o all'habitat preferito, come nel caso di questa pianta, che è ampiamente diffusa e chiamata con molti nomi comuni e dialettali, fra i quali più spesso anche quello di **stoppione.** È spontanea e comune in tutte le regioni, nei campi e in terreni coltivati non meno che in altri ambienti, dal piano alla montagna, e in alcuni casi, dato che vegeta spesso in vere e proprie colonie, si può anche considerare infestante.

Erbacea che supera il metro, ha fusto eretto ed è spinosa in tutte le parti ma con spine che sono meno evidenti e pericolose che nelle specie congeneri. Le foglie della rosetta basale sono assai diverse dalle altre anche se tutte sono più o meno glabre nella pagina superiore rispetto ad altre specie comuni. I fiori estivi, porporini o lillo-rosati, sono portati in capolini terminali, solitari o in corimbi di pochi elementi. Di questa specie sono noti gli usi alimentari ma anche quelli della medicina popolare, per via di alcune proprietà confermate anche dalla ricerca. La parte aerea e la radice aiutano infatti le funzioni digestive e quelle epatobiliari e favoriscono il drenaggio dei liquidi corporei. Alle radici vengono anche attribuite proprietà lenitive e lassative, carminative e antisettiche, buone per favorire la cicatrizzazione ed eliminare i pruriti cutanei. Dal punto di vista alimentare vengono tradizionalmente consumate in inverno o agli inizi della primavera le foglie della rosetta basale, più spesso al Nord, ma anche al Sud, come in Puglia, quando sono ancora tenere e poco spinose al margine, entrando in misticanze cotte, zuppe e minestre, anche tradizionali come *pistic* friulano e *preboggion* ligure. Cotte, talvolta anche da sole, possono essere ripassate e saltate per essere usate come contorno o entrare in frittate e farciture. Le foglie più tenere si possono consumare anche crude, nelle misticanze. Sempre crudi, ma volendo anche cotti o in conserve, dopo laboriosa preparazione, si possono consumare anche i ricettacoli fiorali, molto buoni al sapore, richiamando quello dei carciofi ma con toni propri e caratteristici. I getti apicali più teneri possono essere variamente impiegati come quelli di altri cardi, meglio previa cottura.

Cardo canuto *Cirsium eriophorum* (L.) Scop.

Presente in tutte quelle settentrionali fino alla Toscana e in alcune regioni meridionali, questa pianta si presenta assai più spinosa e con dimensioni maggiori della precedente, ramosa e con foglie numerose, arrivando frequentemente al metro e mezzo e presentando degli evidenti e caratteristici grandi capolini solitari all'apice dei fusti, fioriti in estate, che si mostrano come ovoidi spinosi e intensamente lanuginosi, sormontati da fiori porporini. Vegeta dal piano alla montagna e, prediligendo i terreni fertili, meglio vicino alle stalle e agli stazzi e lungo le mulattiere e altri luoghi di

passaggio del bestiame. Anche questa specie è stata utilizzata a scopo terapeutico dalla medicina popolare, anche se meno intensamente della precedente, per combattere la ritenzione idrica, i reumatismi articolari e muscolari, le malattie da raffreddamento e i calcoli urinari. La radice ha inoltre proprietà simili a quelle del cardo campestre. Alcune parti della pianta sono state tradizionalmente usate per l'alimentazione umana, a cominciare dai ricettacoli, consumati anch'essi come i carciofi ma più consistenti di quelli della specie precedente, anche se anch'essi laboriosi nella preparazione, e adatti a essere cotti e poi variamente aromatizzati e impiegati in diverse preparazioni, a cominciare da originali antipasti e snacks vari. La pianta è tuttavia meno considerata di altre per via delle spine evidenti e pericolose, e anche se potrebbero essere ben utilizzati i getti e gli steli più teneri, debitamente preparati, di buon sapore e non amari, che come per altri cardi possono trovare impiego in misticanze cotte, frittate e conserve. È pianta usata anche in liquoristica.

Cardo giallo *Cirsium erisithales* (Jacq.) Scop.

Questa specie è presente in Italia solamente nelle regioni centrosettentrionali, in luoghi freschi e radure boschive umide, ai margini di boschi cedui e di aghifoglie, dalla collina alla montagna. È caratterizzata da capolini sormontati da fiori estivi giallastri, apicali e solitari, tipicamente reclinati su lunghi peduncoli. Si presenta con fusti robusti ed eretti, con pochi rami e foglie oblunghe e soffici, entrambi scarsamente spinosi. Della pianta si usano a scopo alimentare soprattutto le rosette fogliari, in misticanze cotte e frittate, e i getti apicali e i ricettacoli, che come le foglie sanno di carciofo, nelle più tipiche minestre contadine del Centronord.

Cardo dei prati *Cirsium oleraceum* (L.) Scop.

Il cardo dei prati è presente nella maggior parte delle regioni dell'Italia settentrionale e centrale, dal piano alla montagna, nei prati umidi e paludosi, lungo i fossi e nelle torbiere, spesso in colonie. Tutte le sue parti, colte al momento opportuno, sono considerate utilizzabili a scopo alimentare, come si intuisce dal termine *oleraceum* usato per la specie. Pianta perenne, erbacea, alta fino a un metro e mezzo, mostra fusti eretti, a volte ramificati nella parte superiore, senza grandi spine, e grandi foglie di un verde chiaro, quelle alla base ovoidali e morbide, con nervature dotate di aculei molli, e quelle superiori seghettate, sessili e di forme diverse, anche partite. I capolini, riuniti in fascetti, mostrano fiori estivi biancastri, con ricettacolo spinoso e raccchiuso da brattee fogliari. Tutte le spine sono in genere morbide. Utilizzata nella medicina popolare contro i dolori reumatici, è nota anche per gli usi alimentari delle foglie basali più giovani e per i ricettacoli, utilizzati più

spesso nella cultura alimentare tradizionale balcanica. Le foglie hanno il vantaggio che possono essere raccolte più volte nel corso dell'anno e che possono essere utilizzate in modi diversi. Gli impieghi delle foglie sono davvero ampi, tant'è che si può ragionare per usarle in cucina per similitudine con le biete da costa o con i cardi coltivati. Cotte, oltre che in misticanze, zuppe e frittate possono entrare, unite ad altri ingredienti, in salse tradizionali o innovative. Volendo, le più tenere sono consumabili anche a crudo, in insalate miste, anche se si avverte un po' la presenza di sostanze allappanti. I più teneri germogli e i ricettacoli sanno vagamente di carciofo e possono essere usati come ortaggi (è dato per coltivato in Giappone), buoni per conserve, da preparare ad esempio come i capperi. Più spesso, come quelli di altri cardi, entrano nelle più tipiche minestre contadine del Centro-nord. Possono essere utilizzate anche le radici, raccolte in autunno-inverno, cotte e ridotte a purea, o essiccate, polverizzate e mescolate ad altre farine, ma anche preparate come quelle della barba di becco.

Cardo comune *Cirsium vulgare* (Savi) Ten.

Si ritrova spesso in letteratura come **cardo asinino**, **cirsio comune**, o con altri nomi. Molti quelli dialettali, data la sua ampia diffusione e la presenza in tutte le regioni d'Italia, dal piano alla montagna (oggigiorno è una pianta subcosmopolita). Frequente in ambienti ruderali, anche ai margini degli abitati o al diradare dei boschi, in terreni diversi ma ricchi di azoto. Pianta biennale, ha una caratteristica rosetta fogliare, di aspetto lanoso, e mostra poi un fusto eretto, irregolarmente alato e spinoso, che sfiora anche il metro d'altezza, e foglie cauline assai diverse da quelle basali. I fiori estivi sono raccolti in capolini piriformi, con fiori di un colore che varia dal rosa al violetto. Non ha impieghi degni di nota in fitoterapia anche se le sono attribuite proprietà diuretiche e depurative, e nonostante la diffusione della pianta, anche quelli alimentari sono scarsi. Notevolmente spinosa, è però possibile utilizzare come per altre specie ricettacoli e costolature fogliari per misticanze cotte e minestre, brodi di base, frittate, contorni e conserve, così come il midollo degli steli, quando questi sono ancora carnosi e senza rami. Le costolature, di buon sapore, si possono ricavare dalle foglie basali, prima che cresca lo stelo, e possono trovare impiego nelle minestre o anche fritte in pastella, dopo essere state cotte. Possono essere utilizzate a scopo alimentare anche le radici cotte.

Altri cardi *Cirsium species*

Segnaliamo ancora alcune specie del genere *Cirsium* che crescono in Italia e di cui si può fare un uso alimentare simile alle precedenti – tutte le specie di questo genere, a

differenza di altri cardi, possono essere considerati buoni commestibili - ancorché siano noti più che altro gli impieghi di quelle segnalate. ***Cirsium acaule* (L.) Scop., cardo nano**, bassa erbacea perenne con evidenti solamente le foglie della rosetta basale, pennatopartite e con profonde incisioni, disposte radialmente, oltre ai capolini sessili al centro della rosetta, con fiori porporini. È presente nelle regioni centrosettentrionali, dalla bassa collina alla montagna e di essa è riportato soprattutto il consumo, in area alpina occidentale, dei ricettacoli, più spesso a crudo, come snack. ***Cirsium spinosissimum* (L.) Scop., cardo spinosissimo**. Erbacea molto spinosa presente sulle catene montuose dell'Europa meridionale e in Italia lungo l'Arco alpino. Non più alta di mezzo metro, mostra fusti eretti e angolosi, fogliosi e terminanti con una infiorescenza munita di evidenti brattee, fogliose anch'esse e spinose, di colore giallastro, con capolini sessili e numerosi, in fascetti apicali e con fiori tubulosi giallastri. È usanza utilizzare, come per la carlina, le parti aeree essiccate di questa pianta, appese all'esterno delle case dimontagna, per prevedere l'andamento del tempo. Noto anche l'uso domestico della pianta nei processi di pettinatura di lane animali. Anche di questa specie è riportato il consumo a crudo come snack dei ricettacoli. ***Cirsium palustre* (L.) Scop., cardo di palude**, detto anche comunemente **cardonazzo.** Erbacea biennale alta solitamente un paio di metri (ma arriva anche più su) che vegeta nelle paludi, lungo i ruscelli e in luoghi molto umidi, frequente in Italia nelle aree alpine e appenniniche e decisamente più rara altrove. Mostra fusti alati, eretti ma all'apice leggermente ricurvi per il peso dei fiori, con qualche ramo solo in alto, e lunghe foglie basali lanceolate riunite in rosetta, villose nella pagina inferiore, divise e spinose. Porta nelle infiorescenze capolini riuniti in grappoli apicali densi e tomentosi, con fiori estivi di colore rosso-porporino, talvolta bianchi. Si utilizzavano i più teneri germogli, cotti, ma anche a crudo, conditi in insalata, e volendo si possono anche in questo caso utilizzare i ricettacoli e le foglie della rosetta.

© *Pietro Ficarra* WWW.PIANTESPONTANEEINCUCINA.INFO