

**Nomi comuni:** si usa quasi dappertutto il nome di cardo mariano o cardo della Madonna, anche in altre lingue, per via della credenza che le macchie bianche sulle foglie siano state causate dalle gocce del latte della Vergine Maria durante la fuga in Egitto. Diversi i nomi locali e, data la diffusione, tanto più quelli dialettali.

**Denominazione scientifica:** *Silybum marianum* (L.) Gaertn. **Famiglia:** Asteraceae

**Sinonimi:** una quindicina i sinonimi, appartenenti a diversi generi.

**Etimologia:** *silybon* è termine usato da Dioscoride per indicare diversi cardi mangerecci. *Marianum* per via della credenza accennata sopra in merito alla screziatura bianca.

**La pianta:** la nostra è una specie annuale ed è data presente in tutta Italia ma, tipica dell'area mediterranea, si incontra difficilmente al Nord mentre è assai più diffusa al Centro-sud. Come altri cardi si ritrova più facilmente in aree ruderali e negli incolti, ai margini delle strade o nei pascoli aridi, dal piano fino ai mille metri. Riconoscerla già da giovane non è difficile, avendo grandi foglie lobate e sinuose, fitte nella rosetta e spinose ai bordi, di un verde lucente e con evidenti parti bianche su buona parte della lamina. Il fusto robusto, ramificato, raggiunge anche l'altezza di un metro e mezzo e fino in alto porta foglie, via via più piccole, con lunghe ed evidenti spine. La parte fiorale è molto appariscente nei campi, anche da lontano, perché può ergersi parecchio dalla base e porta fiori tardo primaverili-estivi porporini o violacei, riuniti in grandi capolini circondati da lunghe brattee spinose.



**Usi del cardo mariano:** se dal punto di vista alimentare non si fa grande distinzione con altri cardi di grandi dimensioni che abbiamo già visto (onopordi, carciofo selvatico) – soprattutto non la fanno molte delle persone che usano indifferentemente le diverse piante - la specie è nota e apprezzata da lungo tempo e sicuramente più di altre per gli impieghi nella medicina popolare. Anche oggi ai frutti e alla parte erbacea sono riconosciute dalla ricerca a diversi principi funzioni importanti come la capacità di favorire la funzionalità digestiva ed epatica e in generale le funzioni depurative dell'organismo. La medicina popolare ha sempre considerato il cardo mariano un epatoprotettore importante, e la conferma della sua utilità è venuta dall'accertata presenza della silimarina, sostanza capace di rendere difficoltoso l'assorbimento delle tossine, ma l'ha usato anche ad altri scopi, attribuendogli ad esempio proprietà ipertensive e come fluidificante della bile. Oltre che per uso interno, la pianta, il succo in particolare, ha trovato ulteriori e popolari applicazioni.



**In cucina:** come altri cardi anche quello mariano è noto per l'uso alimentare di alcune parti della pianta avendo anch'esse sapore di carciofo. È consumato tradizionalmente in alcune regioni del Centro-sud e in Sicilia ma non mancano segnalazioni o consumi locali e individuali anche più a Nord. Si utilizzano per lo più la parte tenera dei fusti molto giovani e quella superiore della radice, ma anche i ricettacoli, le costolature e le parti più tenere delle giovani foglie basali. Solitamente queste parti si lessano e si impiegano poi in altre preparazioni – in primo luogo come contorni, conditi in vario modo - ma apprezzati spesso, soprattutto i fusti, stufati o infarinati o pastellati e fritti. Il cardo mariano è consumato a volte come alimento-medicina o per preparazioni caratteristiche di alcune ricorrenze, in

diverse altre del Mediterraneo, in Inghilterra e Scozia. Anche per il cardo mariano non manca in ambiente pastorale il consumo sul posto, come snack campestre, delle parti più interessanti, ricettacoli e cuore dei fusti teneri. Questi si possono usare anche a crudo, in pinzimonio, e si può consumare anche la radice. Noto è infine l'utilizzo in liquoristica.