

# Cynara cardunculus



Carta d'identità

**Cynara cardunculus L.**

**Famiglia:** Asteraceae

**Sinonimi:** *Cynara horrida* Aiton, *Cynara cardunculus* L. ssp. *cardunculus*, *Cynara cardunculus* L. ssp. *scolymus* (L.) Hayek.

**Etimologia:** Il termine *Cynara* si farebbe derivare dal greco *κυνάρα* (*ákantha*), canina (spina), per analogia delle spine del fiore con i denti aguzzi del cane. *Cardunculus* sta per piccolo *carduus*.

**Nomi comuni in Italiano:** La pianta è conosciuta comunemente sotto il nome di carciofo selvatico o cardo selvatico, per facile distinzione con le varietà coltivate. Non mancano altri nomi e i termini dialettali, che per lo più fanno comunque riferimento al carciofo.

## Il carciofo selvatico

La specie è diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo, presente in Italia dalla Toscana in giù, dal piano fino alla

bassa montagna, nei terreni aridi e negli incolti, crescendo meglio su terreni argillosi, profondi e soleggiati, rifuggendo le temperature più rigide.

Di altezza assai variabile, dal mezzo metro a oltre due metri, è pianta perenne con fusto robusto e striato e foglie alterne pennatosette spinose, ramificato solo in alto a livello delle grandi infiorescenze tardo primaverili. I fiori tubulosi variano nei toni del porpora e dell'azzurro. Il frutto è un achenio di colore grigio scuro e screziato con pappo.

La pianta vegeta e si riproduce grazie a un potente apparato radicale che gli permette di affrontare anche lunghi periodi di siccità e può caratterizzare per molti mesi il paesaggio nonostante appassisca dopo la fioritura.

## L'uso del carciofo selvatico

Come le sue varietà coltivate anche la pianta selvatica è nota per l'uso alimentare e per le sue proprietà terapeutiche, in particolare digestive. Tutte vengono utilizzate per trarne sostanze importanti da utilizzare come medicinali, a cominciare dall'inulina ricavata per il riequilibrio della flora batterica intestinale.

La pianta, e in particolare le foglie, contengono sostanze antiossidanti, ma i carciofi e i cardi contengono altre sostanze importanti, destinate a continue ricerche scientifiche. Proprio per le sue virtù terapeutiche la pianta è stata utilizzata da tempo immemore per curare molti disturbi, dal mal di testa al catarro, dai problemi di vista a quelli di debolezza, ecc., ecc.

Germogli e semi sono stati usati fin da tempi antichissimi per cagliare il latte e ancora oggi vengono aggiornati gli studi su questa funzione, specie se destinata a produrre formaggi cui un certo tipo di

# Cynara cardunculus

cultura alimentare rifugge se prodotti con taglio animale.

Le testimonianze del suo uso in cucina sono più recenti, rinascimentali, ma è probabile che esso sia assai più antico, perché in diverse aree mediterranee l'uso viene fatto risalire all'antichità.

La specie selvatica viene studiata anche per utilizzi diversi, dal momento che se ne può ricavare molta biomassa, polpa di cellulosa, e un olio di buona qualità alimentare.

## In cucina

In cucina si usano in varie località dell'area di diffusione della pianta le parti commestibili, quelle tenere del fusto e delle costolature fogliari e le foglie più tenere e centrali del cespo. Sono consumati lessati e conditi con olio, limone e aceto, ma utilizzati spesso come componenti principali di frittate o stufati o fritti anche da soli in padella, variamente aromatizzati con prezzemolo o altre aromatiche. Possono entrare a far parte di salse, anche col pomodoro, per il condimento di pastasciutte, o mescolati ad altri ortaggi, come patate, e poi variamente preparati.

Non manca l'utilizzo come alimento-medicina, soprattutto per gli effetti ipoglicemici e depurativi e a protezione del fegato.

Sono anche segnalate conserve salate (Lazio) delle tenere infiorescenze, preparate come i "fondi" dei carciofi. Come in Italia, o anche a crudo, la pianta viene utilizzata in cucina anche in altre aree del Mediterraneo, come ad esempio a Cipro, in Turchia o in Tunisia, dove entra in molte

preparazioni tradizionali di accompagnamento al couscous.

In Sardegna ha il marchio dell'ufficialità un "Liquore di cardo selvatico", tipico delle zone centromeridionali dell'Isola, dal colore giallo paglierino e dal sapore amarognolo, prodotto con i cardi selvatici (*gureu*) raccolti freschi in primavera.



## Note

Oltre alla specie, unica, è presente la sottospecie *scolymus* Hegi, il carciofo coltivato nelle sue molte varietà, e le varietà botaniche *altilis* DC., che è il cardo coltivato, e *sylvestris* Lam., che è il cardo selvatico, ampiamente diffuso nel bacino del Mediterraneo.