

Cardo santo *Cnicus benedictus* L.

Anche questa specie, nota anche come **cardo benedetto**, appartiene al gruppo dei cardi della famiglia delle Asteraceae. È pianta comune nei campi e in ambienti ruderali, anche se in Italia è presente solo in poche regioni del Centro-sud e in Sardegna, dal piano alla collina. È una erbacea annuale, alta poco più di mezzo metro, che presenta un fusto ramoso e foglioso fino all'apice, rossastro e lanuginoso, come del resto le foglie, pelose e di un pallido verde, alterne e sinuate, con aculei finali. Le infiorescenze sono portate in capolini solitari all'apice dei fusti, circondati da grandi brattee con involucri a ragnatela ed evidenti squame rosse e giallastre, come i fiori, tutti tubulosi, segnati da venature porporine. Per via delle



proprietà medicinali questa specie è nota da tempo alla medicina popolare e non solo, ed era coltivata dai monaci e dagli erboristi in genere, soprattutto per l'utilizzo della cnicina, un glucoside amaro contenuto nella pianta, da usare con cautela ma realmente efficace in alcune terapie. Si possono utilizzare a questo scopo le foglie e le parti aeree giovani, ma anche le sommità fiorite, soprattutto in funzione digestiva e carminativa ma anche per le loro funzioni epatobiliari e per favorire le secrezioni bronchiali. Sulle possibili proprietà non ci si è risparmiati, tant'è che era comune l'uso come disinfettante delle ferite e come antinfiammatorio. È anche pianta amaricante, utilizzata in liquoristica, soprattutto per le sue funzioni aperitive. Noti sono anche gli usi alimentari in diverse aree in cui la pianta vegeta. In Abruzzo ad esempio, dove si raccoglie tenerissimo dalla fine dell'inverno, si consuma, dopo lessatura, ripassato in padella e si usa aggiunto in modica quantità nelle marmellate di frutta.