

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, appena prima di cominciare a parlare di entità che appartengono a questo gruppo di piante erbacee che possiamo chiamare cardi, nel linguaggio comune messo insieme per via analogica più che scientifica, una apposita finestra che vi introduca a queste specie con indicazioni e consigli di ordine generale. Per conservare l'ordine che abbiamo dato al lavoro le incontrerete da qui in poi (altre ve ne sono, non citate nelle nostre pagine). Quelle qui presenti, in schede ridotte o più estese, appartengono ai generi *Carduncellus*, *Carduus*, *Carlina*, *Centaurea*, *Cirsium*, *Cnicus*, *Cynara*, *Dipsacus*, *Eryngium*, *Galactites*, *Notobasis*, *Onopordum*, *Scolymus*, *Silybum* (non tutti della famiglia delle Asteraceae): incontrandole potrete tenere conto delle specificità di ognuna ma anche di quanto aggiungiamo nelle righe che seguono.

Anche se alcune piante sono state adattate da molti secoli alla coltivazione (in primo luogo carciofi e cardi nel senso stretto di ortaggio), occorre considerare che non tutte le specie erbacee spontanee caratterizzate dalla presenza di spine possono essere considerate commestibili e che quindi una certa conoscenza è necessaria anche solo per individuare le specie e le parti più buone, oltre che versatili e facili da trattare. In questo lavoro le piante genericamente chiamate cardi trovano in ogni caso un'attenzione insolita e particolare che si intuisce già dal titolo, e ciò nonostante sia vero che la fase preliminare di preparazione dell'alimento per la cottura è la più impegnativa e scoraggia di arrivare a quelle successive, più propriamente



gastronomiche e in genere più semplici, o comunque a quel punto certamente non dissimili da quelle che riguardano altri ortaggi e verdure. La scelta di non trascurare in questo libro specie oggi poco usate nella cucina quotidiana dipende da diversi motivi, fra i quali rilevano però soprattutto il fatto che molte possono avere grande successo gastronomico fra i commensali e che, data la loro grande diffusione, può rilevare il fatto che c'è sempre una abbondante dispensa a portata di mano.

Di queste piante si consumano parti diverse e però qualche consiglio non può che cominciare dalla loro raccolta, almeno per non trasformarla in problema, ricordando semplicemente che **la rimozione di tutte spine dai cardi destinati alla cottura è essenziale, perché non si ammorbidiscono con la cottura e potrebbero causare gravi danni ai vostri organi interni!** La raccolta e la preparazione dei cardi in cucina richiede sempre attenzione ed esperienza, e inoltre pazienza, anche quando si vogliono preparare solamente i ricettacoli. Senza queste doti insieme non basteranno buoni libri, tutorial o queste poche righe per gustare alcune preparazioni apprezzate dai gourmands. Soprattutto non si trovano istruzioni adatte nei tradizionali libri di cucina perchè non si tratta di avere a che fare con lattughe e cavolfiori. Quanto meno ci vuole una certa determinazione ad affrontare la raccolta di specie spinose, qualcuna delle quali potrà sembrare una sorta di nemico da sconfiggere alla fine della lotta. Intanto avrete bisogno in primo luogo di stare attenti e proteggere mani e braccia usando guanti da giardino o industriali, ma di quelli spessi e non da bucato. In alcuni casi, se vorrete estrarre anche la radice, vi sarà indispensabile una zappetta o una piccola vanga. Se vi interessano i gambi per ricavarne il tenero cuore, potrebbe essere più utile non tagliarli subito, ma lavorare invece con le piante stando in piedi, eliminando con un coltello affilato le parti spinose lungo lo stelo, procedendo meglio verso il basso. Per specie non particolarmente spinose il compito è quasi sempre più semplice e basta raschiare lo stelo, sempre verso il basso. Con un coltello si può anche tagliare sul posto un'estremità ad angolo e poi procedere a strisce per togliere la pelle, ma in ogni caso eliminando le spine sarà molto più facile privare a casa il gambo della parte esterna coriacea con un pelapatate. Anche con le foglie spinose il suggerimento è ovviamente di procedere sul posto col lavoro più importante di pulitura. Tenete conto che in inverno e fino all'inizio della primavera sono disponibili le migliori rosette ed è più facile raccogliere le foglie basali più spesse raggiungendo il punto di attaccamento a uno stelo che è ancora scarsamente presente. Si possono usare in questi casi ancora le dita per rompere, muovere e piegare o esercitare un'operazione di trazione della foglia verso la punta per staccarla. Se recuperate le rosette ancora poco spinose, va bene anche rimandare l'intervento di pulitura a quando sarete in cucina, magari aiutandovi con forbici robuste per eliminare le spine più piccole, che ovviamente saranno più facili da trattare avendo eliminato quelle più feroci. Potrete così facilmente procedere a ricavarne le costolature o le guaine senza spine che vi servono, tenendo in considerazione comunque solo le parti più spesse e però anche più morbide e scartando il resto senza sensi di colpa. Se servono, completate con operazioni di raschiatura. Essendo interessati ai gambi infine, la cosa importante è di ricavarne la parte succulenta e non fibrosa, anche se in ogni caso sarà necessaria una lunga cottura.

Nel pensare al risultato finale, e passando alle operazioni culinarie vere e proprie, occorre che teniate conto dei diversi livelli di amarezza, differenti a seconda delle specie ma anche delle parti della pianta ricavate, tenuto conto ovviamente del gusto dei commensali. I toni amari dipendono anche dal periodo di raccolta, considerato che più le foglie e i fusti crescono più diventano amari oltre che coriacei, da sottoporre quindi a trattamenti più lunghi ed eventuale lessatura. Lo stesso vale per i ricettacoli, che in genere si raccolgono fino a quando i fiori non cominciano ad apparire, e un po' meno per le radici, che in genere hanno un sapore meno amaro e più accettabile a tutti. Se l'esperienza può non bastare potete



anche fare delle prove a crudo, schiacciando o mordendo una foglia o un gambo tra i denti: se è particolarmente sgradevole allora potrete fare come consigliamo in questo libro con i turioni del pungitopo o coi germogli dei tàmari, ossia fate uno o più cambi d'acqua di cottura prima dell'uso. In alcuni casi può essere sufficiente, per non afflosciare troppo le parti fogliari o ridurle in poltiglia, tenerle a mollo per un po' in acqua fredda o tiepida, meglio acidulata, un po' come si fa coi carciofi, per evitare così anche la rapida ossidazione che in genere colpisce le varie parti, ricettacoli e fusti in particolare. Riguardo ai modi di consumare e cucinare le varie parti rimandiamo alle singole schede, ricordando che sono pressochè infiniti i possibili utilizzi e che in genere esse si consumano dopo cottura. In diversi casi tuttavia l'utilizzo a crudo in forme di snack, campestri o meno, non è rara né insolita. Possibile ad esempio anche l'utilizzo a crudo delle radici, nelle insalate, riducendole a fettine o tagliandole a julienne, ma non solo. Piuttosto, tenuto conto della pressochè immediata ossidazione, alcune parti è meglio prepararle all'ultimo momento (se possibile) ed eliminare le estremità che sono rimaste esposte a lungo all'aria. In ogni caso, consumando una buona quantità di cardi, anche se si tratta di piante date tutte per "sicure", è anche bene tenere conto della capacità individuale di tolleranza all'alimento. Nel cucinare parti diverse insieme è opportuno infine che teniate conto anche dei tempi diversi di cottura: mettendo insieme a esempio radici e foglie il risultato potrebbe essere deludente per queste ultime.

Qui di seguito alcune entità che vengono comunemente chiamate "cardi".
Altre specie sono trattate nelle loro schede specifiche.

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 l'areale 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 (dove 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 centro-meridionali, fino all'Emilia, è considerato anche sottospecie del precedente e se ne fanno usi simili. ***Cardus argyrea* 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, pennatifide e dentate, e fiori rossi. Nelle tradizioni locali si consumavano soprattutto i capolini, dal sapore di carciofo, preparati in vari modi.

Carline *Carlina hispanica* e *Carlina species*

Nomi comuni: di solito si usa il termine comune carlina per le diverse specie di questo genere, assai diffuso in tutta Italia, con l'aggiunta frequente di una qualche specificazione per distinguere piante a volte molto simili. Vengono talvolta usati per alcune entità anche nomi comuni più seducenti come raggio d'oro, stella d'oro, ecc.. Molti i nomi dialettali.

Denominazione scientifica: *Carlina hispanica* Lam. **Famiglia:** Asteraceae

Sinonimi: non molti i sinonimi delle diverse entità, che fanno soprattutto riferimento alle caratteristiche morfologiche.

Etimologia: l'origine del primo termine del binomio è incerta ma in uso nella comunità scientifica fin dai tempi di Andrea Cesalpino. Alcuni lo vorrebbero far discendere da una leggenda legata a Carlo Magno e al suo esercito, scampato alla peste grazie alle virtù medicamentose di una non meglio identificata carlina. Più probabilmente hanno ragione altri che ne vedono la modificazione del termine da cardellina o anche cardina, ossia piccolo cardo, data la forma. Il termine *hispanica* fu dato da Lamarck studiando la pianta che proveniva dalla Penisola iberica.



La pianta: la specie di riferimento per questa scheda è ***Carlina hispanica* Lam.**, **carlina spagnola**, e la sottospecie *Carlina hispanica* Lam. subsp. *globosa* (Arcang.) Meusel & Kästner. Fra le specie di carline che qui ci riguardano solo *Carlina lanata* arriva fino al Po, mentre le altre sono piante tipiche della regione mediterranea, caratteristiche delle regioni meridionali, per lo più estreme, e della Sicilia. In Italia si ritrovano abbondantemente altre carline, più note dal punto di vista alimentare e alcune utilizzabili in cucina con minori difficoltà per via dei ricettacoli più ampi, a cominciare da *Carlina acaulis* L., cui dedichiamo la scheda successiva. Le nostre si incontrano frequentemente nei luoghi aridi e

incolti, ai bordi delle strade, su suoli pietrosi e argillosi, dal piano fino alla bassa montagna. Come altre specie dello stesso genere, hanno l'aspetto di un piccolo cardo. Sono piante perenni alte intorno a una settantina di centimetri, fusti eretti e pochi rami,

foglie lanceolate ampiamente dentate e spinose, quelle basali a rosetta. All'apice dei rami si sviluppano fino alla tarda estate capolini, portati o meno in corimbi, formati da fiori per lo più giallo oro (rosa-violaceo in *C. lanata*), tubulari. I fiori sono circondati da apparati spinosi, con evidenti brattee raggianti che permangono nel loro aspetto lucido e pungente anche da secchi e che, a secondo della forma, caratterizzano il colpo d'occhio sulla pianta. Il frutto è un achenio piumoso.

Somiglianze e varietà: allo stesso modo e per gli stessi usi della specie di riferimento, *Carlina hispanica* Lam., vanno considerate altre entità, molto simili nell'aspetto: ***Carlina lanata* L., carlina lanosa**, con squame roseo-violacee, ***Carlina sicula* Ten., carlina siciliana**, con squame rosee all'esterno, e ***Carlina corymbosa* L., carlina raggio d'oro.**

Usi delle carline: alle radici delle carline sono attribuite proprietà diaforetiche e stomachiche, ma le piante si segnalano più che altro per il loro uso in cucina, anche se per queste specie l'utilizzo è documentato in poche aree meridionali. Data la presenza di inulina, le carline sono comunque consigliabili per i diabetici.

In cucina: il sapore delle parti consumate ricordano quello dei peduncoli dei carciofi. Delle carline, come del resto di altri cardi, si consumano in diverse località del Meridione e della Sicilia le parti tenere in primavera, in pratica soprattutto i fusti privati delle foglie e pelati. Tagliandoli si ottengono dei torsi che dopo essere stati sbollentati si condiscono con olio ed aceto. È segnalato anche il consumo dei ricettacoli, come nei carciofi, ma la particolare laboriosità richiesta su fiori decisamente piccoli rispetto a quelli dell'ortaggio, è obbiettivamente scoraggiante. L'utilizzo tradizionale dei ricettacoli, dopo attenta e laboriosa pulitura dalle spine, è tuttavia comune a diverse aree del Paese, specialmente a quelle con tradizioni pastorali. Per i pastori infatti i ricettacoli rappresentavano un frequente snack nelle lunghe giornate all'aperto. Non mancano comunque esempi di un uso gastronomico più ampio, con formaggio e uova, stufate o al forno o per preparare dolci. Ciò che se ne ricava, sempre dal sapore di carciofo, può essere consumato crudo o condito con olio o in insalata. Le carline più grandi della scheda successiva danno luogo in diverse parti d'Italia a ottime conserve sott'olio, marmellate e mostarde.

Riso con carline

Ingredienti: (per 6 persone) 400 g di capolini di carlina, 450 g di riso, una cipolla, un paio di spicchi d'aglio, 6 filetti di acciuga dissalati, un pugno di prezzemolo tritato; pecorino grattugiato, olio, sale e pepe q. b..

Preparazione: tagliare a pezzetti i capolini di carlina precedentemente mondati e lavati. In un tegame fare appassire la cipolla affettata con l'aglio, l'olio e i filetti di acciuga spezzettati, quindi aggiungere le carline e fare insaporire. Regolare di pepe. A parte lessare in acqua salata il riso. Scolarlo al dente e condirlo con la salsa di carline, aggiungendo il pecorino e il prezzemolo tritato. Servire ben caldo.