

## Stoppione

**Stoppione o cardo campestre** (*Cirsium arvense*), famiglia *Compositae*, Nomi volgari: Stoppione minore, scardaccione, Cirsio, Scuppone: Dialettali: *Sticchione* e *Stiglione* (Molise) *Rëstëccionë* (Molise dialettale), *Cardo emorroidale* (Toscana), *Cardon* (Piemonte).

**Curiosità:** Il nome deriva dal greco *Kentaurenion* appunto perché il centauro Chirone, esperto nell'arte medica, lo avrebbe utilizzato per curare le sue ferite, mentre **Dioscoride**, medico greco vissuto tra il 40 e il 70 d. C. lo chiama *Kirsion* e lo consiglia per curare i varici.; forse per l'appunto in Toscana lo chiamano *cardo emorroidale*.

**Descrizione:** Pianta erbacea perenne, policefala, radice biancastra, il cui fusto eretto longitudinalmente, pubescente, spesso rossastro, ramoso nella



parte superiore, alto da 8° a 150 centimetri.

Le foglie indivise, generalmente non decorrenti sul fusto, più o meno glabe, lunghe circa 20 cm con margine dentato spinoso. Fiorisce da giugno a ottobre; i fiori, con involucri piriformi, spesso rossastri. I capolini portano o fiori maschili o fiori femminili, che emanano un dolce profumo di muschio. Il fiore attira con il suo profumo le farfalle, che

ne promuovono l'impollinazione. I frutti sono acheni lisci, muniti di un pappo biancastro con setole, più lungo della corolla. Si propaga sia per la caduta dei semi, sia per la riproduzione del rizoma.

**In cucina** le foglie tenere e i capolini possono essere utilizzate cotte nelle minestre e saltate in padella con aglio e olio e peperoncino e nelle insalate miste. **Curiosità:** I fiori secchi (come anche quelli dei cardi), in Francia, una volta venivano utilizzati per cagliare il latte: si ponevano in un sacchetto di garza, lasciando macerare nel latte a circa 50° per 6 ore.

**In fitoterapia** si usano le radici che hanno proprietà digestive, lenitive, depurative (specie per il fegato), lassative. Molto utili per la formazione e l'eliminazione dei gas nell'intestino. Alcuni usano il bagno contro i dolori reumatici: far bollire gr 200 di fiori in 2 litri d'acqua per 15 minuti, filtrare e versare nella vasca, immergersi e massaggiare le parti doloranti.

Per i dolori reumatici si usano anche gli impiastri di foglie, applicate sulle articolazioni doloranti.

**Nota storica sull'uso medico:** In passato le radici venivano usate per curare la tubercolosi , come testimoniano alcuni testi di erboristeria (ad es. Frate Indovino in *Il nuovo segreto della salute*, trattando dello *scardaccione* ) e, posso testimoniare io stesso, ancora oggi qualche contadino ancora si affida a questa pianta per tali problemi, avendo incontrato qualche anno addietro una persona che raccoglieva stoppioni per farne un decotto per “ curare il petto”, così come mi riferiva, con imbarazzo e reticenza, questo signore. Altra testimonianza sull'uso dello scardaccione nella cura delle malattie di petto la troviamo in Dioscoride che consigliava un *decottione di radice della pianta con fichi secchi* e altro *decottione della stessa con mele*.

**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo