

Stoppione

Stoppione o cardo campestre (*Cirsium arvense*), famiglia *Composite*, 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*.



Stoppione cardo campestre

Stoppione in fiore

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 involucro piriforme, spesso rossastro. 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.

Stoppione

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