

Cardo mariano

Cardo mariano (*Silibum marianum*). Famiglia: *Compositae* o *Asteraceae* – Dialecto: *cardə* o *spinə də San Giuannə* (perchè si usava dalle fanciulle da marito per avere il responso sul probabile innamoramento), *cardo santo*, *cardo benedetto*.

Curiosità: E' detto appunto *mariano* perché narra la leggenda che Gesù , ricercato da Erode, si fosse nascosto sotto un cardo mentre Maria che lo allattava, perse alcune gocce di latte che caddero su una foglia tingendola di bianco; ecco perché le foglie sono colorite di bianco.

Descrizione: Pianta erbacea biennale: nel 1° anno sviluppa le foglie, nel 2° anno fiorisce fino ad raggiungere l'altezza di oltre m. 1,50. Il fiore è rosso turchino. Il fusto è peloso, le foglie sono triangolari lobati con spine ai vertici, finiscono a punta con una spina più grossa.

Caratteristica per riconoscerlo dalle altre specie è che le foglie sono percorse da nervature più chiare e coperte di un colore bianco sul verde complessivo. Si trova presso ruderi, ai margini delle strade e canali, nei luoghi incolti.

Matura tra giugno e agosto

Contiene: Principi attivi: Flavonoide silimarina, tiramina, apigemina, silibonolo, acidi oleico, linoleico miristico e stearico, principio amaro, mucillagini, tannini, vitamine C, E, K, acidi organici, idroclorito di betaina.

Proprietà: Molte sono le proprietà del cardo e sono note fin dai tempi più remoti. Tra le principali ricordiamo: aperitive, diuretiche, febbrifughe, disintossicanti, specie per il fegato, sedativo di dolori reumatici e delle nevriti.

Si raccolgono sia i gambi, sia le foglie che i capolini e i semi

Le foglie: sono utili come tonico epaprotettore, lassativo, stimolante gastrico, diuretico. Particolarmente contro la insufficienza epatica e la cirrosi.

I semi: sono utili come cardiotonico e ipertensore.

Come pulirli:

Si taglia la pianta e si libera prima delle foglie più dure, scartandole; poi le foglie più tenere si tengono da parte per utilizzarle in cucina; si tagliano in sommità i capolini, che si liberano delle spine e della peluria così come si fa per i carciofi; i gambi si liberano della parte globosa e della peluria pungente, quindi si liberano delle nervature (i fili longitudinali) e si mettono da parte per utilizzarli in cucina; le foglie si prendono con un guanto e si pongono su un talliere robusto di legno e servendosi di un coltello, tenendole ben ferme si liberano della nervatura principale che è legnosa e dura, quindi non utilizzabile, e infine si tagliano con il coltello i bordi quanto più vicino agli estremi eliminando le spine. Dopo di che si possono spezzettare con le mani.

In cucina: si usano i germogli centrali, possibilmente raccolti in primavera, puliti e mangiati crudi o ad insalata oppure a zuppa; i capolini puliti ed epurati dalla peluria e dalle spine come detto sopra, sia crudi ad insalata che cotti, secondo alcune ricette che più avanti vengono consigliate; le foglie più tenere pulite come detto sopra si utilizzano sia per insalate che per zuppe.

Insalata di cardì: da un paio di piante di cardo si prendono i gambi, si puliscono nel modo consigliato in precedenza, e si fanno a pezzetti di circa 3 o 4 cm, si uniscono anche i capolini dei fiori, puliti come detto in precedenza, si condiscono con olio e sale ed un gocciolo di aceto ed è pronto il contorno. Anche le foglie possono essere usate per contorno, condendole come prima, ma precedentemente bollite.

Tortino: ingredienti per 4 persone: 1 grosso cardo, 100 gr. di mozzarella, 250 gr di panna da cucina, olio q.b., 100 gr caciotta fresca di capra, peperoncino q.b., succo di mezzo limone, formaggio parmigiano grattugiato q.b., una noce di burro q.b., sale q.b. – 1°, Pulire, lavare e tagliare il cardo come spiegato in precedenza, lessare in acqua salata e con il succo di limone, scolare e metterlo a strati in una teglia con un po' di olio; 2°, condire gli strati con caciotta, peperoncino, mozzarella, un po' di parmigiano e fiocchetti di burro; coprire l'ultimo strato con la panna, fiocchetti di burro e il rimanente parmigiano, lasciar cuocere in forno a fuoco moderato e servire caldo.

Insalata di donna Peppa: ingredienti: uno o due gambi di cardo puliti e spezzettati, pomodori, grosse olive nere e verdi, capperi, patate lesse, cipolle fresche tagliate sottilmente, scaglie di formaggio parmigiano, olio e sale. Spezzettare il tutto e condire e servire come insalata fredda.

Sfornato di cardì e funghi prataioli. (In luogo dei funghi prataioli si possono usare cardoncelli, spinaroli o di San Giorgio). Ingredienti per 4 persone: 1 grosso cardo, 500 gr di funghi, 500 gr di patate, 100 gr di formaggio pecorino grattugiato, 150 gr di salsiccia fresca, 1 cucchiaino di farina, 3 spicchi d'aglio, una fetta di pane raffermo, 30 gr di pangrattato, 50 gr di olio extravergine di oliva, prezzemolo tritato, sale e pepe q.b., 700 o 800 gr di brodo vegetale o di carne.

Pulire i cardì come detto in precedenza e scottarli (foglie, gambi e capolini se ce ne sono) in acqua bollente salata dove è stata disciolta la farina e tirarli al dente. Porre in una zuppiera le patate pelate e tagliate a dadini, il prezzemolo tritato, l'aglio tritato, il pane raffermo a dadini, la salsiccia fatta a pezzetti, i cardì lessati, aggiungere pepe e sale, parte del formaggio, mescolare bene. Mettere il composto in una teglia, livellare la superficie, versare 700 o 800 gr di brodo vegetale o di carne, cospargere la superficie con formaggio rimasto e pangrattato, condire con l'olio ed infornare a 200° gradi centigradi fino a che la superficie non sia dorata.

Per la salute si usano tisane, decotti e liquori da usare **con la massima cautela dagli ipertesi, donne in gravidanza:**

Tisana: versare 150 ml di acqua semibollente su 2 cucchiaini di semi di cardo tritati, lasciare riposare per 15 minuti e filtrare. Berne una tazza 3 volte al giorno mezz'ora prima dei pasti, per una settimana aiuta la funzione epatica. La tintura madre si estrae dai fiori essiccati in alcool a 65°, però le tinture e i liquori è bene acquistarli in erboristeria, se non si è esperti. I preparati a base di cardo sono utili per combattere la cirrosi, epatite e itterizia, infiammazione cronica del fegato e per proteggerlo da alcool, acido acetilsalicilico e farmaci di sintesi.

In erboristeria si trova la *Tintura madre*, l'*Estratto alcolico* e la *polvere di semi*.

Per la raccolta bisogna fare molta attenzione a non pungersi.

Curiosità: Dioscoride, medico greco del 1° secolo che esercitò in Roma e fu medico dell'imperatore Nerone, nei suoi Discorsi commentati dal Mattioli, famoso medico senese del '500, la consigliava anche per combattere i vermi larghi, in questo modo: *“La radice tagliata come il rafano, cotta e fatta seccare... giova mangiata con uva passa, ovvero bevuta con vino brusco alla misura d'un acetabolo per ammazzare i vermini larghi del corpo.”*

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.



