

Conoscere le erbe Agosto 2020

# EGK Newsletter

## Cardo asinino

Cardo asinino = *Onopordum acanthium*// Composite = Asteraceae  
Nomi triviali e nomi comuni: cardo, Cardo di Scozia, cardo lanuginoso

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

È risaputo che gli asini sono ghiotti di cardi. Non è quindi casuale che il nome italiano del cardo selvatico faccia riferimento ai nostri amici dalle orecchie lunghe.

Il Cardo asinino trova origine nelle zone submediterranee di Europa e Asia minore. Una leggenda narra che «un gruppo di guerrieri scozzesi stava per essere attaccato nel sonno, quando uno dei nemici mise il piede su questa pianta spinosa. Il suo grido di dolore risvegliò i soldati scozzesi che poterono così combattere e sconfiggere le truppe avversarie.» Non è possibile sapere con certezza per quale motivo questa pianta dalla corolla purpureo-violacea sia assunta a tanta notorietà, ma questo aneddoto spiega forse perché il Cardo asinino sia ora l'emblema della Scozia. Negli Stati Uniti invece il cardo importato è considerato una pianta infestante da estirpare.



## Botanica e cultura

Il genere del cardo comprende all'incirca 80-100 varietà diverse. Il Cardo asinino è una pianta erbacea a ciclo biennale. Si può riprodurre direttamente da semina in giardino oppure utilizzando vaschette di germinazione. Il primo anno la pianta sviluppa una rosetta basale. Nel secondo anno cresce imponente fino a raggiungere con il fusto un'altezza variabile da ½ metro a 2 metri. Il luogo di dimora dovrebbe essere assolato o in mezza ombra. Questa pianta cresce bene nei giardini con qualsiasi tipo di suolo, ma si esprime al massimo della sua altezza solo su terreni argillosi. Il cardo si scorge spesso sulle colline, lungo i margini di boschi e campi, nei terreni abbandonati e sassosi.

Il periodo principale di fioritura di questa imponente pianta solitaria va da giugno a settembre. Il cardo lanuginoso, come viene anche definito nella lingua popolare, è un'ottima pianta mellifera. Per questo lo si vede spesso letteralmente preso d'assalto da api e bombi. Se disponete di un giardino abbastanza ampio, potete sperimentare questa pianta spinosa. La sua corolla dalle belle tinte violacee è in grado di attirare più di uno sguardo ammirato.



### **Impiego nella medicina naturale**

Il Cardo asinino comune non appartiene al gotha delle piante officinali. Nondimeno è una pianta interessante che ha fatto parlare di sé in diversi miti e leggende. Le sue parti utili sono le foglie giovani e il fusto prima della fioritura, le gemme e le radici in primavera. In passato con i semi del cardo lanuginoso si produceva olio per illuminazione. Le foglie ricoperte di peluria erano utilizzate per imbottire i cuscini di lino.

Il succo che si può estrarre dalle foglie è utile per la pelle ulcerata. Il botanico inglese John Gerard (1545–1612) consigliava di applicarlo anche in caso di «torcicollo» e nelle sue considerazioni si basava sugli studi del naturalista Plinio il Vecchio (29-79 d.C.) e sulle sue numerose opere relative alle forze curatrici della natura.

*Per domande sull'impiego consultate un naturopata o un droghiere qualificato.*

### **Impiego in cucina**

I gambi ancora giovani possono essere sbollentati. In alternativa possono essere spellati e preparati a crudo con olio ed aceto per un antipasto piuttosto originale sulle nostre tavole.

Una volta rimosse le foglie esterne più coriacee, il fiore del cardo può essere preparato come i carciofi e condito con una delicata salsa bernese con dragoncello.

I fiori sono utilizzati anche come decorazione. Le foglie si conservano a lungo se fatte essiccare.



## Ricetta

### Cardo asinino con vinaigrette Ricetta per 4 persone

#### ingrediente

- 16 boccioli di Cardo asinino (possono essere anche di più o di meno)
- 1-2 cucchiaini di sale
- 1 limone biologico (succo)
- 1 cespo di insalata (a scelta)
- ½ cetriolo
- 8 pomodori piccoli
- 8 rapanelli

#### Vinaigrette

- 2 cucchiaini di aceto bianco
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio schiacciato
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato fine
- ½ limone biologico (buccia grattugiata)
- Una presa di sale alle erbe aromatiche

Eliminate le spine dal gambo con una forbice. Rimuovete la peluria restante del gambo con un coltello. Sbollentate i boccioli e i gambi in acqua per 3 minuti. Scolate e interrompete la cottura versando sopra acqua fredda.

Portate di nuovo a bollire i boccioli e i gambi ricoperti di acqua, aggiungendo il sale e il succo di limone. Questa volta lasciate cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti a seconda delle dimensioni dei boccioli. Scolate l'acqua.

Lavate l'insalata, tagliate in quarti il cetriolo e affettatelo sottilmente. Tagliate a metà i pomodori. Tagliate a fettine i rapanelli.

Emulsionate bene tutti gli ingredienti della vinaigrette.

Distribuite in modo decorativo su 4 piatti il letto di insalata, cetriolo, pomodori e rapanelli. Ripartite i gambi e i boccioli del cardo sui piatti prima irrorare con la vinaigrette.

Suggerimento per mangiare i boccioli: vi consigliamo di aprire la sommità del bocciolo. In questo modo lo strato esterno con le spine si staccherà da solo dalla parte commestibile.