

Conoscere le erbe febbraio 2019

EGK Newsletter

Cartamo

Cartamo = *Carthamus tinctorius* // Composite = Asteraceae

Nomi comuni e nomi triviali: zafferanone, falso zafferano, urfaru, (Cina) Hong Hua = fiore

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Il cartamo origina probabilmente dalle regioni dell'Asia Minore e del Nord Africa. Secondo i reperti ritrovati nelle tombe egizie, che risalgono al 3500 a.C., i fiori del cartamo venivano utilizzati per la colorazione dei capi di lino delle mummie e di altri tessuti.

La denominazione botanica cartamo deriva dall'arabo "qurtom", che significa "colorare". Questa pianta, con il suo aspetto spinoso, era un tempo molto importante come colorante. Lo zafferanone ha, però, anche molte altre destinazioni d'uso. L'olio ricavato dai suoi semi era usato già nell'antichità nelle pomate e come olio per lampade.

Fu introdotto in Europa centrale dai Romani dal bacino del Mediterraneo, dove era utilizzato almeno dall'VIII secolo a.C.



Botanica e cultura

Il cartamo è una pianta a crescita rapida, spinosa ed erbacea. Da una rosetta di foglie con forti fittoni, si forma un germoglio principale molto ramificato, che può raggiungere i 60-100 cm di altezza.

La riproduzione di questa pianta annuale avviene in primavera a 10-15 gradi C, mediante una semina diretta all'aperto. La posizione deve essere soleggiata e protetta. Avendo una radice a fittone, questa pianta spinosa predilige terreni piuttosto asciutti e sabbiosi. Le sue foglie spinose e piuttosto allungate, con una lunghezza di circa 8-12 cm e una larghezza di 2,5-5 cm, corrono lungo il gambo.

Tra le 14 specie presenti nell'area mediterranea, oltre all'annuale già ricordata, si trovano anche alcune piante perenni. Per un buono sviluppo, gli appassionati di giardinaggio devono osservare alcune regole, ad esempio, non concimare e innaffiare solo in presenza di clima particolarmente secco, con moderazione, dando solo la quantità d'acqua necessaria.

Ogni tanto, il cartamo viene colpito dai pidocchi. Un trattamento con un preparato a base di sapone molle o con un insetticida biologico risolve per lo più immediatamente il "problema".

Il falso zafferano è un'antica pianta da coltura, con una superficie coltivata, eccezionale anche per gli standard odierni, di oltre 100 milioni di ettari. I principali bacini di coltura sono oggi presenti in India, Messico, USA, Argentina e Australia.



Impiego nella medicina naturale

Il cartamo viene coltivato soprattutto per l'olio di cartamo che si ricava dai semi. Quest'olio viene utilizzato per la produzione di vernici e smalti, e come colorante per cosmetici e per alimenti, ad esempio per le gelatine di frutta.

In letteratura vengono attribuite al cartamo le caratteristiche terapeutiche seguenti: "Erba aromatica amara che stimola la circolazione sanguigna e il cuore, allevia la febbre e i dolori e riduce il colesterolo" (La nuova enciclopedia delle erbe).

Le pomate a base di cartamo vengono impiegate esternamente per alleviare contusioni, distorsioni, infiammazioni della pelle, dolori delle articolazioni.

I petali vengono utilizzati in Cina per infusi di tè. Nella medicina cinese, l'Hong Hua viene menzionato per la prima volta nel 1061. Per le domande sulle applicazioni mediche di questa preziosa pianta, si consiglia di rivolgersi a un naturopata o a un droghiere competente.

Impiego in cucina

Si possono raccogliere e utilizzare le foglie giovani e anche i germogli. Questi hanno un sapore piuttosto amaro e pungente.

I fiori appena colti vengono usati come coloranti di molti piatti, ad esempio in sostituzione dello zafferano nel risotto. Questi fiori possono anche essere facilmente essiccati e quindi conservati per la stagione fredda.

Dai semi si estrae anche un olio da cucina molto prezioso, a basso contenuto di colesterolo. Con i coloranti rossi e gialli dei bei fiori vengono colorati derivati del latte, liquori e dolci.

Inoltre, non bisogna dimenticare che la pianta viene utilizzata in molte composizioni di fiori recisi e secchi e in tutti i tipi di decorazioni.

Vale la pena di fare un esperimento gastronomico con il falso zafferano, con cui è possibile creare piatti davvero ottimi e genuini!



Ricetta

Riso al cartamo

Per 4 persone come piatto principale,
per circa 6 persone come contorno

ingrediente

- 1 cucchiaio olio di oliva
- 1 bastoncino di cannella
- 450 g riso a grani lunghi
- 8-9 dl acqua
- 8 cucchiari uva passa
- sale
- 6 cucchiari fiori di cartamo
- 200 g anacardi

Versare i fiori di cartamo in una ciotola, aggiungere un po' di acqua calda.

Tostare gli anacardi in una padella senza grassi.

Soffriggere il bastoncino di cannella in olio di oliva. Aggiungere il riso e farlo rosolare brevemente. Aggiungere 8-9 dl d'acqua. Cuocere il riso a fuoco lento, fin quasi a cuocerlo. Regolare di sale. Aggiungere l'uvetta e l'acqua colorata con i fiori di cartamo. Completare la cottura del riso a fuoco lento.

Unire gli anacardi e servire immediatamente.