

Il cardo un ortaggio invernale

Non sono più nella pagella di Bussola Verde, ma sono tuttora ortaggi invernali con cui si possono realizzare molte ricette: si tratta dei cardì, tra l'altro coltivati anche negli orti e nelle campagne del bolognese e della Romagna. Il cardo (*Cinara cardunculus*) è una tipica verdura che ci arriva col freddo, di forma simile al sedano, ma appartenente alla stessa famiglia dei carciofi. La parte commestibile, il gambo, condivide con entrambi il gusto, simile a quello del carciofo, con sfumature che ricordano vagamente il sedano. Il cardo è un ortaggio difficile da coltivare. Infatti i suoi gambi sono piuttosto duri e di sapore amarognolo, per limitare l'amaro devono essere coltivati il più possibile in assenza di luce, il che li rende anche più bianchi; ed è proprio l'effetto delle gelate tardo-autunnali, che li rende più teneri. I gambi devono essere bianchi e compatti e non presentare tracce di colore verde, altrimenti saranno duri e amari. I cardì che tendono ad aprirsi non sono più molto freschi, meglio scegliere piante dal colore chiaro, chiuse e pesanti, prive di macchie, con costole croccanti e larghe. Il cardo ha pochissime calorie e un indice di sazietà piuttosto alto, quindi può essere arricchito di sapore anche utilizzando una certa quantità di grassi pur mantenendo una elevata sazietà. Solo i cardì di ottima qualità, come quelli gobbi, si possono mangiare crudi, gli altri vanno sottoposti a cottura anche piuttosto prolungata (30-60 minuti). Per evitare che si scuriscano, vanno cotti immediatamente oppure conservati in acqua acidulata. Se si vuole mantenere il colore anche dopo la bollitura, è bene spremere il succo di mezzo limone anche nell'acqua di cottura. Il cardo si sposa molto bene con le acciughe sotto sale, infatti è un accompagnamento obbligatorio per la bagna cauda, la salsa bollente piemontese a base di acciughe, burro e aglio. Se nel vocabolario ortofrutticolo il cardo è appunto un ortaggio di questa stagione, il termine "cardo" assume significati anche molto diversi: non solo è il nome comune di un gran numero di piante erbacee, ma è lo strumento con cui si effettua la cardatura della lana, oppure Cardo è il termine latino, spesso utilizzato anche in italiano, per il cardine, asse nord-sud delle città romane con urbanistica a schema ortogonale, infine è così chiamato è l'involucro spinoso che contiene le castagne.

Se il cardo è l'ortaggio invernale, uno dei frutti più importanti di questo periodo è la pera, anche se sono disponibili tutto l'anno, con varietà diverse. L'Emilia-Romagna poi è la più importante regione d'Europa per la produzione di pere e contribuisce per oltre il 60 per cento al mercato di questo frutto in Italia. La pera dell'Emilia-Romagna IGP è stato il primo frutto italiano insieme ad arancia rossa e pesca e nettarina ad ottenere dall'Unione Europea nel 1998 il riconoscimento di IGP (Indicazione Geografica Protetta): sono marchiate col bollino registrato dal Consorzio le varietà Abate Fetel (che copre oltre il 50% dell'offerta IGP), Decana del Comizio, Conferenze, Kaiser, William e Max Red Barlett. La pera veniva consumata dai greci (è ricordata da Omero) e in seguito dai romani, ma il pero era una pianta coltivata già da più di 4.000 anni in Asia e in Europa. Durante il Medio Evo perse in popolarità, riconquistata a partire dal diciottesimo secolo. Si tratta di un frutto estremamente digeribile, apprezzato per il suo gusto zuccherino che si conserva bene a bassa temperatura, ma va consumato a temperatura ambiente. Può accompagnarsi al formaggio piccante (in questo modo si ottiene un piatto bilanciato in grassi, proteine e carboidrati), tradizionalmente si cuoce anche in acqua, con l'aggiunta di zucchero e di aromi. La pera è uno dei frutti più adatti all'alimentazione dei bambini, fin dallo svezzamento.