

Un ortaggio meraviglioso: il cardo

Un ortaggio meraviglioso , dagli ottimi apporti nutritivi ma non sempre , e strettamente legato alla stagione fredda : il cardo (Cinara cardunculus) è un ortaggio invernale di forma simile al sedano, ma appartenente alla stessa famiglia dei carciofi. La parte commestibile è il gambo, che ha un gusto simile appunto 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, e per limitare l'amaro devono essere coltivati il più possibile in assenza di luce, il che li rende anche più candidi; e devono subire l'effetto delle gelate tardo-autunnali, che li rendono più teneri. I gambi devono essere bianchi e compatti e non presentare tracce di colore verde, altrimenti saranno duri e amari: se 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. Esistono anche varietà pregiate, come il cardo gobbo di Nizza Monferrato, che prende il nome dal fatto che si presenta fisicamente curvato, accartocciato su se stesso. Non e' nemmeno così facile la preparazione dei cardo : quelli di ottima qualità si possono mangiare crudi , gli altri vanno sottoposti a cottura anche piuttosto prolungata, da mezz'ora a un'ora. E 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. Altri piatti consigliati, i fusilli con i cardo, un antipasto di pesce composto da gamberi, cardo e menta, tipico lo sfornato di cardo, ceci e castagne , ma anche cardo e bietta al pomodoro , o la zuppa di zucca e cardo , per finire con la frittata di cardo al pomodoro .

Il cardo, è una pianta molto antica : i primi riferimenti certi sono stati trovati nella civiltà Egizia, ma prima ancora sembra che fosse usato in Etiopia, inoltre e' il simbolo della Scozia, dove la leggenda racconta che un gruppo di vichinghi stavano per sorprendere nel sonno degli scozzesi ma l'agguato fallì in quanto un invasore calpestando col piede nudo un cardo si mise a gridare. Negli stendardi scozzesi infatti il cardo vien associato ad un motto latino che tradotto significa "Nessuno mi avrà sfidato impunemente" .Il nome deriva dal latino che a sua volta potrebbe derivare da una parola greca il cui significato si avvicina al nostro vocabolo "rapare"; oppure da un'altra radice, sempre greca, "ardis" (= "punta dello strale"), alludendo ovviamente alla spinosità delle piante di questo genere.