

ASTERACEE: LA FAMIGLIA VEGETALE PIU' NUMEROSA D'ITALIA!

Un passaggio di stagione tra l'inverno e la futura primavera, che mette a repentaglio alcune produzioni importanti, dai sedani alle verze, e anche le regioni del sud risentono di danni climatici. Ma i nostri orticoltori sanno bene come proporre al meglio questi ortaggi pulendoli al massimo, presentandone solo il cuore, particolarmente tenero, bianco e ricco. Stessa sorte anche per i cardi, di quella famiglia delle Asteraceae che è la famiglia vegetale più numerosa, organizzata in quasi 1000 generi per un totale di circa 20.000 specie. Al genere *Carduus* sono assegnate circa 90 specie, due dozzine delle quali appartengono alla nostra flora spontanea. L'Italia inoltre può essere considerato il territorio con la maggior presenza di specie di questo genere con grandi possibilità di creare ibridi di difficile individuazione.

L'antichità del cardo viene attestata anche da antiche leggende che associano questo fiore al pastore siciliano Dafne alla cui morte la Terra, piena di dolore, fece nascere una pianta piena di spine, il "cardo" appunto. Dalle piante dei "cardi" si può ricavare dell'olio e della carta. Inoltre anticamente le infiorescenze secche del cardo dei lanaioli erano usate per la cardatura della lana. Le varietà spontanee, sono considerate "specie invasive". Dichiarate addirittura "erbaccia nociva" da cui occorre liberare i pascoli. e poi c'è il cardo Mariano, usato dalle puerpere europee per aumentare il loro latte materno. Le chiazze bianche sulle foglie rappresentano gocce del latte della Vergine Maria cadute mentre allattava il bambino Gesù. Da qui il nome mariano. Ricercata dai raccoglitori per le sue ottime qualità terapeutiche, da stimolante dell'attività gastrica, a diuretico e febbrifugo, in quanto contiene una gran quantità di complessi di bioflavonoidi, in particolare fitoestrogeni, che regolano la produzione ormonale femminile, e con la silimarina che ha dimostrato anche un effetto protettivo contro molti tipi di tossine chimiche, incluso l'alcool.

Ma tornando al cardo da consumo, ormai a fine stagione, al di là della preparazione "fritta" o al "forno", il consiglio è di abbinarlo ai latticini.

Ad esempio cardi alla ricotta: puliteli togliendo i filamenti, tagliateli a pezzi. Far bollire abbondante acqua salata, unire il burro, la farina, il succo di limone e gettarvi i cardi. Cuocere almeno 1 ora. Scolarli. In un tegame scaldare 4 cucchiaini di olio, unire la ricotta e i cardi e mescolare bene. Far friggere il composto per 10-15 minuti e servire tiepido. Un'altra versione prevede invece di disporli in una pirofila imburrata, cospargerli di parmigiano grattugiato e fontina a lamelle, versando poi a filo la panna mescolata con il latte. Gratinare per mezz'ora in forno a 180 gradi, e servire caldi.