

Duro e amaro Ma a qualcuno piace cardo

IL CARDO è un ortaggio invernale che ha la forma simile al sedano ma appartiene alla stessa famiglia del carciofo. La sua origine è molto antica, come testimoniano remote leggende che lo associano al pastore siciliano Dafne, alla cui morte la Terra, piena di dolore, fece nascere una pianta piena di spine, il cardo appunto. Una leggenda più recente racconta di come il cardo sia divenuto uno dei simboli della Scozia: un manipolo di guerrieri scozzesi stava per essere sorpreso nel sonno da un gruppo di vichinghi invasori, uno dei quali, calpestando con un piede nudo un cardo selvatico, si mise a gridare dando l'allarme e permettendo così la sconfitta dei danesi. Per questo negli stendardi scozzesi il cardo è associato a un motto latino che significa 'nessuno mi avrà sfidato impunemente'.

E' UN ORTAGGIO difficile da coltivare: essendo duro e amaro, viene sottoposto a 'imbiancamento', che consiste nel far crescere le piante in assenza di luce, coperte con teli di plastica nera o di iuta. Alcune varietà, come il 'gobbo' di Monferrato e di Romagna, vengono addirittura interrate, piegando la parte fogliare di lato, verso il basso, e ricoprendola di terra fino al momento della raccolta. Contrariamente a quanto

avviene per la maggior parte degli ortaggi, il gelo ha un effetto favorevole sul cardo, rendendolo migliore e più tenero.

LE SUE PROPRIETÀ nutritive sono simili a quelle del carciofo: è ricco di potassio, calcio e sodio e ha pochissime calorie. Quindi fa bene alla nostra salute, ma purtroppo i tempi di pulizia e di cottura sono piuttosto lunghi. Bisogna eliminare dai gambi le parti esterne più dure e filamentose, utilizzando un coltello o un pelapatate, spuntarli e tagliarli a pezzetti tenendo-

li immersi in acqua acidulata con limone, per evitare che anneriscano. La cottura può essere fatta in acqua o a vapore; per accelerare i tempi di cottura - di almeno due ore - si può utilizzare la pentola a pressione, in cui bastano 30 minuti.

PER UNA GUSTOSA e robusta zuppa invernale si fa soffriggere nella pentola di coccio aglio e prezzemolo tritati, si aggiunge salsiccia fresca sbriciolata, conserva di pomodoro e cardo lessato tagliato a piccoli pezzetti. Si lascia insaporire, poi si aggiunge acqua in modo da ottenere una densa zuppa, che si lascia cuocere ancora per qualche minuto e si serve ben calda con crostini di pane tostato.

A cura del Centro divulgazione agricola

I 'prodotti del venerdì'

ECCO i 'prodotti del venerdì' (prezzi al dettaglio in euro al chilo)

Cavoli cappucci 0.90/1,10

Finocchi 2.20/2.40

Melanzane 2.40/2.60

Patate 0,90/1,10

Pomodoro insalatato t.l. 2.00/2.20

Radicchio Chioggia 2.00/2.30

Arance tarocco pezz. media 1.40/1.60

Clementine medie 1.00/1.20

Kiwi pezz. gr.100 1.50/1.70

Mele Fuji Emilia cal. 80-85 1.20/1.40

Pere Abate Fetel pezz. 75-80 2.20/2.40.

Duro e amaro
Ma a qualcuno
piace cardo

La Meridiana
mercoledì 5 gennaio

Zucchine Smerle € 1,20 al kg
Funghi Bianchi € 1,80 al kg
Pere Abate € 1,20 al kg

La Meridiana è un'azienda agricola che produce ortaggi e frutta di qualità. Per informazioni e acquisti, visitate il nostro sito: www.lameridiana.it

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA *

Delizie nella 'botte della cultura'

NON si vuole iniziare quest'anno con dei giochi di parole, ci sembra però giusto iniziare attribuendo il giusto significato alle cose che tutti i giorni entrano a fare parte della nostra vita, in particolare al cibo. Proveniente da animali o da piante, da allevamenti o da colture agrarie, intensive o estensive, il cibo viene fin dai tempi antichi proposto come un insieme di sapori gradevoli e attraenti: ecco perché le colture agrarie portano inevitabilmente all'esplosione dei sapori sempre diversi fra una coltura e l'altra. Di seguito, nel corso degli anni, i sapori e i mezzi per renderli sempre più stimolanti si sono tramandati oralmente o per scritti che, generalmente modificati a seconda dei luoghi e delle colture tipiche di quei comprensori, hanno creato una sorta di enci-

clopedia dei saperi, anch'essi tramandati, fino a pochi anni fa, da madre a figlia o da cuoco a cuoco. Ecco allora che l'insieme delle coltivazioni, del loro impiego, delle tecniche per ottenere un buon olio, un buon vino, o delle pere, o delle albicocche, o delle lattughe fresche, belle, buone e sane, va a far parte di un grande recipiente che potremmo etichettare all'esterno come 'botte della cultura', non solo agroalimentare, ma anche storica, tecnica, biologica, botanica; è una cultura allargata che comprende l'essenza della nostra vita e degli strumenti per renderla sempre migliore, e, fra questi il buon cibo, con in testa l'ortofrutta, lo metteremo sempre al primo posto.

*** Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna**

Duro e amaro
Ma a qualcuno
piace caldo

La Meridiana
meridiana
Zucchine Sicure € 1,20 al kg
Funghi Bianchi € 1,80 al kg
Pere Abate € 1,20 al kg

La Meridiana
meridiana
Zucchine Sicure € 1,20 al kg
Funghi Bianchi € 1,80 al kg
Pere Abate € 1,20 al kg

La Meridiana
meridiana
Zucchine Sicure € 1,20 al kg
Funghi Bianchi € 1,80 al kg
Pere Abate € 1,20 al kg