

oprietà nutritive e benefici

Le varietà del Cardo hanno tutte un sapore simile a quello del carciofo e del sedano, un discreto contenuto proteico e di acqua, sono ricche di flavonoidi e acidi grassi.

La *Cynara Cardunculus* e il Cardo Mariano contengono silibinina, sostanza depurativa che agevola la funzionalità epatica.

È rilevante anche la presenza di sali minerali, come sodio e potassio,

quest'ultimo particolarmente benefico per la circolazione sanguigna. Inoltre il sapore amaro della pianta è dato dalla chinina, utilizzata nei disturbi legati

all'alimentazione. L'apporto in fibre rende questo vegetale utile nella regolazione delle funzioni intestinali. La parte

commestibile è costituita dai lunghi gambi, o coste, che possono arrivare a misurare anche 150 cm, e dalle foglie tenere che si sviluppano nella parte centrale. I gambi più

saporiti sono bianchi e compatti mentre quelli verdi risultano più amarognoli. È la familiarità agreste a conoscere tutti i segreti del cardo.

Utilizzo del Cardo in cucina

A base del vegetale spinoso è la tradizionale zuppa natalizia preparata nel beneventano, con le foglie lavate e lessate il giorno precedente per eliminare l'amaro in eccesso e insaporite con brodo di pollo, pinoli e parmigiano. Per evitare che le foglie scuriscano durante la cottura si aggiunge all'acqua il succo di mezzo limone.

La pianta inoltre lega molto bene con la besciamella quando è gratinata nel forno, o con le acciughe sotto sale nella bagna càuda, piatto tipico del Piemonte che al cardo bianco dedica anche una Sagra. Bollito, scolato, passato in pastella può

essere dorato e fritto. Soltanto la varietà Cardo Gobbo di Nizza Monferrato viene consumata cruda in pinzimonio.

Nome scientifico: *Cynara cardunculus*.

Famiglia: Composite.

Terreno ideale: medio impasto, ricco, drenante; i cardi si adattano bene anche a terreni sassosi.

pH ideale: da 6,5 a 7,5.

Preparazione del terreno: vangatura o aratura a 15 – 20 cm.

Concimazione: abbondante, con letame maturo o stallatico essiccato. Ottima anche l'aggiunta al terreno di pollina.

Quando trapiantare: aprile agosto

Clima ideale: mite con estate calda.

Esposizione solare: pieno sole.

Sesto d'impianto: 70 cm tra le piante e 1 metro circa tra le file.

Sostegni: non necessari.

Mantenimento: effettuare sarchiature per controllare le erbe infestanti, soprattutto nelle settimane dopo la semina.

Potatura: non necessaria.

Irrigazione: media; effettuare irrigazioni soprattutto in caso di prolungata siccità.

Rincalzatura: utile.

Pacciamatura: consigliata, contrasta efficacemente le malerbe e mantiene il terreno maggiormente umido nei mesi più caldi. Si effettua con paglia o l'apposito telo da pacciamatura biodegradabile.

Rotazione colturale: non coltivare cardi sulla stessa parcella di terra dell'anno precedente. Dopo i cardi si possono coltivare leguminose.

Consociazioni consigliate: carota, cipolla.

Consociazioni sconsigliate: nessuna.

Coltivazione in vaso: sconsigliata, meglio preferire ortaggi con cicli colturali più brevi.

Avversità principali: malattie crittogamiche

dovute a ristagni idrici.

Insetti e parassiti: afidi, topi.

Quando raccogliere: tra ottobre e novembre, dopo aver effettuato l'imbianchimento, si usano le coste