

CARDO

Cynara cardunculus

Il Cardo è una pianta originaria della regione del Mediterraneo. Nella forma è assai simile al sedano e nel sapore al carciofo.

Gli sono riconosciute proprietà calmanti.

Gli steli esterni del cardo selvatico sono legnosi, duri e ricoperti di spine molli che, in genere, vengono eliminate, conservando solo le coste interne.

Diffuso in Italia, viene coltivato, oltre che in Italia, anche in Spagna, Francia, Argentina e Australia.

In alcune zone cresce spontaneo.

Una volta acquistato (o raccolto), per una buona conservazione, intorno alla base dovrà essere avvolto in un foglio di carta assorbente e, quindi, sistemato in frigorifero nel cassetto delle verdure, chiuso in un sacchetto di plastica o di carta; così riposto si conserverà per 1 – 2 settimane.



Valori nutritivi per 100 grammi

	U.M.	CRUDO	COTTO
PARTE EDIBILE	%	70	100
ACQUA	%	94,5	57
PROTEINE	g	0,6	4,5
GRASSI	g	0,1	0,5
ZUCCHERI	g	1,7	13
FIBRA TOTALE	g	1,5	1,5
ENERGIA	Kcal	10	73
SODIO	mg	23	
POTASSIO	mg	293	
FERRO	mg	0,2	
CALCIO	mg	96	
FOSFORO	mg	11	
TIAMINA	mg	0,02	
RIBOFLAVINA	mg	0,04	
NIACINA	mg	0,2	
VITAMINA C	mg	4	

UTILIZZO

Il cardo si prepara come il sedano o l'asparago e, in genere, si fa cuocere.

Può essere cucinato con panna, al gratin o in padella, può essere ridotto in purea insieme con le patate.

Può essere un contorno o venir aggiunto a minestre e piatti in umido o consumato insieme ad altri ortaggi con la "bagna cauda".

Si può consumare anche freddo condito con salse o maionese.

COTTURA

Il cardo viene quasi sempre "sbollentato" prima di essere cucinato. Questo procedimento lo rende più tenero e ne attenua il gusto amarognolo.

Eliminare i filamenti sul dorso di ogni costa, tagliarle a pezzettini di 10 – 15 cm di lunghezza e immergerle in acqua bollente acidulata con aceto (per evitare che anneriscano).

Nel corso della preparazione il cardo tenderà, comunque, a scurirsi, ma riprenderà un colore uniforme durante la cottura. Le coste resteranno immerse nell'acqua per 10 – 15 minuti (scottatura) o per 30 minuti (cottura); quindi scolare e preparare secondo la ricetta scelta.