



CAMPERBERING

Testo di Elisabetta Tommasi

Foto di Fausto Soglio

Lo scardaccione

Eccomi a parlarvi dell'appariscnte scardaccione.

Il nome può farlo sembrare chissà quale pianta erbacea. Si tratta di una specie spesso infestante, che cresce sui terreni incolti, poco fertili, sassosi o talvolta in altri molto umidi. Ne esistono varie famiglie, come per esempio il *circium arvensis*, il comune cirsio o stoppione, frequentissimo ai margini dei campi e sulle macerie di vario genere, e il *circium oleraceum*, il comune cardo dei prati, con foglie poco spinose ed i capolini (la parte fruttifera) di colore bianco giallognolo.

Il cardo rappresentato nella foto è il nostro *circium eriophorum*, comunemente chiamato scardaccione di montagna o cardolano, molto appariscnte al momento della fioritura per i grossi capolini spinoscenti e pelosi, simili a quelli del carciofo. Di questa pianta si raccolgono i rizomi (le radici striscianti) nel tardo autunno o a fine

inverno, mentre la raccolta della parte fruttifera, che conserveremo in sacchetti di tela dopo l'essiccazione all'aria, può essere fatta in primavera e durante tutta l'estate.



Per gli aspetti culinari, l'unica parte commestibile è rappresentata dal sostanzioso capolino, che, opportunamente pulito del leggero piumaggio e delle indigeribili spinette, si presenta come un carciofino dal gusto amaro e tagliato a strisce sottili si può mangiare crudo con olio, sale e limone. Ottimo anche, sempre a fette, dorato e fritto e per la preparazione di un'insolita frittata.

Usato nei modi seguenti,

lo scardaccione ha proprietà antireumatiche ed antidolorifiche.

Per calmare una colica biliare: versare tre cucchiaini da cucina ricolmi di scardaccione essiccato e tritato in mezzo litro d'acqua, bollire per cinque minuti, filtrare e bere vari sorsi nell'arco della giornata.

Per curare il raffreddore: in un quarto di litro d'acqua bollire per cinque minuti un cucchiaino di scardaccione, filtrare, aggiungere miele q.b.

e bere tre tazzine al giorno. Con l'augurio che tutti noi amanti della vita all'aria aperta non dovremo ricorrere a tali suggerimenti, consiglio un rilassante bagno caldo con l'aggiunta di due litri d'acqua bollita per 15 minuti con 200 grammi di fiori freschi di scardaccione.

**Alla prossima e...
buone erbe dalla vostra
Elisabetta.**