

IL CARDO

Anche detto “carciofo selvatico” è il rigoglioso eroe dell’orto invernale, con le sue coste solide che sveltano spinose verso il cielo, incuranti della stagione più rigida, pronti a farsi “intenerire” dal gelo. È una pianta dalle mille risorse!

Proprietà e Curiosità

Dal caratteristico gusto amarognolo sono depuratori dell’organismo, ricchi di calcio, potassio e sodio.

È una pianta molto antica: i primi riferimenti certi riconducono alla civiltà Egizia, ma prima ancora sembra che fosse usato in Etiopia. Anticamente le infiorescenze secche del cardo dei lanaioli erano utilizzate per la cardatura della lana, mentre germogli e semi di cardo servivano per produrre il caglio dei formaggi.

Ricette

È un’ortaggio che si consuma cotto. Le coste vanno separate, spuntate e private con un coltello dei filamenti esterni più grossi, sciacquati e tagliati a pezzi per essere lessati almeno per 40 min. ca.

IN INSALATA CON BAGNA CAUDA

Prendere delle acciughe salate, sciacquarle dall'eccesso di sale, e farle sciogliere in padella con abbondante aglio in buon olio d'oliva facendo ben attenzione a che il tutto non arrivi a friggere. Una volta ottenuta una poltiglia cremosa, portare in tavola caldissimo e gustare intingendo i cardi precedentemente lessati.

FLAN DI CARDI AL FORNO

Lessateli, lasciateli raffreddare e tagliateli finemente con la mezzaluna. Fateli quindi insaporire nel burro in una padella a fuoco moderato; aggiustate di sale. Dopodichè versateli in una terrina, aggiungete il parmigiano grattugiato, amalgamate e poi incorporate i tuorli di 4 uova. A parte montate a neve i bianchi e quindi uniteli al composto. Pepate, amalgamate ancora, ed infine versate in una forma da budino o in formine monodose imburrate. Fate cuocere in forno a bagnomaria a 180° per 30 min, controllando la cottura con un coltello: la lama deve fuoriuscire asciutta a flan cotto.

GRATINATI AL FORNO

Lessate i cardi e disponeteli su una teglia imburrata, cospargete di besciamella e parmigiano e infornate a 180° per 20 min finchè non saranno dorati.