

il cardo

FOLCO PORTINARI



M a un asin bigio rosicciano un cardo rosso e turchino non si scomoda... No, quel cardo carducciano proprio non c'entra. O meglio, il commestibile, da noi bipedi, non è il selvatico (dei fiori e soprattutto delle spine, naturale barometro) bensì il domestico, il cynara cardunculus altiss, il cardone. Ecco subito, però, con quel cynara, un bell'intrigo, poiché la denominazione scientifica latina ne rivela l'appartenimento col carciofo, cynara per eccellenza, caposipite o sovrano che sia.

Il cardo, dunque, appartiene alla famiglia dei carciofi; nonostante che non ne abbia le apparenze (semmai assomiglia a un sedano) tranne che nelle spine. Anche qui, comunque, in analogia coi carciofi, ve ne sono con le spine e senza spine. Detto del suo travestimento, ci toccherebbe garantire la genealogia. Ho sottolineato il Tesoro della sanità del Castor Durante, un botanico in primis, e del cardo parla sotto la voce «carciofi», appunto, che associa nei termini di cardus hortensis, ma anche archichocco, «artichari». Degna di Lapalisse la considerazione sulla scelta: «I domestici sono migliori dei selvatici, e li teneri sono più utili che i duri, mentre per i governanti, detto che «provocano l'urina ma puzzolente», come gli asparagi, il medico afferma che i cardoni «muovono la ventosità, e aprono l'opilazione e accrescono il colico».

ne i nocumeti. «Generano come i tartufi, umori malinconici; son molto ventosi, nuocono alla testa, gravano lo stomaco e tardano la digestione». Non ricordo particolare ventosità, o pesi sullo stomaco né, tanto meno, malinconici umori, attaccati al legato. La mia esperienza personale, antica, non mi ha rivelato vizi e virtù, che non siano quelli, perseguiti, del piacere: il cardo è buono e mi piace.

Ho detto espressamente antica. Con ciò intendo che risale alla mia infanzia, così come il mio radicamento territoriale. Alla mia memoria storica, insomma. Incomincerò col dire che il cardo che io conosco, il migliore, è quello che dalle mie parti si chiama «gobbo». Come Giacomo Leopardi e, come lui, nel suo ambito, grande. Gobbo è in effetti, curvo e tozzo. Le sue coste non si allungano alte e snelle, ma sono artritiche, rattappate nella schiena, ai pari di certi vecchi contadini. E grosse, nel corpo. E bianche.

Il bianco è un poco il discriminante qualitativo ed è un bianco «sottenuo», procurato con cura e intelligenza. Si interviene con arte. Già il Ca-

stelvetto, 1614, nel Breve racconto di tutte le radici, di tutte l'erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano, altre volte citato, scriveva: «Intorno la fine di questa stagione (l'autunno) sotterriamo noi i cardo, ch'è una specie di carciofolli, ma non produce frutto che sia buono; le sue foglie colla parte di mezzo, sotterrate, divengono di verdi bianchissime e d'amare assai dolci (...) et è cibo più del vero che di questa stagione, né mai si vuole trar dalla terra se non quando si vuol mangiarlo». Procedimento immutato nei secoli, se ancor oggi lo si copre per sbianchirlo, in attesa che la prima gelata, così come per la verza, lo renda pronto per la tavola. Per essere mangiato crudo, ovviamente (ai cuochi d'inventarsi velouté e sauté, io vado per la mia vecchia strada).

Crudo, dunque, leggermente amaro. E che venga dal Monferrato, tra Chièri e Le Langhe. Pensavo il cardo ha una esaltazione subliminale certa, la bagna caôda, il più rustico e sociale cibo che conosca. Olio burro aglio acicughe e cardo. Solo cardo, in origine, tutt'al-

più lapinabò crudi e peperoni sotto grappa (debellati, sfiancati palati ci hanno poi messo sedani, carciofi, finocchi e peperoni di serra). E sù barbera o freisa. Morte e trasfigurazione del cardo, in ciò cardinale. Altro che svizzere mistificazioni per arricchiti, altro che bourguignon! Cardo gobbo, bianco, bagna dinamitata d'aglio (una testa a cranio), a piucciare dentro la pentola sobbollente.

Non vorrei, a questo punto, passare per un estremista o un estremizzante, nella mia scelta indicativa così radicale. Ma è la realtà che è estremista. D'altra parte la storia della commestibilità del cardo è relativamente breve. I romani, per esempio, non lo apprezzavano affatto (asper, durus, acutus, mordax, horridus sono gli aggettivi che lo accompagnano). Incomincio a trovarne testimonianze nel Volgarizzamento del Palladio (segno, quindi di diffusione) verso il 1340: «Del mese di marzo si semina il cardo. Desidera la terra letamata e soffice». Ma già al tempo del Berni doveva essere apprezzato se, proverbialmente, recita: «Non ti faccia villan, Iddio sapere / ciò che tu non possa mai gustare, / cardo, carciofo, pesce, anguille e pere». In ogni caso, dalla mia ho un classico della cucina (e, guarda un po', piemontese), Giovanni Vialardi, il cuoco, cuoco di Carlo Alberto, consiglia: «I cardo giunti alla maturità, cioè bianchi e teneri, tagliati a pezzi lunghi tre dita e netti dai fili si mangiano crudi con salsa; cibo assai gradito e nutritivo, però assai pesante allo stomaco». Che aggiungere? Amen.

C'è chi s'accontenta di farlo in insalata

MARCO DI CAMERINO

Siamo a Campobasso che, come descrive Piovone, «ha un aspetto d'eccezione; è ricca, animata, moderna e, in confronto alla provincia in cui sorge, quasi sfarzosa». In questa piccola capitale, abbiamo incontrato Anna Maria Lombardi che insieme ad una sua amica, Rita Mastroianni, ha scritto un libro di cucina molisana: è la prima pubblicazione sull'argomento apparsa in quella regione con le caratteristiche dell'abbondanza delle fonti di informazione, con un numero di ricette molto alto tutte garantite molisane doc e con l'evidente rispetto per una cultura popolare che non esiste quasi più.

Ci hanno messo quasi dieci anni per raccogliere tutto il materiale, pubblicato ora in due grossi volumi editi dalle «Arti Grafiche Le Regione». Anna Maria è un'esperta gastronomica, un'ottima cuoca e in una radio locale, conduce una trasmissione sulla gastronomia. Sull'argomento è curiosa di tutto e sempre piena di entusiasmo.

Con lei a pranzo da «Concetta», davanti a ottime lasagne, cavatelli, ciocavallo e pecorino, il discorso è scivolato sui cardo. E subito si affronta la questione: cardo o gobbi? «Tanti non fanno differenza, tra cardo e gobbi», oppure c'è e non ci si stanca mai di ripetere che all'origine c'è il cardo, o carciofo selvatico, e da questo deriva il carciofo. Dalle foglie della pianta si ottengono i gobbi: si interrano le foglie che, per la mancanza di luce, assumono una colorazione bianca. «Lo sai - chiede Anna Maria - come si chiama anche il cardo?». Ottenuta la risposta negativa spiega che viene chiamato anche «caglio». «Una volta - prosegue - si usavano i fiori di questa pianta per cagliare il latte, quando c'era mancanza di caglio».

In Molise non c'è una grande tradizione dei cardo in cucina, «non è come in altre parti

come, che so, a Roma o in Umbria o nelle Marche; qui da noi per lo più si preparano ad insalata. Si tagliano a pezzetti molto piccoli e si condiscono come una normale insalata con olio e aceto. Oppure ci si fanno i cardo mollicati: è una ricetta semplice molto povera; lessati e sgocciolati si mettono in una teglia unita d'olio, si cospargono di mollica di pane sbriciolata. Si condisce con olio, sale, prezzemolo e aglio tritati, ci si aggiunge un po' d'acqua di cottura e si mettono a gratinare nel forno. Io comunque i cardo migliori li ho mangiati in un paese vicino ad Ancona. È una specie di pasticcio, che li chiamano «la parmigiana» ed è fatto con cardo fritti, cotolite impanate e fritte condite a strati con un bel ragù di carne e regaglie di pollo, parmigiano e besciamella e poi messo a gratinare nel forno. È un buon piatto unico».

Ma è vero che veniva usato in medicina? «Nella medicina ufficiale, no. Quella popolare, e qui da noi ancora si usa, consigliava i cardo per curare alcuni tipi di ragadi; si fanno bollire insieme fogli di cardo e di mammole e con il liquido si fanno gli impacchi. La medicina ufficiale li consiglia come alimento altamente energetico come pure nella Cina antica che li considera fortificanti, capaci di procurare longevità».

Ma se il carciofo è un simbolo di speranza, anche il cardo lo dovrebbe essere. «È vero, la nota di San Giovanni si cerca di leggere il futuro interpretando le forme dei frutti non raccolti e trasformati in fiori violetti. Secondo me, poi, è l'emblema dell'austerità, della misantropia. «Chi vi si struccia si punge!», questo è il motto della Lorena che ha come emblema un cardo. Se poi nel sogno è presente un cardo, attenzione a controllare i propri sentimenti se si vuol evitare di piangere!».

A CENA DA

Domenica in Piemonte con la «bagna caôda»

CARLO PETRINI



lità di questo piatto. Un vero e proprio rito stagionale, suggello di amicizia (mangiare nello stesso piatto è il massimo dell'amicizia) che ricorda nei modi e nelle forme la fondue bourguignone della vicina Francia. Oggi la Bagna caôda è ben più rituale in essa s'inghiotte oltre alle già citate verdure i cotinacchi, le carote, le patate, le fave e altre verdure lessate. Negli anni Cinquanta/Sessanta la ristorazione piemontese si caratterizzava per la proposta di una innumerevole serie di antipasti, tra questi i peperoni con Bagna caôda divennero un classico di queste pantagrueliche sedute domenicali.

Un'altra innovazione che ha preso piede negli ultimi anni è quella di ammorbidire l'aglio nel latte per un paio d'ore e di aggiungere prima all'ultimo momento; tutto ciò per ridurre la potente invasione dell'aglio sulla quale da sempre si scherza: la bagna caôda, vecchia maniera, era un vero e proprio biglietto da visita che ahimè si esibiva rientrando a casa sotto il letto coniugale o l'indomani sul posto di lavoro. Io personalmente rimango fedele alla vecchia ricetta così come l'ha sempre fatta la mia nonna che invidiava dinanzi al moderno uso della panna tanto era orgogliosa di quell'aglio che fu così bene alla circolazione. La riprova è proprio lei che ha raggiunto la tarda età in piena lucidità e salute.

Le visite gastronomiche in Piemonte riservano appuntamenti con preziose leccornie (i tartufi, la fonduta, i vini) e raramente il visitatore cerca la bagna caôda ma dal periodo che va dal mese di ottobre a tutto febbraio è possibile richiedere in alcuni ristoranti la preparazione di questa specialità. Al Boccato di Viano in Brà, all'Osteria dell'Unione di Treiso o alla Contea di Neive si possono prenotare delle bagna caôda ma abbiate cura di ordinarle con o senza il latte come più vi aggrada.

Eccovi i numeri di telefono: Boccato di Viano di Brà, 0172/425674; Osteria dell'Unione di Treiso 0173/638303; Contea di Neive 0173/67126.

Il modesto vegetale si è fatto leccornia

DECIO G.M. CARUGATI

Il treno irrompe davanti a San Guido. Fischechia vapore di chiasso assordante. Solo l'asin ignora lo spettacolo e seguita serio a brucare un cardo. Spontanea la domanda a Giosué Carducci: i gobbi, così nella castagna toscana, sono buoni al punto di turare le orecchie all'animale testardo? E ancora: perché l'asino morde il fiore rosso e turchino e non è attratto dalle foglie camose? Diamo all'asino quel che è dell'asino e riserviamo all'uomo la possibilità di scegliere al di là della sollecitazione cromatica. In cucina infatti da sempre è considerata la parte appena sotto la corolla, che certo occorre rendere morbida con la bollitura e ingrassarla nel condimento. Il sapore simile al carciofo dimentica il domestico e accentua la punta selvatica a danno del velluto. Tanto il cardo come il cardone costituiscono un piatto semplice e di povera cucina. Gli ortaggi, i ce-

reali e le erbe di campo sono nella storia della nostra cultura contadina il primo riferimento al fabbisogno giornaliero come il pesce dell'uomo di mare; la carne invece accantonata e disposta per l'occasione non è mai il piatto quotidiano, è festa, festa grande. E il vegetale da unica soluzione nutrizionale passa nel tempo a contornio di scarso e prezioso imbardimento. Questa realtà accomuna quasi tutti i popoli di origine latina. È matrice di autentiche leccornie scaturite dalla fantasia di chi ha la necessità di dare sempre nuova veste al ripetuto e all'usuale. Il cardo è ulteriore esempio di questa logica indicata. Segue lo stesso iter di tanti altri. Recuperiamo quindi a suo favore e la funzione d'insaporente e la cortecce natura. La libra aiuta il buon funzionamento del nostro stomaco. La resistenza della struttura opera un'azione di provvida pulizia all'interno del digerente.

Spaghetti

Per quattro commensali acquistiamo presso un qualsiasi negozio di frutta e verdura 500 grammi di foglie di cardo o maggior peso se il commerciante vende l'intero. Laviamo accuratamente e disponiamo in una pentola a bordi alti con due noci di burro. Con un cucchiaino di legno voliamo e rivoltiamo affinché evaporata l'acqua il vegetale appassisca. Copriamo di latte e a bollire molto moderato cuociamo per circa 40 minuti. Il risultato dovrà essere il completo appassimento. Raffreddiamo e passiamo al mixer. Bolliamo 350 grammi di spaghetti e ritiriamoli al dente. Riscaldiamo a bagnomaria la crema di cardo che verseremo a condimento della pasta dopo avere regolato sale e pepe e aggiungiamo una terza noce di burro. Burro e latte concederanno il velluto senza togliere il preciso sapore. Accompagniamo un calice di fresco Orignolino novello.

Fian

Per quattro commensali acquistiamo un chilo di foglie di cardo e laviamo accuratamente. In una pentola a bordi alti disponiamo con una noce di burro e con un cucchiaino di legno rivoltiamo accuratamente affinché ceda l'acqua il vegetale appassisca. Copriamo di latte e al bollire moderato cuociamo per circa 40 minuti, il materiale risulterà completamente sapporiato. Passiamo al mixer con quattro uova, un cucchiaino di farina doppio zero, due cucchiaini e mezzo di formaggio parmigiano. Sale e pepe necessari. Imburriamo una teglia ecospargiamola di pane grattugiato. Versiamo il composto e spolverizziamo parimenti in superficie. Poniamo al forno a fuoco medio-alto per circa mezz'ora. Il profumo e il colore denunceranno la cottura ultimata. Serviamo a contorno di carne alla griglia. Accompagniamo un calice di Cabernet Sauvignon dell'Alto Adige.

Notizie Arcigola... Tesseramento Arcigola 1988. Arcigola ha compiuto un anno di vita: i dati definitivi del tesseramento 1987 parlano di 15.000 soci, tra cui 700 «sapienti». Il tesseramento 1988 rappresenta quindi il consolidamento della giovane associazione e una più ampia scelta di servizi a disposizione dei soci. I soci «sapienti» riceveranno offerte a condizioni particolari di corsi, stage, escursioni gastronomiche, simposi, partecipando in questo modo alla vita sociale di Arcigola. Chi desidera associarsi ad Arcigola per l'anno 1988 può inviare lire 10.000 per la tessera di «socio giotto» o lire 30.000 per quella di «socio sapiente» con vaglia postale a: Arcigola, via Mendicanti Istruta 14, 12042 Brà (Cuneo), tel. 0172/426207. La settimana scorsa abbiamo pubblicato un primo elenco delle 45 condotte con i punti di riferimento Arcigola. Fiduciosi, governatori, circoli Arci o Arcigola, ristoranti, ai quali ci si può rivolgere per fare la tessera Arcigola, per essere informati sulle attività dell'associazione. Oggi completiamo l'elenco dei fiduciosi e della condotta cui rivolgersi per il tesseramento 1988.