

Cardo Mariano



Associazione libera
culturale ecologica
Centro Bacchelli
Via Galeazza 2 Bologna
Cell. 335/6166096
Email : borgoalice@gmail.com

Borgo Alice

Nome scientifico: *Silybum marianum*

Famiglia: *Asteraceae*

Altri nomi: Cardo santo, cardo lattato, cardo asinino, battilana, Cardo di Maria, Latte di Maria, Card d'le maccie, Cardo macchiato, Cardo Santa Maria, Erba del latte, Carduni.

Etimologia: l'aggettivo "mariano" (o latteo) deriva dal fatto che, secondo la leggenda, sulle foglie, sarebbero cadute alcune gocce del latte di Maria mentre allattava il Bambino Gesù.



Habitat: E' diffuso in tutta Italia, raro al nord, diventa più frequente passando al centro, al sud e nelle isole fino a diventare invadente. Si rinviene nei ruderi, lungo le strade, negli incolti.

Caratteristiche: L'intera pianta è glabra e spinosa. E' una pianta erbacea biennale che nel primo anno produce una rosetta di foglie e nel secondo lo scapo fiorale. Il fiore è alto anche 150 cm. Si usano i frutti, lunghi circa 1 cm, neri con macchie gialle.

Curiosità: Il cardo mariano è noto fin dall'antichità, ha numerose virtù benefiche. Si dice che portato intorno al collo, proteggesse dai morsi di serpente.

La parte più interessante della pianta è costituita dai semi che contengono un principio attivo, la *silibina*, scoperta di recente. In autunno, i semi sono un cibo preferito per i cardellini e un medicinale importante per gli uomini.

Cucina: La pianta giovane e le cime fiorite una volta eliminate le spine, possono essere bollite e mangiate come cavoli, oppure in insalata. I gambi sono saporiti e nutrienti, le radici, i fiori e le foglie si possono consumare come il carciofo. Fiori e semi possono essere usati nella preparazione di formaggi per la loro azione di caglio vegetale. Viene anche usato come componente aromatica per la preparazione di liquori ed aperitivi.

Salute: I semi utilizzati sin dall'antichità con azione rigeneratrice per la cura delle disfunzioni epatiche ed inoltre come antiemorragico e depurativo. Era usato dalle puerpere per aumentare la quantità di latte, stimola l'appetito e favorisce la digestione. Si consiglia inoltre nell'affaticamento intellettuale, nei soggetti ipotes, nelle sintomatologie da mal di mare, da mal di auto. Si segnalano attività del Cardo Mariano, anche come tonico uterino, per problemi mestruali, irritazioni alla milza, ai reni e alla vescica. Va usato con prudenza nei soggetti ipertesi ma non vi sono altre controindicazioni alle dosi terapeutiche normali ad eccezione di una ipersensibilità soggettiva.