

# EL CARDO

*(Cynara cardunculus)*

## Distribución geográfica

Crece de forma espontánea en los **países de Europa mediterránea y del norte de África**, donde se viene utilizando desde tiempos muy antiguos. En la Edad Media, el cultivo del cardo estaba muy extendido en Europa. Parece que el cardo fue introducido en Argentina de la mano de los conquistadores, donde se adaptó y creció con rapidez en las grandes plantaciones de la Pampa. Hoy día se cultiva en huertas (terrenos fértiles) de los países de Sudamérica.

En **Aragón** se cultiva en todo el territorio aunque el cultivo intensivo coincide con las **zonas de producción de alcachofa**.

## Aspecto:

Las pencas de los cardos silvestres desarrollan un color verde más o menos oscuro. Si proceden de cultivo, **se blanquean** durante las etapas finales de crecimiento. Para ello se cubre la planta de modo que sólo las hojas reciban luz. Las pencas de los cardos cultivados son de color verde claro con tonalidades rojizas o casi blancas.

Para elegir **un buen cardo** es importante fijarse en **sus pencas: firmes, rígidas y las hojas verdes**, frescas o levemente marchitas. Se han de descartar los ejemplares blandos y con manchas y puntos secos.

## Consumo:

En **los mercados** lo podemos encontrar durante los **meses de invierno y principios de primavera**, en noviembre comienza su venta.

El cardo se conserva bien durante una o dos semanas si se guarda en el frigorífico envuelto en plástico perforado. También se puede almacenar enterrado en arena en un lugar fresco.

**Se consumen sus pencas** o tallos, se preparan **generalmente cocidos**, una vez limpios de la piel espinosa que los cubre, y los tallos más tiernos **crudos en ensalada**. **Las flores** se pueden preparar **como alcachofas**.

Las **pencas blanqueadas** son crujientes, tiernas y presentan un **sabor delicado, dulce y con reminiscencias amargas**. El blanqueado, además de eliminar el color verde, también reduce notablemente el sabor amargo.

## Propiedades agronómicas:

El cardo es una planta herbácea perenne, aunque se cultiva como anual. Planta muy afín a la alcachofa.

En el caso de que la siembra se realice en otoño, debe hacerse tan pronto como sea posible para que la roseta de hojas se forme antes de la llegada del frío de invierno. Tras la siembra, es conveniente un pase de rulo para apretar la tierra contra la semilla y enterrar las piedras que pudieran molestar para la recolección. Gracias a su potente sistema radicular pivotante necesita poco riego.

# PROPIEDADES Y USOS

**TRANSFORMACIÓN DE ALIMENTOS:** Sus flores son utilizadas por sus propiedades coagulantes **para hacer la cuajada de algunos quesos ibéricos** tradicionales, como el "Serra da Stela" y "Castelo Branco" (Portugal); "Queso De Flor" de Guía (Gran Canaria), queso de "La Serena" (Badajoz) y la "Torta del Casar" (Cáceres). El cardo contiene quimosina en su composición. Esta sustancia es capaz de coagular la leche. Por esta razón se emplean las flores del cardo desecadas a modo de cuajo vegetal en diversas aplicaciones culinarias. Se dejan macerar en agua durante varias horas. Posteriormente, esta agua se añade a la leche calentada a 35-40°C y, tras remover la mezcla, se deja en reposo para que tenga lugar la coagulación.

**PRODUCCIÓN DE ENERGÍA:** En el ámbito europeo de la bioenergía, el cardo está reconocido y considerado como uno de los posibles cultivos energéticos para producción de biomasa y producción de **Biodiesel** de calidad

**USOS TERAPÉUTICOS:** El cardo contiene distintas sustancias que le confieren propiedades terapéuticas: la cinarina (diurético), la cinaropicrina (el principio amargo), la inulina y flavonoides como la luteolina que son los que ennegrecen las hojas .

## - Estreñimiento:

La inulina, un tipo de fibra soluble, es capaz de absorber agua, aumentando el volumen de las heces de forma que favorece el movimiento intestinal, lo que contribuye a mejorar o corregir el estreñimiento y los trastornos que se acompañan, como dolor abdominal, flatulencia, hemorroides...

- **Problemas hepáticos:** Incluir cardo en la dieta habitual conviene a quienes padecen enfermedades funcionales y orgánicas del hígado, vesícula biliar y vías biliares, así como a los que sufren los trastornos digestivos que derivan de ellas, como sensación de plenitud, pérdida de apetito o dolor abdominal. El cardo ayuda en la digestión de alimentos grasos y colabora en la descongestión del hígado, pues consigue que la bilis sea menos densa y más fluida. Así, la vesícula biliar se vacía con mayor facilidad y existe menor tendencia a la formación de cálculos biliares.

## - Hipercolesterolemia:

El consumo de cardo contribuye a reducir los niveles de colesterol debido a que la inulina forma geles viscosos que fijan la grasa y el colesterol en el intestino, con lo que se reduce así la absorción de dichas sustancias.

## - Diabetes:

La inulina es un polisacárido que se metaboliza en el organismo y da lugar a unidades de fructosa, un azúcar asimilable sin la necesidad de insulina. Asimismo, la cinarina tiene una suave acción hipoglucemiante, lo que disminuye el nivel de glucosa en sangre. Por tanto, el cardo se puede incluir con absoluta tranquilidad en la dieta de las personas con diabetes.

## - Diurético y depurativo

Es la cinarina la que actúa sobre los riñones provocando un aumento de la diuresis, es decir, de la cantidad de orina eliminada. Esto es especialmente interesante en los casos de cálculos renales, hiperuricemia, hipertensión, retención de líquidos y oliguria.