

¿Qué es? Familia: *Compuestas* - Especie: *Cynara cardunculus L.*

El cardo es una planta oriunda de la cuenca del Mediterráneo. Se tienen noticias de que esta especie fue cultivada desde hace muchos años. Conocida por los romanos y cartagineses, era ya utilizada para consumir los peciolo de sus hojas, también llamados pencas.

Las plantas alcanzan una altura de 1 a 2 metros, las hojas son muy grandes y de color verde por el haz y blanquecinas por el envés, pudiendo tener espinas.

El blanqueamiento es una operación imprescindible en este cultivo, y se hace para que los peciolo (parte comestible) estén más tiernos y menos amargos. En algunas zonas este blanqueamiento se hace aporcando tierra en torno a la planta. En otros lugares se realiza utilizando paja de arroz atada alrededor de la planta. Actualmente, la tendencia es a blanquear los cardos mediante la utilización de mangas cilíndricas de plástico negro.

Estacionalidad y producción de Aragón

E	F	M	A	MY	JN	JL	AG	S	O	N	D

El cardo es una hortaliza de desarrollo típico otoñal-invernal. La recolección se realiza de forma escalonada.



Propiedades nutricionales

- Es una hortaliza considerada tónica y digestiva.
- Contiene una sustancia llamada cinarina, un compuesto beneficioso para el hígado y otra llamada inulina, una fibra soluble que es una gran aliada para la mejora del tránsito intestinal.
- Destaca por su contenido en calcio y hierro.



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

Se consumen sus pencas blanqueadas, y se preparan generalmente cocidos. La manera más tradicional de cocinarlo es con almendra. A este plato se le conoce como "Cardo a la Aragonesa".

El cardo es una de las verduras navideñas típicas en Aragón, y combina con muchos y variados ingredientes.

En la cocina aragonesa existen muchas recetas para prepararlo como el cardo con costilla de cerdo, el cardo de nogada (con pan, leche y nueces), el de Santa Inés (con jamón, levadura, huevos, tomate, ajo y limón) y el Cardo de Monflorite (con huevos, harina, cebolla, caldo de carne, nueces, ajo, azafrán y limón).

¿Sabías que...?

- Existen cardos rojos, cuya parte central es tan tierna que se consumen crudos en ensalada. Son muy famosos los cardos rojos de Corella (Navarra) y de Ágreda (Soria).
- En las huertas del valle del Ebro es muy famoso el cardo de Cadrete, en la provincia de Zaragoza.
- Con las flores del cardo se pueden utilizar para elaborar queso. Esta era una forma antigua de hacer algunos quesos en Aragón, en la que se utilizaban los pistilos de las flores para coagular la leche.
- El cardo tiene un ligero sabor amargo debido a su contenido en unos compuestos llamados cinarina y cinaropicrina.
- La alcachofa y el cardo son hortalizas muy próximas, pertenecen a la misma familia, al mismo género y, según autores, a la misma especie.



**INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR
DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS
Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN**