

SALUDABLE

Cardo, sano y apetecible

Verdura. Preparado de diferentes maneras, entra en la lista de los platos populares de la temporada gastronómica navideña que se prolonga hasta la primera semana de enero



Cardo con jamón

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
93 g	20 kcal	1 g	0 mg	3,5 g

ANDREA D. SANROMÁ

El cardo rojo de Ágreda goza de una merecida popularidad especialmente con la proximidad de la Navidad aunque comienzan a consumirse desde principios de noviembre. Una de las peculiaridades de este producto es su forma de cultivarlo, se siembra a finales de primavera pero es a principios del mes de noviembre coincidiendo con la festividad de Todos los Santos cuando cubren la planta levantando una especie de pirámide de tierra para proteger el cardo de las heladas del Moncayo. Este paso, le aporta el color y el sabor característico del cardo rojo de Ágreda. Tal es su popularidad en tierras sorianas, que recientemente se organizaron las XII Jornadas del Cardo

rojo de Ágreda. Este producto ya se consumía en Roma, el libro 'De re coquinaria, antología de recetas de la roma imperial' recoge recetas como el cardo estofado en salsa de huevos duros. Esta última sugiere poner en una cazuela, cinco cucharadas de salsa de soja, cinco de pasta de anchoas y de aceite. Se lleva a ebullición y se cubren los cardos en la cazuela con poco de agua, se añaden unos huevos duros cortados en rodajas, se tapa y se cocina a fuego lento durante una hora. Otras recetas populares, más allá de las citadas en este libro y que son igualmente deliciosas, son el cardo rojo en ensalada con paté de perdiz y picada de oliva negra, cardo con nueces y torreznillos; con nata, ja-

món y nueces o relleno de gambas picadas.

En los últimos tiempos, la huerta de Tudela de Duero se ha convertido en otro punto productor de cardo rojo de referencia por su gran calidad.

El cardo, en general, es un producto de temporada, fácil de conseguir. Preparado de diferentes maneras, entra en la lista de los platos imprescindibles de la temporada navideña y como hemos citado anteriormente forma parte de la tradición gastronómica de muchos pueblos y ciudades. Pero no tiene por qué limitarse a fechas puntuales para poder degustarse.

Bien es cierto que se puede comprar en conserva pero la elección de un buen producto natu-

ral y fresco es importante, especialmente cuando el peso de la elaboración recae sobre un ingrediente principal. Es mejor adquirirlos pequeños y sobre todo, hay que buscarlos blancos y con buen peso.

Para limpiarlos, con cuidado, con la ayuda de un cuchillo y prestando atención se retiran cuidadosamente las hebras exteriores y si hay pinchos se quitan. Se separan también las partes más feas y los extremos. Después se cortan con cuidado en trocitos y si sale alguna hebra se retira. A continuación, solamente tendrás que seleccionar la receta que más te apetezca y prepararlos para aligerar los menús copiosos que suelen protagonizar las mesas durante estos días.

A. D. S. El cardo se puede preparar de diferentes maneras, entre ellas con un poco de jamón. Rico y sencillo, la mayor dificultad está en la limpieza de la verdura porque hay que quitar las hebras y después cocinarlo durante un tiempo. Para el cardo se sigue el mismo proceso que para las alcachofas o los espárragos, hay que retirar las capas exteriores con cuidado. Una vez limpio, se corta en trocitos de unos cinco o seis centímetros y se retiran las hebras para que quede fino. Los trozos se van dejando en un bol con agua y un poco de limón para que actúe de antioxidante. Luego en una olla exprés con agua se deja cocer durante veinticinco minutos.

Por otro lado, se prepara un sofrito en la sartén con cebolla y ajo. Cuando estén pochados se añaden los trocitos de jamón y, una vez dorados, una cucharadita de harina. Se mezcla todo bien y se añade un poco de agua de la cocción del cardo. Cuando espese se ponen los trozos de cardo. Se le dará un par de vueltas, se echa una pizca de pimienta y estará listo para servir caliente.

Un alimento con beneficios a nivel hepático

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El cardo es una verdura con un bajo consumo en nuestra dieta, pero con importantes propiedades nutricionales. Si echamos un vistazo a la composición de este alimento, descubrimos que un 94% es agua. Esto significa que su aporte calórico es muy bajo, entorno a las 20 calorías por 100 gramos. En este sentido, cabe destacar la presencia de hidratos de carbono 3,5 gramos por 100 gramos y en menor medida proteínas 1,4 gramos. Por cierto, hay que reseñar un nulo aporte de grasas y colesterol. Por otro lado, su aporte en fibra es interesante. En este caso, se tiene en cuenta el insoluble que

mejora el tránsito intestinal y también el soluble, en especial, la inulina. Esta fibra genera un mejor control de los niveles de colesterol y glucosa en sangre.

En cuanto al aporte de minerales, una de sus principales características es el importante contenido en potasio 400 mg por 100 gramos y el bajo contenido en sodio (23 mg por 100 gramos), convirtiendo a esta verdura en un alimento fundamental para el control de la tensión arterial. También es interesante el aporte de calcio (114 mg por 100 gramos), y en menor medida el hierro 1,5 gramos por 100 de producto.

Con respecto a las vitaminas

destaca la vitamina C y las del grupo B, pero ambas en cantidades no se encuentran en cantidades muy elevadas.

Además, se puede decir, también respecto al cardo, que contiene cinarina, la sustancia que proporciona el sabor amargo a este alimento pero que tiene importantes propiedades beneficiosas para el hígado y las vías biliares, favoreciendo las secreciones biliares y por ello los procesos digestivos y disminuyendo la predisposición al hígado graso.

Por tanto, el cardo, aunque pobre en calorías es rico en minerales y fibra, con amplios beneficios a nivel hepático.