

EL CARDO, LA VERDURA CON SABOR A NAVIDAD

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

VERDURAS DE TEMPORADA



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

H

ay alimentos que saben a Navidad. Y no solo los tradicionales turrones, mazapanes y dulces, o el pavo, el champán o, incluso, las uvas. Otros, como el cardo, por alguna razón misteriosa aparecen

en las mesas en los menús de estas fiestas de diciembre y luego casi desaparecen y ello ni porque sea caro o porque solo se encuentre ahora en el mercado, aunque es verdura de temporada... porque hay versiones congeladas y en tarro ya cocidos, difícil encontrarle razones a un plato que, sano y apetecible, debería tener más protagonismo todo el año.

'Después de Todos los Santos siembra trigo y coge cardos', recoge Pedro Díaz Cassou en 'Almanaque folklórico de Murcia' de 1893. Es su época de recolección, pero su consumo podría alargarse a buena parte del año. Cuestión distinta son las preparaciones típicamente navideñas, algo más complicadas o sofisticadas, como los cardos con piñones, almendras, con ostras, leche trufada, bacalao, chipirones y langostinos, entre

UN POCO DE HISTORIA

UNA EXQUISITEZ PARA LOS RENACENTISTAS

Las referencias al consumo de cardos son anteriores al de alcachofas, y se remontan a la época de los romanos, para los que constituía una hortaliza apreciada destinada a la mesa de los ricos y que llamaban *carduus* y *cinara*. Posteriormente, durante la Edad Media, su cultivo fue especializándose cada vez más apareciendo nuevas variedades y modos de cultivo como el emblanquecimiento, llegando, en el Renacimiento, a ser considerados una exquisitez. Es en esta época cuando se empiezan a estudiar las propiedades estimulantes del apetito, diuréticas y como desintoxicante hepático; todas ellas atribuidas a la cinarina, sustancia amarga aislada de las hojas, tallos y, en menor medida, de las flores. En general, las hortalizas de esta familia son originarias de regiones templadas. Por tanto, su crecimiento y desarrollo están adaptados a zonas de temperaturas moderadas. Esta planta crece de forma espontánea en los países de Europa mediterránea.

otras muchas posibilidades. Combina a la perfección con un sinfín de productos. Así que, además de no perder una tradición tan marcada, se puede disfrutar de un plato ligero y delicioso que sirve para abrir boca a los platos siguientes, y más pesados, de la mesa de Navidad o Nochebuena.

Cardos y alcachofas tuvieron como antepasado común una planta espinosa silvestre de la región mediterránea, el cardo silvestre, '*Cynara cardunculus*'. Las diferentes selecciones dieron resultados distintos y, desde luego, la alcachofa, en cambio, si encuentra espacio en despensas y cocinas todo el año, no siempre frescas, pero sí presentes. Sin embargo el consumo del cardo fue anterior y más potente.

Cuando se trata de comprar cardos, es mejor adquirirlos pequeños y sobre todo, hay que buscarlos blancos y con buen peso.

Pero existe en Castilla y León un cardo con un característico color rosáceo o rojo gracias al clima, ya que se cultiva a los pies del Moncayo a casi 1.000 metros de altitud. Se trata del cardo rojo de Ágreda, que es uno de los productos estrella de la gastronomía de esta villa soriana y su comarca.

El cardo, '*Cynara cardunculus*', es una verdura que se originó en la zona del Mediterráneo y tiene unas hojas grandes. Una verdura de hoja verde de temporada de invierno y otoño. Este alimento comparte, por ejemplo, características nutricionales con la alcachofa. El mayor componente del cardo, como sucede en todas las verduras es el agua, superando el 93%. El aporte de macronutrientes es muy bajo, siendo el más abundante los hidratos de carbono, 3,5 gramos por cada 100, seguidos por las proteínas, 1,4 gramos por 100, y las grasas, 0,2 gramos por 100 y un nulo aporte de colesterol. De este modo, estamos ante un alimento que apenas alcanza las 20 calorías por cada 100 gramos. Tiene importancia en su composición el aporte de fibra, representando más de un gramo por 100. Es muy relevante también el aporte de prebióticos en forma de insulina que puede ser utilizado como 'combustible' por las bacterias saprofitas de nuestro intestino. La presencia de fibra y prebióticos, la convierten en un alimento interesante para las personas con problemas de estreñimiento o incluso presencia de divertículos en el colon. Como buena verdura de hoja verde contiene minerales como el potasio, el calcio, sodio, fósforo, hierro y selenio. El aporte de calcio es superior a los 100 miligramos por gramos, aunque elevado es necesario recordar que el calcio proveniente de los vegetales es menos biodisponible que el proveniente de los alientos de origen animal. De las vitaminas que se encuentran en el cardo destacamos la vitamina C como un antioxidante natural y las vitaminas del grupo B (B3, B2 y B1), así como ácido fólico. Como curiosidad el cardo contiene una sustancia denominada quimosina en su composición. Esta sustancia es capaz de coagular la leche. Por esta razón, se emplean las flores del cardo desecadas y pueden usarse para coagular a modo de cuajo vegetal. En resumen, estamos ante una verdura ideal para las dietas bajas en calorías, así como para pacientes con estreñimiento.



ANA SANTIAGO



Por cada 100 gramos

colesterol

0,0 mg

calorías

21,4 kcal

agua

93,9 g

potasio

400 mg

proteínas

1,4g