



Cynara cardunculus L.

Familia: Compositae (Asteraceae)

cardo, card,
kardabera

USOS PRINCIPALES



GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -
RD 139/2011: -
Catálogos autonómicos: -
Directiva Hábitats: -

Javier Tardío

■ NOMBRES VULGARES

Castellano: cardo (AN, CM, CN, MC, MD, VC), cardo de comer (AN, AR, CN, NC), cardo alcachofa, cardo alcachofero (CN, PV), cardencha, cardillo (AN), cardo de huerto (AR), cardo comestible (AS), cardo cuajaleches, cardo de cuajar, cardo del queso (CL), cardo doncel (CM), cardo aporado, cardo de Castilla, cardo dulce (CN), cardo blanco (MC), cardo de penca (VC); alcaucil (AN, CN, EX), alcancil, alcarcil, alcaucique (AN); alcachofa silvestre (AN, CN), alcachofa borde (AN, MC), alcachofa de campo, alcachofa real (AN), alcachofera, alcachofero salvaje (CN), alcachofera borde; hierba de la cuajada (VC) [1-24].

Catalán: card (CT, IB, VC), card de fer formatge, card per a formatjar (CT), card de formatge (VC), card coler (IB, VC), cardot, escardot (CT), card bord, card calapoter, card de carxofo, card escarxofer, card gallofer, card gros, card imperial, card rei (IB), cardet, cardet carcola (VC); herbacol, herba colera (CT, IB, VC), herba coler (CT), herba collera (VC); carxofo borda (CT, IB), carxofera borda (IB, VC), carxofo silvestre, carxofera d'herba, flor de carxofera, escarxofo, herba d'escarxofo, herba de carxofera, carxofo per a fer formatge, carxofera de formatjar (IB), carxofera d'espina (VC); herba pregonera (CT, VC), pregonera; preó; presora, herba d'empresorar, flor d'empresorar, empreonera (CT); flor de fer formatges (CT), formatger (VC); gallofo (IB); penca, penquera (VC) [22-42].

Euskera: kardabera, karlo (PV) [19].

■ DESCRIPCIÓN

Planta herbácea perenne, de 40 a 100(120) cm, de raíces gruesas y tallos robustos, estriados, tomentosos, simples o ramificados, con una gran roseta de hojas muy divididas, pinnatipartidas, con espinas amarillentas y blanquecinas debido a sus pelos sedosos. Capítulos de 5-8 x 4,5-6 cm, terminales, con brácteas triangulares dispuestas en varias filas, acabadas en una espina gruesa, con flores color azul morado, tubulares, muy numerosas, con abundantes pelos alargados que se ven mejor en la planta seca. Fruto en aquenio de 6-7 mm, obovoide, brillante, con vilano de 25-35 mm, que se desprende fácilmente. Se diferencia de la alcachofa común porque la alcachofera no tiene las hojas tan divididas y no tiene espinas ni en las hojas ni en los capítulos.

■ HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Cardo naturalizado en los márgenes de los caminos y alrededor de las antiguas casas de campo, donde era y sigue siendo cultivado. Su cultivo es rústico y poco exigente, por eso se puede encontrar en huertas y campos de secano. 100-1000 m.

Nace a finales de invierno y florece a finales de primavera y principios de verano; con el calor se seca, pero sus inflorescencias perduran.

Planta circunmediterránea y macaronésica. Vive en toda España, excluida buena parte del norte peninsular. Ciertas poblaciones parecen proceder de cultivos; cultivada y asilvestrada puntualmente en otras regiones más al norte.

■ CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

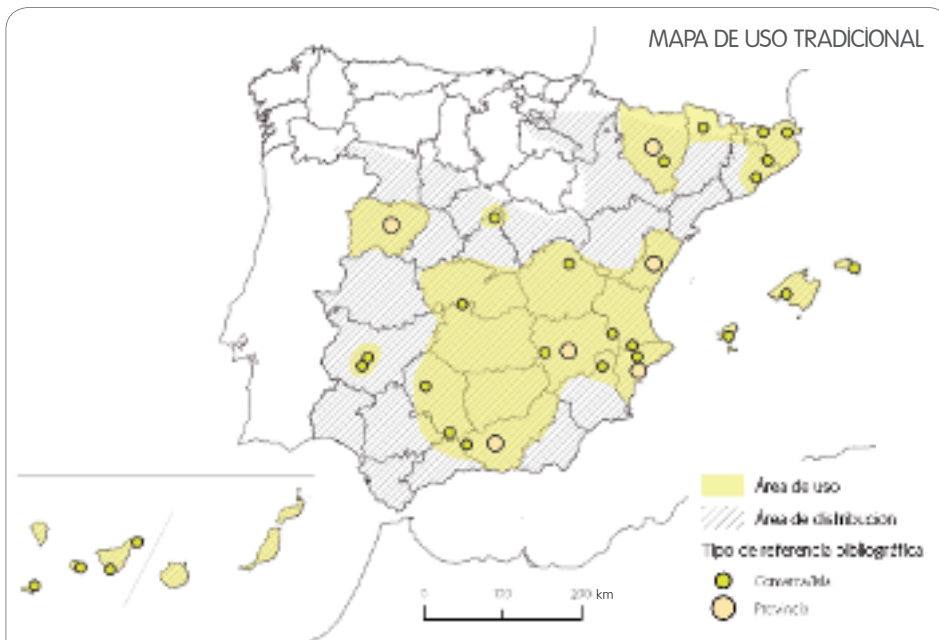
ALIMENTACIÓN HUMANA

Comestibles-Verduras y hortalizas

Se utiliza como **verdura** la base carnosa de las hojas (pencas), los corazones de sus capítulos tiernos e incluso el troncho y los pecíolos de las hojas pelados. Su uso se ha citado en Andalucía [4,5,7], Castilla-La Mancha [10,12], Aragón [15], Comunidad Valenciana [20,21,24], Islas Baleares [29], Islas Canarias [2,3], Madrid [14] y Murcia [13]. Se comen crudos en ensalada, fritos, rebozados o, mayoritariamente, en cocidos, arroces y potajes. La parte más apreciada son las pencas, que requieren una preparación previa: se cortan y se quita el limbo de las hojas, se frota longitudinalmente con un puñado de sal colocado en la mano (a veces también se pelan) hasta que se elimina la epidermis blanquecina y de sabor amargo que la recubre.

En Granada se ha consumido bastante, principalmente en épocas de escasez de alimentos como en la posguerra, y sigue consumiéndose, aunque de forma más puntual [4]. En diferentes territorios se considera un manjar, tradicionalmente consumido en Nochebuena o Navidad [14,15] y en la olla de los domingos o días de fiesta [24]. En Sierra Mágina (Jaén), aunque se preparan salados, es corriente consumirlos como postre de primavera, y en las comarcas centrales valencianas se

Autores: Esperança Carrió, Teresa Garnatje, Montse Parada, Montse Rigat y Joan Vallès



preparan en salmuera (con una parte de agua y otra de vinagre) para guardarlos y consumirlos durante todo el año [7,24].

Condimentos y conservantes

El uso alimentario más extendido de esta planta es el de **cuajaleche** [3,4,12-14,16-18,20,21,24,25,29-32,37,39,41,42]. Se utilizan las flores, concretamente, los flósculos del cardo, de color lila, llamados *bigotis* en algunas zonas de Cataluña, para la fabricación artesanal del queso: las flores se ponen en remojo en agua y se echa el líquido amarillento resultante en la leche tibia, que en Valencia se llama *brull*, se remueve y se deja reposar hasta que cuaje. También se prepara requesón [4,33,36], y normalmente se usa leche de cabra [4], pero esto depende de la zona; en Mallorca se cuaja sobre todo la de oveja [29,30]. En el Alt Ter (Cataluña) indican que la leche de cabra en diez minutos está cuajada, en cambio la de vaca cuesta más y es mejor calentarla algo, porque va más rápido [35,36]. El suero resultante se puede volver a cuajar mediante un segundo procesamiento para obtener requesón, o, si se prefiere, se puede tirar [25-28].

Aunque los quesos preparados con las flores son popularmente más valorados, tanto por su sabor (un poco picante) como por su elaboración artesanal y sostenible [14,25,29,32,42], también se usan los frutos para preparar el cuajo, en La Mancha y en el Alt Empordà (Gerona). Se ponen en remojo los achenios (con o sin vilano) en un mortero la noche anterior a la que se va a hacer el queso. Al día siguiente, se cuele este extracto y se añade como cuajo a la leche tibia, que se coagula en aproximadamente media hora [12,26].

Golosinas y masticatorias

En Mallorca algunos niños masticaban las pencas peladas de esta planta para "entretener" el hambre [29].

ALIMENTACIÓN ANIMAL

Forraje verde o seco

En la isla canaria de El Hierro se usa como forraje para los burros [2]. En el Pirineo Catalán las hojas basales del cardo se daban de comer a los conejos [38,39,42].

Pienso

Las semillas se recolectan para alimentar pájaros de canto (canarios, jilgueros, colorines) y perdices, al igual que otros muchos cardos en el Poniente Granadino [4].

MEDICINA

Sistema circulatorio

La decocción de las hojas se usa como **depurativa** y **vasorreguladora** en Barros, Badajoz [9], y en el Montseny (Cataluña) para **purificar la sangre** y cortar las hemorragias [32,33].

Sistema digestivo

El cocimiento de este cardo se emplea para regular el tránsito intestinal (para la **diarrea** y el **estreñimiento**); en El Hierro se usa la raíz y en Granada las cabezuelas [2,6]. La infusión de su inflorescencia se ha empleado como digestiva en Barros (Badajoz) y en Canarias [3,9]. También se ha citado su acción colagoga y hepatoprotectora en Castellón [23].

Sistema endocrino-metabólico

Las hojas, las pencas y la raíz son "buenas para el **azúcar** y el **colesterol**", constituyendo un remedio adecuado para los diabéticos [2,11,22-24]. En La Mancha toman esta tisana en ayunas durante un novenario [11].

Piel y tejido celular subcutáneo

En las comarcas centrales valencianas, la penca picada se aplica en **golpes** y **heridas** igual que la olivarda [*Dittrichia viscosa* (L.) Greuter], es decir, como un emplasto que se aplica sobre la piel [24].

VETERINARIA

Concepción, embarazo y parto

En el Pallars (Cataluña) las flores en decocción son consideradas **abortivas** y se les da a las vacas para ayudar a que expulsen el feto y evitar el riesgo de infección. Además, también se emplea para tratar la **esterilidad** en cabras: se pone la flor en medio de dos trozos de pan y se obliga al animal a comérselo [37,38].



Montserrat Rigat



Síntomas y estados de origen indefinido

En Loja (Granada) para bajar la fiebre dejan macerando al sereno durante toda una noche un capítulo de la planta en agua. Luego toman el líquido en ayunas durante nueve mañanas consecutivas. Sirve para todo tipo de fiebres, "por fuertes y raras que sean" [4].

USO TÓXICO Y NOCIVO

Tóxicas para humanos o animales

Su empleo excesivo puede resultar ligeramente tóxico. En algunas zonas se advierte que la decocción de las hojas, empleada para cortar hemorragias, hay que tomarla con moderación porque puede espesar la sangre igual que lo hace con la leche [32,33].

USO ORNAMENTAL

Adornos florales y plantas de interior

En Mallorca, algunas personas recogen los capítulos de este cardo para hacer ramos de flores secas como adorno de iglesias y casas [24].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Rituales del ciclo anual

Las alcachofas de *penquera* han tenido un papel adivinatorio con matiz amoroso, tanto en las comarcas centrales valencianas como en algunas poblaciones de Granada. En estos pueblos empleaban esta planta (y otras alcachofas o inflorescencias inmaduras de los cardos) en la noche de San Juan para realizar una especie de ritual: las mujeres solteras (y también los hombres) cortaban varios tallos de este cardo esa noche, tantos como pretendientes pudieran tener. Luego los enterraban parcialmente o los dejaban debajo de la cama y terminaban quemando la parte apical del capullo. Dejaban los cardos con tres papeletos enrollados en el pedúnculo de las alcachofas, cada uno con el nombre del pretendiente. La creencia consiste en que el tallo que agarre y rebrote (en el caso de la siembra) o que espigue (en el caso de haberlo quemado), corresponde al del pretendiente que finalmente estará con la persona que hace el ritual [4,24].

Literatura oral popular

En El Turro (Granada) recuerdan el dicho: "Se tira el fío a la siega como los gatos a los alcauciles" [4]. En las islas Pitiusas hay una adivinanza en relación a esta planta que dice: *Mare de Déu del cel / vós que criau meravelles, / banda a dins té es pèl / i per fora ses costelles* (Madre de Dios del cielo / vos que criáis maravillas, / en la parte de dentro tiene el pelo / y en la de fuera las costillas) [34].

ECOLOGÍA

Diferenciación y ciclos biológicos

El cardo es una planta que presenta una gran variabilidad morfológica, particularmente en lo que respecta a los involucros. En Almería diferencian esta "alcachofa" de la cultivada porque tiene espinas y las hojas son menos carnosas, tomentosas, verdes por el haz y blanquecinas por el envés, y las flores azuladas; la planta puede alcanzar una altura de aproximadamente un metro [8]. En Mallorca se explica que una manera de reconocer popularmente esta planta para su uso como cuajaleches es que "es como una alcachofa, pero que pica cuando quieres quitarle la pelusa" [29]. Según indican en Sierra Mágina, los alcarciles mejores son los pequeños y espinosos, porque presentan un sabor más intenso [7].

MANEJO DE LAS ESPECIES

Recolección

En Torrelaguna (Sierra Norte de Madrid) siegan estos cardos a principios de octubre para que rebroten las hojas tiernas que se cosechan en diciembre [14], y en Sierra Mágina (Jaén) los recogen en la segunda mitad de abril y durante mayo (los pecíolos, en invierno y primera mitad de la primavera) [7]. En el Montseny (Cataluña) dicen que es muy difícil de recolectar porque "te pinchas cuando quieres coger la parte de arriba" [32,33].

Antiguamente en algunos cortijos de Jaén, cuando las cosechas eran abundantes, muchos se pelaban (retiraban las brácteas) y se dejaban solo los corazones para secarlos al sol, para conservarlos y poder emplearlos en los guisos durante todo el año [7].

Cultivo

El cardo se cultiva tradicionalmente como verdura de invierno y como cuajaleches en los huertos familiares [14,35] y cerca de las casas [7,25,29,42], pero también como un cultivo menor (por ejemplo, en el Alt Empordà) para su comercialización [26,42]. En Mallorca, se solía tener a mano para hacer el queso en las casas de campo [29,30], lo que es extrapolable a muchos otros territorios.

Para el cultivo del cardo como verdura, algunos agricultores de la Sierra Norte de Madrid las separan "para poder tajarlas con tierra y que maduren" [14], igual que en el valle de Ayora-Cofrentes (Valencia), consiguiendo así que las hojas sean más tiernas y blancas [20]. Se pueden multiplicar vegetativamente o por semilla. Las matas se dividen y trasplantan en marzo y los semilleros se hacen en mayo para trasplantarlos en septiembre [14,32]. En Sierra Mágina, el alcarcil es una de las especies más genuinas de las huertas locales. Se trata de un vegetal muy duro que apenas necesita cuidados y que puede desarrollarse incluso en los secanos frescos [7].

REFERENCIAS HISTÓRICAS

Conocido su cultivo en España desde la antigüedad, forma parte de una vieja cultura alimentaria ibérica seguramente de origen neolítico que aprovechó intensamente muchas especies de cardos de la flora autóctona ibérica, entre los que debió encontrarse también *Cynara cardunculus*. Prueba de ello es que en la Hispania Romana Columela (siglo I) habla con buen detalle sobre su ciclo y técnica de cultivo (época de siembra, trasplante; abonado...) [46]. Pero mejor prueba todavía encontramos en Plinio (siglo I) que escribe con mucho énfasis y sorpresa sobre su cultivo en Córdoba con estas palabras:

"Podiera haberse dicho todo lo que haze al caso, si no quedara una cosa de muy grande ganancia que no puede sin vergüenza decirse, porque es cierto, acerca de la grande Carthago y mayormente de Córdoba. Dan los cardos de renta seis mil sextercios por lo menos, porque traemos también a los bodegones las monstruosidades de las tierras y aquellas cosas que las bestias, conociéndolas, rehuyen".

Continúa después Plinio dando detalles de la técnica de cultivo para acabar con una interesante receta: "...consérvanse en vinagre y miel, añadida raíz de laser y cominos, porque no haya día sin cardos, lo demás se puede decir de pasada" [47]. Isidoro de Sevilla en el siglo VII cita también en sus Etimologías los cardos cultivados [48].

Alonso de Herrera incluye en su *Agricultura General* (siglo XVII) unos comentarios algo exagerados sobre las virtudes y riesgos de los cardos de los que dice:

"[...] son muy buenos para comer, que assientan mucho el estómago y vianda, y a esta causa dijo el Portugues que los asnos tenían mejor

estómago que los hombres porque comen menos cardos, engruesan mucho la lengua, entorpecen mucho el habla, desopilán el hígado, hacen orinar, dan sueño, dan apetito, son confortativos de la matriz o madre. Por ser calientes y porque tienen virtud o propiedad de quajar la leche, como hace la flor, no los deven de comer mucho las mugeres que dan leche, que las hara quajar la leche en las tetas y causan algunas enfermedades de mucho dolor, y aun también se deben guardar de comer cardos o alcachofas quando comen leche, porque esta yerba tiene propiedad y fuerza para la quajar en el cuerpo, lo cual es muy peligroso, y las más veces mortal. Los cardos comidos dan buen olor a la boca” [49].

En el mundo Andaluzí, resulta llamativa la confusión generalizada de sus botánicos respecto a unas plantas que evidentemente tienen un centro de diversidad en la cuenca Mediterránea y que debieron ser utilizadas por culturas mucho más antiguas. Abū l-Jayr (siglos XI-XII) cuando trata del *basawar* [cardo mariano, *Silybum marianum* (L.) Gaertn.] así lo evidencia, saliendo al paso de muchas confusiones de autores anteriores. Dentro de ellas se encuentran aquellas que dificultan la identificación del *carsaf* (cardo arrecife o simplemente cardo) y de la *qannariyah* o *aqīnus*, esto es, de la alcachofa [50].

Ibn al-Baytar (siglos XII-XIII) se refiere a *barsal* o cardos, y con la voz de ella derivada *jarsul* o *jursul* se refiere específicamente a *Cynara cardunculus*, tanto a la planta como a sus semillas [51]. De este término se deriva a su vez la palabra alcachofa, aunque la de alcauil procede probablemente de otra, *al-qabsil*. Por otra parte, el término alcanería con el que también se reconoce a *Cynara cardunculus*, derivaría de *qannariya* [52]. Todos estos términos nada tienen que ver con la voz *Cynara*, que viene de *cinis*, ceniza, por su color. Ibn al-‘Awwām no parece sin embargo, tener demasiada experiencia en el cultivo del cardo, pues se limita a trasladar referencias procedentes de Abū l-Jayr (siglo XI-XII), de Ibn Baṣṣāl (siglo XI) y de la Agricultura Nabatea [53]. Reconoce, eso sí, la existencia de variedades silvestres y hortenses. También hacen escueta mención de esta especie Ibn Bassal (siglo XI) e Ibn Luyūn (siglo XIV) [43-54].

Las alusiones históricas a este cardo se basan mayoritariamente en su uso en la cocina como verdura y como cuajaleche, aunque no se olvida su poder medicinal. Font Quer [44] define la actividad del cardo de comer como alimento dietético, especialmente dirigido a “aquellas personas a quienes no sienta bien la fécula, sobre todo a los diabéticos, porque en lugar de ésta, el cardo contiene inulina”. En esta misma obra se relatan las muchas maneras de comer y preparar el cardo, advirtiéndole al comprador que “el melón, el cardo y el queso, al peso”, ya que algunos cardos pueden tener la penca foja o vacía, y en el sistema comercial antiguo (de venta por unidades) se podían encontrar sorpresas. También explica la pasión desmesurada que presentaban algunas personas de comer estos cardos, trastorno llamado acantofagia, entre



Jeresa Tomás

los cuales se encontraba el rey Enrique VII. Este cardo fue exportado a América por los españoles, introducido en Argentina, según recoge de nuevo Font Quer [44], asilvestrado en las pampas, hoy día es conocido como “cardo de Castilla” [45]. En la edición de un recetario de cocina de un fraile capuchino catalán del siglo XVIII, que es una parte de un manuscrito más largo y que se ocupa también del cultivo de los huertos, se describe el cardo por su uso comestible, ligándolo a la gastronomía de alguna festividad.

■ VALORACIÓN

Es ciertamente destacable que, aunque en nuestro imaginario actual las plantas de cardo sean feas y temibles, en este caso particular se valore tanto su uso en la cocina y en la medicina popular, que haya sido tradicionalmente cultivado con interés y que incluso sea considerado un manjar para las festividades. Solo se puede entender si se invierte el punto de mira y se entiende

como la opción silvestre de la alcachofa. Y aún así, sorprende la gran variedad de nombres populares para decir que no es una alcachofa cualquiera, que sirve para comer de manera saludable y, además, que constituye una alternativa vegetal y barata al cuajo de la leche para hacer queso y requesón, alimento básico de la gastronomía tradicional de las tierras ibéricas de antes y de hoy. Hay que decir, incluso, que está bastante generalizada la idea de que los quesos y productos similares elaborados sirviéndose de esta planta como cuajo son mucho mejores que los preparados con cualquier otro sistema. Hoy en día, este uso y esta idea incluso han pasado del nivel popular al industrial, y algunos fabricantes de quesos emplean este cardo como alternativa al cuajo sintético.

■ REFERENCIAS

1. Perera López 2005; 2. Perera López 2006; 3. Pérez de Paz & Medina 1988; 4. Benítez 2009; 5. Galán 1993; 6. González-Tejero 1989; 7. Mesa 1996; 8. Torres Montes 2004; 9. Vázquez *et al.* 1997; 10. Verde *et al.* 2000; 11. Verde 2002; 12. Rivera *et al.* 2006b; 13. Rivera *et al.* 2008; 14. Aceituno-Mata 2010; 15. Villar *et al.* 1987; 16. Ferrández & Sanz 1993; 17. Lastra 2003; 18. Velasco *et al.* 2010; 19. Lacoizqueta 1888; 20. Piera 2006; 21. Barber *et al.* 2005; 22. Mulet 1990; 23. Mulet 1991; 24. Pellicer 2000-2004; 25. Parada *et al.* 2002; 26. Parada 2008; 27. Parada *et al.* 2009; 28. Parada *et al.* 2011; 29. Carrió 2013; 30. Carrió & Vallès 2012b; 31. Moll 2005; 32. Bonet 2001; 33. Bonet & Vallès 2006; 34. Torres 1999; 35. Rigat 2005; 36. Rigat *et al.* 2006; 37. Agelet 1999; 38. Agelet 2008; 39. Muntané 1991; 40. Muntané 1994; 41. Selga 1998; 42. Garnatje *et al.* 2012; 43. Ibn Luyūn 1988; 44. Font Quer 1961; 45. Barrachina 1982; 46. Columela 1988; 47. Plinio 1976; 48. Isidoro de Sevilla 1982; 49. Alonso de Herrera 1981; 50. Abū l-Jayr 2004-2010; 51. Ibn al Baytar 1877-1883; 52. Anónimo andalusí 1990; 53. Ibn al-‘Awwām 1988; 54. Ibn Baṣṣāl 1995.

