



Otro que vuelve a casa por Navidad: el cardo

TEXTO: David González de la Viña

FOTOGRAFÍAS: Pablo Ruiz Magdalena y David González de la Viña

Cuando llega la Navidad, momento de celebraciones familiares por excelencia, siempre nos afanamos para que nuestras mesas aparezcan repletas de viandas que, como el marisco, el cordero o el turrón, no acostumbramos a presentarlas en otra época del año. Sin embargo, a esa mesa también tienen derecho a ser acercados otros manjares que, aunque más modestos, a buen seguro que nuestro organismo nos lo agradecerá. Nos referimos de modo general a las verduras, pero de forma particular al comúnmente conocido como cardo.

A “mamá” María.

Este artículo va, precisamente de eso, de mostrar al lector –y avezado comensal– una verdura muy propia de esta parte de España, muy típica de este momento del calendario y tradicional de los fogones riojanos.

RIOJA. NAVIDAD. ALIMENTACION. VERDURAS. CARDO.

Cynara cardunculus, así se llama nuestro amigo, el único tipo de cardo comestible. Es una verdura típica del invierno, cuya recolección comienza, preferentemente, con los primeros fríos del invierno y se prolonga hasta los meses de febrero o marzo, según las zonas de cultivo. Es una hortaliza cultivada anualmente que puede superar el metro y medio de altura. Sus tallos son fuertes y vigorosos con estrías que nacen de



una roseta que tienen en su base. La parte comestible del tallo, comúnmente llamada pencas o peciolo, es una porción de la nervadura central de las hojas y los tallos tiernos. Dichas pencas son huecas, estriadas y alargadas, y terminan en unas grandes hojas, normalmente, de color de verde, aunque pueden ser también coloradas, más pequeñas y blanquecinas al interior. Eso sí, como el cardo común, la *cynara cardunculus* presenta numerosas espinas en los extremos de los lóbulos a lo largo del tallo –aunque en el cardo comestible no llegan a tanto– que dificultan su limpieza.

El cardo ha sido durante mucho tiempo una verdura muy apreciada como acompañante de muchos guisos de carne y de pescado. Además, se trata de una verdura cuyas propiedades fisiológicas la hacen especialmente beneficiosa



para nuestro organismo. Así, por ejemplo, para quienes sufren trastornos hepáticos, fortalece la capacidad de la vesícula biliar y de las vías biliares, evitando la formación de cálculos biliares y, en general, para los que padecen algún trastorno del aparato digestivo, puesto que ayuda a proteger la flora intestinal.

Es también rico en fibra, ya que posee un tipo de fibra soluble “inulina” que favorece el movimiento intestinal y combate el estreñimiento. La “cianira” es otro tipo de fibra que contiene en cantidad notable, lo que estimula su efecto diurético y depurativo. Y, por último, el cardo es también beneficioso para las personas con diabetes ya que la fibra soluble retrasa el paso de los azúcares a la sangre.

A pesar de sus muchos beneficios, hoy en día, sin embargo, el cardo no es excesivamente compatible con los tiempos que corren. De este modo, asistimos a un constante declinar

tanto en la producción como en el consumo de esta hortaliza que puede achacarse, en gran medida, a dos factores. En primer lugar, a que su ciclo de cultivo y recogida es más prolongado que el de otras verduras como pueden ser el de su prima la alcachofa e, inclusive, la acelga o el apio, lo que la convierte en una verdura menos económica a nivel industrial. Pero no cabe duda de que también influye, en segundo término, el hecho de que su limpieza y preparación por el consumidor es ardua y requiere su tiempo.

En efecto, cuando preparamos el cardo es imprescindible limpiar bien con un cuchillo las zonas externas más duras de los peciolo, así como los hilillos o filamentos de los mismos. Para ello, es aconsejable eliminar con un cuchillo bien afilado las zonas perimetrales de las pencas, puesto que en ellas se concentran ciertas rugosidades del tallo incómodas para masticar. A continuación, si la penca es lo suficien-



temente ancha, podemos partirla por la mitad con el cuchillo y, posteriormente, con cada mitad haremos un ligero corte por el interior de la penca de tal modo que podamos troncharla. De este modo, tirando de arriba abajo, podremos eliminar fácilmente esas rugosidades, la parte fibrosa, fundamental para su degustación, pues de no hacerse así, ocurre lo mismo que con las hojas exteriores de las alcachofas, que quedan tan fibrosas que a lo único que se puede aspirar es a masticarlas, pero no a comerlas.

Es recomendable que para que los trozos de cardo no se pongan negros se sumerjan, nada más limpiarlos, en agua fría con perejil, limón, o harina (aunque también puede hacerse este proceso de blanqueamiento con perejil mientras cocemos el cardo, lo cual nos evita que adopte sabores distintos al propio de la verdura e, incluso, podremos potenciarle su color natural).

También es bueno recordar que en la preparación de la verdura, si no se utilizan guantes, hay que saber que las manos se teñirán de un color marrónáceo y cierto sabor amargo.

En otro orden de cosas, es necesario dar también a conocer algunos datos curiosos concernientes a esta verdura. Por ejemplo, que en La Rioja, no existen grandes explotaciones de esta planta, pues se cultiva fundamentalmente en pequeños huertos dedicados al autoconsumo. Con datos de la Consejería de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente referidos al año 2011, consta que en nuestra Comunidad Autónoma hay censadas 35 ha. cultivadas con esta verdura, siendo mayoritarias las variedades denominadas Blanco de Peralta, Verde de Peralta y Rojo de Ágreda.



El cultivo, asimismo, está especialmente arraigado en los términos municipales de Calahorra, Rincón de Soto, Alfaro y Cervera de Río Alhama, y es, precisamente en estos dos últimos municipios, donde el cardo se cultiva principalmente con destino a la industria conservera alimentaria tan arraigada en la comarca.

A continuación, se presentan algunas formas de preparación y degustación de esta verdura. Estas sugerencias han sido aportadas por el restaurante “Asador San Roque” de Alfaro, por José Félix Rodríguez, cocinero del restaurante “La Galería” de Logroño y, finalmente, por María Llorente, joven ama de casa de Logroño, pero de las de toda la vida.

Aunque los fogones de unos y otros son radicalmente distintos, todos tienen en común, además del buen hacer, tomar como base de sus platos el producto de temporada, así es que ¿qué mejor que emplear en esta época del año el cardo fresco?.

En el Asador “San Roque” nos espera un delicioso cardo en salsa de nueces. Acudo un domingo a degustarlo con la familia y mientras los saboreamos, tomamos un Rioja alfareño. No cabe duda que, en medio del frenesí de gente que abarrota el local, saborear este plato es un deleite para el paladar.

PARA SABER MÁS

Espores, la veu del Botànic, Revista de divulgación científica del Jardín Botànic de la Universitat de València.



Cardo en salsa de nueces (o almendras) y virutas de jamón

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 400 gr de pencas de cardo blanco
- 2-3 dientes de ajo
- 175 gr de virutas de jamón serrano
- 3 nueces (o un puñadito de almendras crudas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Harina
- Sal

Limpiamos el cardo y lo cocemos en la olla durante 30-35 minutos aproximadamente, y reservamos.

Fréimos en una cazuela con aceite dos o tres dientes de ajo, finamente picados, y sin que lleguen a coger color. Añadimos las nueces limpias y un poco de harina. Removemos.

Poco a poco se va añadiendo el caldo de cocción, hasta que consigamos que la harina se ligue, como si se prepara una bechamel y dejamos hervir unos 5 minutos.

Corregimos el punto de sal y trituramos todo en la batidora

Rehogamos brevemente el cardo con el jamón cortado en taquitos pequeños y antes de que se endurezca estos, añadimos la salsa.



Ensalada de cardo

Para la ensalada de cardo, me acerco a un espléndido restaurante de Logroño: “La Galería”, que tan bien dirigen José Félix Rodríguez en los fogones y Raúl Martínez en el comedor.

De la mano de Raúl elijo un vino de Galilea para la ocasión, que no defrauda. Y allí sale Félix, siempre atento y generoso, con un sencillísimo plato que nos deja boquiabiertos.

Se limpian los cardos y se cortan en finas tiras. Se llena un bol con agua fría y se introducen los cardos, dejándose en el frigorífico durante 45 minutos.

Pasado ese tiempo se escurre bien el cardo y se pone en un molde.

Se cortan los rabanitos por la mitad y se hacen rodajas finitas, como también se cortan los tomatitos

Se mezclan todos los ingredientes y se añaden unos granos rojos de la granada.

Se introduce todo en el molde que se coloca en un plato.

Para hacer la vinagreta, se pone en un bol 6 cucharadas de aceite, 2 de vinagre, el ajo picado, perejil,... Se sazona y bate hasta que emulsione.

Con una exquisita delicadeza, Félix levanta el molde, vierte la vinagreta sobre la ensalada, y sin más miramientos nos lanzamos a por ella. Chapeau!



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 100 gr de pencas de cardo blanco
 - 100 gr de pencas de cardo rojo
 - 50 gr de escarola
 - 4 tomates tipo cherry
 - Granada
 - 2 rabanitos
 - Perejil
- Para vinagreta:**
- Aceite de oliva virgen extra
 - Vinagre
 - Ajo picado
 - Perejil picado
 - Sal



Cardo en salsa verde con almejas



Dejo para el final, por el respeto que profeso a estas profesionales, dos platos que generosamente ha elaborado María Llorente, joven ama de casa logroñesa que ha seguido la tradición familiar de cocinar bien, a base de cariño y amor, como se ha hecho siempre en nuestras a casas. María se muestra algo nerviosa –imagino que por lo inusual de cocinar mientras la estoy grabando–, pero coge los utensilios y los ingredientes con mano firme y sobrada desenvoltura. El resultado fue espectacular.

Limpiamos el cardo y lo cocemos en la olla durante 30–35 minutos aproximadamente, y reservamos.

Lavamos las almejas y las colocamos en una sartén a fuego lento. Una vez abiertas, rehogamos el cardo con el jamón cortado en taquitos rápidamente para que no se cocine en exceso y el sofrito sea demasiado salado.

Para la salsa verde, machacamos el ajo con la sal en un mortero y los ponemos a calentar en aceite. Cuando estos tomen temperatura, sin dejar que se doren, se agrega la harina, mez-

clándola con los ajos y se rehoga lo justo para que tome calor pero no se tueste.

A continuación se agrega el caldo de pescado, poco a poco, mezclándolo bien, luego se añade el resto y se revuelve bien hasta que ligue de forma homogénea.

Seguidamente se hierve y se incorpora el perejil picado, se corrige el punto de sal y se vierte sobre el cardo y las almejas, dejándose cocinar a fuego lento durante 5 o 6 minutos más.

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 400 gr de pencas de cardo
- 100 gr de almejas
- 175 gr de jamón serrano
- 1 cucharada de aceite virgen extra
- 2-3 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite virgen extra
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de caldo de pescado.
- Perejil fresco
- Sal