

Los cardos de huerta y las pencas

por JOSEP ROSELLÓ OLTRA

Los cardos de huerta son plantas lustrosas de hojas espectaculares que destacarán en nuestro huerto. De la planta, aprovechamos las pencas, que son los pecíolos y el nervio principal de las hojas juveniles que nacen en forma de roseta a ras del suelo. Las pencas son una buena verdura de invierno, antes muy preciada, pero ahora más escasa. En la cocina las aprovechamos en el cocido, crudas en la ensalada –aunque hay que pelarlas bien para quitarles el sabor amargo–, y también podemos preparar una salmuera con pencas troceadas y hervidas.

El cardo es una planta perenne que se puede cultivar como anual. En nuestro clima y nuestros campos, cuando llega a adulta puede alcanzar de un metro y medio a más de dos de altura. Tiene una raíz vigorosa, gruesa y profunda, cargada de reservas y yemas de brotación para superar la época desfavorable, que, en nuestro caso, es el verano. Cultivo antiguo y muy nuestro, el cardo es de origen mediterráneo y desde aquí se ha distribuido por Europa, América y el resto del mundo. Recuerda mucho a la alcachofa, de quien es pariente botánico. Además del cultivo hortelano, el cardo puede naturalizarse y vivir espontáneo en campos poco labrados o abandonados, prados y márgenes de caminos. Así, en algunos países es un problema en el campo, como en Argentina, donde está declarado planta invasora.

Si decidimos poner cardos en nuestro huerto podemos empezar sembrando directamente en el suelo; es más fácil que trasplantando, operación que no le gusta demasiado. En un rincón soleado de dos o tres metros cuadrados caben tres o cuatro matas, así que sembraremos cuatro o cinco semillas en hoyos separados unos sesenta centímetros. De las que nazcan, dejaremos la mejor mata; recordemos que es una planta que se hará grande. Prefiere tierras hondas, no le importa si son demasiado sueltas o muy pesadas, pero sobre todo tienen que ser tierras frescas. El cardo soporta bien la sequía, pero si sufre la falta de agua, la producción es mucho menor y de sabor demasiado fuerte.

Cuando se cultiva para vender en el mercado, las hojas se blanquean: esto consiste en proteger la mayor parte de la hoja de la luz para que las pencas no cojan color verde. Las pencas blanqueadas son tiernas y crujientes, con un sabor delicado y un poco amargo, ya que, al reducir la clorofila, mengua considerablemente la amargura. Para hacerlo, se atan las hojas del cardo



Josep Roselló Oltra

«Cultivo antiguo y muy nuestro, el cardo es de origen mediterráneo y desde aquí se ha distribuido al resto del mundo»

en otoño y se tapa la planta, con paja o cartón mejor que con plástico. La planta estará tapada aproximadamente un mes, y después será el momento de recolectarla. Normalmente se corta completa y así el cultivo se acaba, pero en el huerto no necesitamos blanquear: podemos ir cosechando las pencas interiores de la planta, que son las más tiernas y blancas, cuando tienen la medida y la frescura adecuadas.

Si queremos tener cardos muchos años, tenemos que dejar que florezca la mata el primer año para que las raíces acumulen reservas. Al acabar la floración, cortamos la planta a ras del suelo y rebrotará en otoño. En años siguientes podemos cortar la mata antes, cuando sale la flor allá por el mes de abril o mayo: seguirá brotando cuando refresque el tiempo y tendremos pencas de cardos todo el invierno y parte de la primavera.

En la cuenca mediterránea, el cardo se ha utilizado desde hace siglos como coagulante vegetal de la leche para elaborar quesos: se recogen las flores de color morado intenso de la alcachofa espigada y, una vez secas, se pican en un mortero con un poco de agua, que después se añade a la leche que queremos cuajar. La práctica había caído en desuso pero ahora algunos queseros artesanales están recuperándola para dar características diferenciales a su producto frente a los de elaboración industrial. ☺

Josep Roselló Oltra. Técnico agrícola. Estación Experimental Agrícola de Carcaixent.