

Cardo penquero, Cardo de castilla, Cardón

Cynara cardunculus L.

Asteraceae

Descripción: Hierba perenne, de 1-1,5 m de altura. Tallos erectos, carnosos. Hojas de más de 50 cm de longitud. Capítulos muy grandes, solitarios. Flores isomorfas, hermafroditas, púrpuras o azules, tubulosas. Estilos azules o violetas. Aquenios gruesos, obovado-oblongos, glabros, manchados. Papos de pelos plumosos, desiguales, blancos, caducos en conjunto.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Pastizales abundantes en materia orgánica, laderas de cerros soleados.

Usos comestibles: Los pecíolos y pedúnculos, comúnmente llamados pencas, se consumen crudos en ensalada. Estos deben pelarse y remojarlos en agua con sal o limón un par de horas para quitar el amargor. Se ha reportado que su valor nutricional es de 70,0 mg de calcio, 0,7 mg de hierro, 42,0 mg de magnesio, 23,0 mg de fósforo, 400,0 mg de potasio, 170,0 mg de sodio, 0,2 mg de zinc, 2,0 mg de vitamina C, 0,02 mg de tiamina, 0,03 mg de riboflavina, 0,3 mg de niacina y 0,2 mg de vitamina B6 por cada 100 g. Además de los pecíolos, la raíz también es comestible, aunque en plantas adultas es dificultoso extraerla. Se consume pelada y cocida y es una buena fuente de inulina.

Usos medicinales: La cinarina, principal compuesto activo del cardo penquero, mejora la función del hígado y la vesícula biliar, estimula la secreción de jugos digestivos y disminuye el colesterol en la sangre. Depurativa de la sangre.

Observaciones: La planta puede sombreadarse con el propósito de amarillar las hojas y reducir su amargor. Cuando los pecíolos se pelan, usualmente los dedos se tiñen de color café oscuro, y para eliminar el tinte se puede utilizar limón. Debe manipularse idealmente utilizando guantes.

