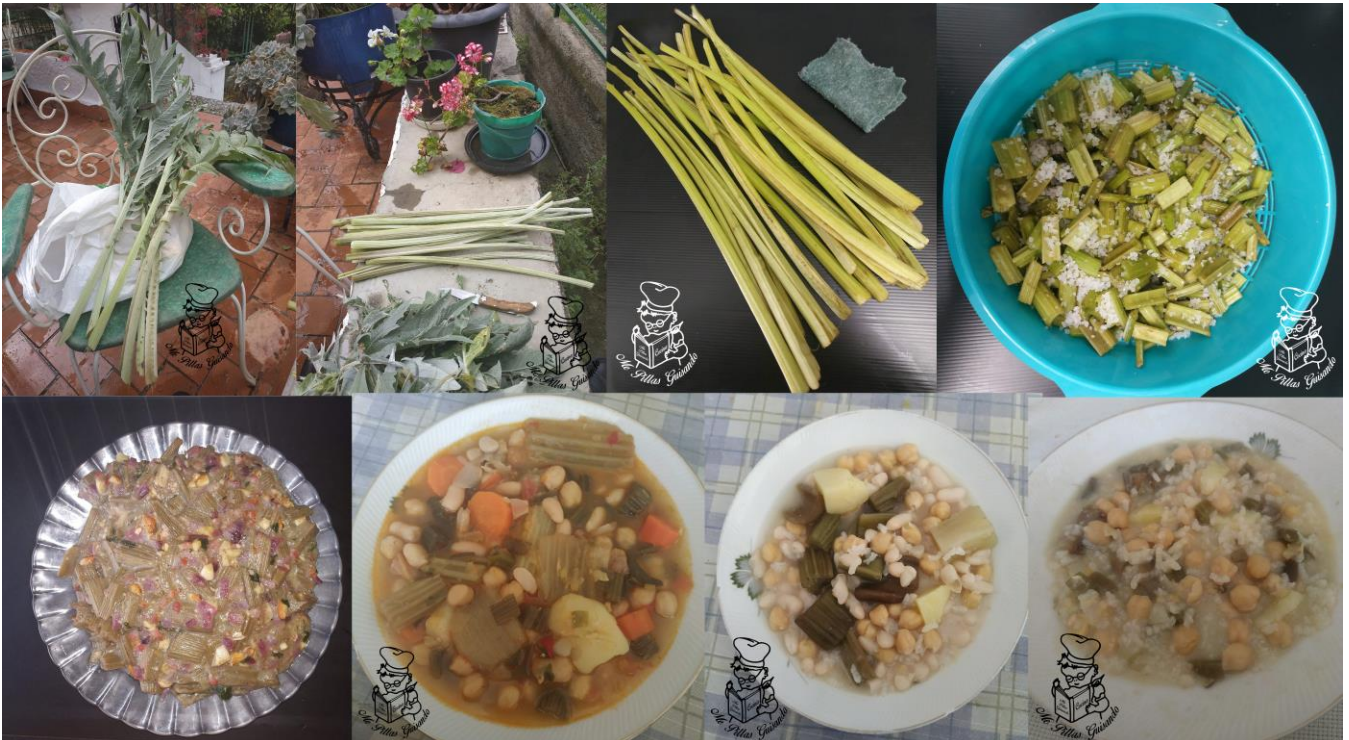




<https://www.mepillasquisando.com>



CONOCIENDO LOS CARDOS



Aunque actualmente no es uno de los alimentos de origen vegetal más consumidos en nuestro país, sí lo era en generaciones pasadas cuando se recolectaba en los campos y cunetas para autoconsumo.

Se conoce con el nombre común de Cardo, Cardos, Cardillos, Capacaballo, Alcaucil silvestre, Cardo de Castilla, Cardo de comer, Cardo penquero, Cardo de huerta, pero su nombre científico o latino es *Cynara cardunculus*. Pertenece a la familia botánica de las Compuestas junto a la escarola, la endibia, la achicoria, la alcachofa y la lechuga.

El cardo es una hortaliza originaria de los países de la cuenca mediterránea. La planta del cardo se asemeja al de la alcachofa, por lo que el tallo y las hojas tienen un color verde claro brillante.

Se pueden cocinar de muy diversas formas: hervidos, asados, rebozados con salsa bechamel y almendras. Actualmente la forma más habitual de encontrar el cardo a nivel comercial es envasado, ya limpio y cortado. Aunque si preferimos comprarlo fresco, la mejor época será de noviembre a abril. España es uno de los países de mayor producción de cardo, especialmente centrado en Andalucía.

Algunos ejemplos de preparación los encontrará en: [mepillasquisando.com](https://www.mepillasquisando.com)

Cardos caseros a la italiana.

Potaje de cardos con garbanzos.

Puchero de cardos.

Potaje de cardos con garbanzos y habichuelas.

Información: <https://www.bonduelle.es/desde-1853/campo-hasta-plato/cardo/1371/1371>

<https://www.mepillasquisando.com>