

CARDO

Información nutricional

El cardo es una fuente excelente de:

- Ácido fólico
- Magnesio
- Potasio
- Calcio
- Fósforo
- Vitaminas B
- Fibra
- Antioxidantes



El cardo se parece al apio y tiene el sabor del corazón de alcachofa. Su sabor es un poco almendrado y dulce.

El cardo solo se puede comer cuando está cocido.

El cardo es bajo en calorías. Cada taza tiene unas treinta calorías.



Curiosidades

- El cardo tiene su origen en el Mediterráneo. Es especialmente popular en Italia, España, Francia y el norte de África.
- En la región Abruzzos de Italia es tradicional empezar la comida de Navidad con una sopa de cardos cocidos en caldo de pollo con albóndigas.
- Las plantas del cardo pueden crecer hasta 6 pies de alto y tienen hermosas flores azules o moradas rosadas.
- Los cardos a veces se llaman "Abrojos".
- Los cardos se usan como una fuente vegetariana de enzimas para producir queso.



Cómo preparar el CARDO

COMO

ALMACENAR:

Guardar hasta una semana en una bolsa de plástico en el frigorífico.

PREPARAR: Desechar los tallos duros externos. Quitar hojas y espinas. Pelar los tallos con un pelador de verduras o un cuchillo de pelar para quitar la parte fibrosa. Los cardos se oscurecen cuando están cortados, así que hay que poner los trozos cortados en agua fría con zumo de limón para que no cambien de color. Los cardos se pueden cocer a fuego lento, saltar, hervir en sopas o freír rebozados. Los cardos cocidos y fríos se pueden agregar a ensaladas.

Preparado por los voluntarios de Hopelink
Referencias:

1. <http://cookingwithamy.blogspot.com/2006/05/cardoon-gratin-recipe.html>
2. <http://www.cuesa.org/food/cardoons>
3. <http://humanelivingnet.net/2013/11/22/cooking-cardoons>
4. <http://www.knowyourvegetables.co.uk/know-your-cardoon>
5. photo: <http://honest-food.net/2009/04/10/contemplating-cardoons/>
6. photo: <http://blogs.kcrw.com/goodfood/2011/01/josiah-citrins-recipe-for-cardoons/cardoon/>
7. photo: <http://turmericaffron.blogspot.com/2011/05/borani-kangar->



El cardo es de color verde gris plateado. Los cardos de color claro son los mejores--los de color oscuro pueden ser amargos. Los tallos deben ser firmes y crujientes

Los tallos de los cardos pueden estar cubiertos de espinas pequeñas, casi invisibles. Estas espinas duelen si se meten en la piel. Así que tener cuidado al preparar los cardos.

Los tallos interiores son los más tiernos.

Gratín de cardo

Ingredientes

- 1 manojo de cardos
 - El zumo de medio limón
 - 1 cucharadita de sal
 - 1 cucharada de mantequilla
 - 1 cucharada de harina
 - 1 taza de leche
 - Un pellizco de nuez moscada
 - ¼ de taza de queso parmesano
1. Quitar las puntas de los cardos y pelar las partes más fibrosas de los tallos. Quitar todas las hojas.
 2. Cortar los cardos en trozos de 2 pulgadas de largo y hervir en una cazuela grande con agua hirviendo con sal y el zumo de limón. Cocer de 30 a 45 minutos hasta que estén tiernos.
 3. Hacer una salsa calentando la mantequilla y la harina en una cazuela pequeña. Cocer y remover hasta que no tenga grumos. Agregar la leche y batir vigorosamente. Agregar la nuez moscada y la sal al gusto.
 4. Poner una capa de cardos en una fuente de horno engrasada. Poner la salsa encima y espolvorear con el queso. Cocer en el horno precalentado a 375 grados Fahrenheit de 10 a 15 minutos o hasta que haga burbujas.

De 3 a 4 raciones de guarnición



hopelink
Helping people. Changing lives.