

HERBACOL

Cynara cardunculus L.

[1753, Sp. Pl. : 827] $2n = 34$

(= var. ***altilis*** DC . [1838, Prodr.,6: 620])





Foto: F. CERAGIOLI





NOMS POPULARS

- Alemanys:** Artischocke/Cardy / Distel-artischocke / Gemüse-artischocke / Kardone / Spanische artischocke / Wilde artischocke
- Anglès:** Cardoon/Artichoke / Artichoke thistle / Cardi / Cardone / Cardoni / Carduni / Globe artichoke / Ground thistle / Scotch thistle / Wild artichoke
- Àrab:** خرشوف/خرشوف شوكي / خرشيف بري / شوك الجمل / هيشر
- Basc/Euskera:** baratz gardu, baratz gardua, bartz-gardua, cardabera, carlo, garde, kardabera , karlo, karloa, karlotx, kazkarro, khardo.
- Castellà:** Cardo/Alcaucil silvestre / Capacaballo / Cardo de comer/ alcachofa de campo, alcachofa real, alcachofa silvestre, alcachofera silvestre, alcacil, alcaciles, alcancil, alcarcil, alcasil, alcasilera, alcaucil cultivado, alcaucil silvestre, arcasil, argacofa, bombilla, cancel, capota, carchofa, cardillo,

cardo, cardo alcachofero, cardo arrecife, cardo blanco, cardo colorado, cardo comestible, cardo cuajaleches, cardo de arrecife, cardo de comer, cardo de cuajar, cardo de huerta, cardo de hueso, cardo de la huerta, cardo del queso, cardo lechero, cuajo, hierba de cuajo, hierba de la cuajada, morilla, morra, morras, morrillera, penquera.

Català:	Herbacol/Card / Card comestible / Card comú/ alcarxofera, bigoti, brasó, card, card coler, card comú, card de formatjar, card d'herba, card formatger, cardigot, cardolera, cardot, carxofa punxosa, carxofer, carxofera, carxofera borda, carxofera d'espina, carxofes bordes, colera, empresoneres, escardassa, escardasses, escardots, escarxofera, escarxofera borda, herba carxofera, herba-col, herba coler, herba colera, herba de card, herba de formatjar, herba presonera, praó, preoneres, presonera, presor, presora, presó, gallufa, carcolé, card bord, card coler, card d'espina, cardera, cardet, cardet de cardera, cardets carcoles, carxofera borda, carxofera d'espina, formatger, herba col·lera , herba presonera, herbacol, penquera .
Danès:	Kardon
Eslovac:	Artičoka/Mala artičoka
Finlandès:	Kardoni
Francès:	Cardon
Gal·lès:	Marchysgallen y gerddi
Gallec:	arrafiz, callaleite, cardo, cardo presoeiro, cardo-coalhador, cardo-do-coalho, cardo-hortense, cardo-manso, carrapicho, carrapito, carrapizo, coalhaleite, pencas.
Grec :	Αγκινάρα/Άγρια αγκινάρα / Αγριοαγγινάρα / Καυκαρούα
Hebreu:	ארטישוק
Holandès:	Kardoen
Hongarès:	Articsóka/Bogáncsos articsóka / Kárdi / Spanyol articsóka
Islandès:	Ætíþistill
Italià:	Cardo/Carciofo /
Japonès:	カルドン
Kurd:	Artîşoka spanî/Artîşoka bejî / Xarpoş
Noruec:	Artisjokk/Artisjok / Artiskokk
Persa/Farsi:	آرتیشوی خادار
Polonès:	Karczoch hiszpański
Portuguès:	Cardo/Alcachofra / Alcachofra-hortense / Cardo coalhador/ Cardo manso / Cardo-da-gente / Cardo-do-coalho / Coalho / cardo presoeiro, cardo-coalhador, cardo-de-Espanha, cardo-hortense, cardo-manso, coalhaleite, coalhaleite, pencas.
Rus:	Артишок испанский
Serbi:	Артичока/ Гардун/ Artičoka
Suec:	Kronärtskocka/Kardon
Turc:	Yabani enginar
Тхес:	Artyčok kardový
Ucraïnès:	Садовый артишок
Xinès:	刺苞菜蓟/刺菜蓟

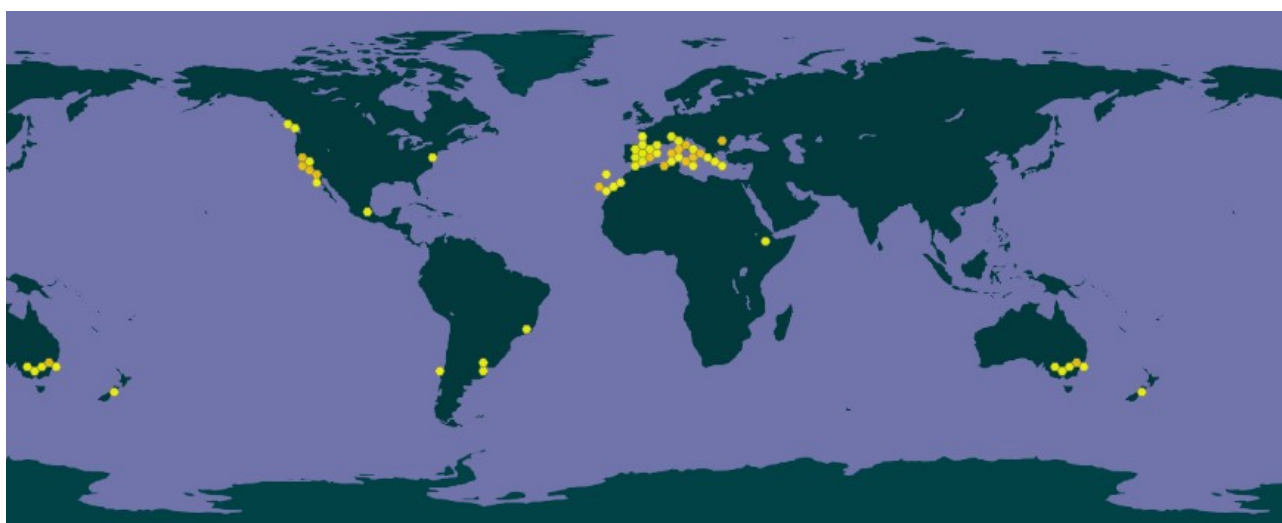
DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

És una espècie tan similar a la carxofera (*Cynara scolymus*) que per a alguns les dues són varietats o subespècies d'una sola espècie comuna. Dins la gran família de les Compostes, pertany a la subfamília de les Cinarocèfales, que tenen capítols amb les flors totes tubuloses, bisxuades, amb l'estil una mica inflat sota les rames. I dins la subfamília, aquest gènere (*Cinara* o *Cynara*) es distingeix per tenir un sol involucre comú a les flors de tota la inflorescència (carxofa), tenir els aquenís un vil·là caduc que se separa tot d'una peça, amb setes molt llargues plomoses, filiformes, no dividides a la zona

superior, i reunides a la base formant una anella, tenir els estams amb els filaments no soldats, és adir, lliures, el receptacle amb moltes setes, el cos dels aquenis glabre i els foliols carnosos, les flors morades i apèndix de les anteres molt obtús.

A *Cynara cardunculus* les fulles superiors estan profundament dividides i tenen punxes llargues, coses que no passen amb la carxofera. El peciol és acanalat La planta pot superar el metre i mig d'alçària, amb tiges força dretes, rígides, lleugeres, anguloses, amb borralló blanc. Les fulles són blanquinoses per sota; i per sobre no tant. Els segments de les fulles, més o menys profunds, són decurrents i disposen d'agulles groguenques fines sovint en grups de 3, divergents, de 5-15 mm. Els capítols són grans, estant les bràctees o foliols acabats en una punxa molt forta. Les flors són morades. La rel és napiforme, gruixuda i carnosa, però poc llarga. Llavor de la mida d'un gra de blat, d'uns 40 mg, una mica angulosa, d'un gris verdós, amb taques més fosques. 1L de llavors pesa uns 130 grams. Les llavors podrien germinar fins 7 anys després de recollir-les.

HÀBITAT, DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA I CULTIU



Cynara cardunculus subsp. *cardunculus* al món, segons GBIF

És espècie de la conca mediterrània, que s'ha estès a altres contrades de clima mediterrani: Argentina, Califòrnia, Austràlia. Es pot trobar vora les masies sobre tot en terreny calcari a la franja de la terra baixa no massa endins, excepte en algunes excepcions. Sol fer-se als fenassars amb *Brachypodium phenicoides*.

Sol cultivar-se molt a Navarra, La Rioja i l'Aragó. També a Catalunya, La Provença i la Saboja ('Argenté de Genève'). La planta sol ensolcar-se a la tardor per aconseguir que els peciols quedin tendres i blancs. Es tapa la base o bé amb terra o bé amb paper negre i palla o amb altres materials. Li agraden les terres argiloses ben drenades però amb força saó. Se'n cultiven unes 5 varietats principals: 1) espanyola, sense espines; 2) espinosa o de Tours; 3) la inermes però de penques plenes; 4) 'Puvis'; 5) de penques roges. La sembra es fa pel mes de maig en terra molt humida en solcs, cada 12 cm i a 2 cm de profunditat abocant-hi 4-5 llavors per cop. Un cop tapat el solc s'hi afegeix 1 cm d'humus per sobre. Els solcs han d'estar separats 1.2 m entre ells. Al cap de 3 setmanes d'haver nascut s'aclareixin perquè al final quedin parelles de plantes cada 20 cm. Després caldrà llevar les males herbes amb l'arada i anar ensolcant les tiges colgant-les de terra o amb paper negre i palla. La mosca negra sol atacar les fulles. Es pot combatre ruixant-les amb la barreja d'aigua, sabó, donzell i tabac. Les altres malures són comunes amb la carxofera.

HISTÒRIA

A l'antiga Grècia, Roma o Pèrsia es menjaven les penques d'aquest card. TEOFRAST (segle IV A. C.) descrigué un tipus de card que ben bé podria ser aquest. DIOSCÒRIDES (segle I) recomanava aplicar les arrels xafades a les aixelles per llevar la mala olor corporal. Actualment al Magreb encara recomanen rentar-se les aixelles i els peus amb l'aigua de la rel contra la mala olor corporal. El card figura com emblema d'Escòcia des del segle VIII amb el lema: «*Nobody provokes me without been punished*». Asseguren que un dels soldats normands al segle X que assetjaven les fronteres d'Escòcia a la nit va trepitjar un card i el crit que va fer va desvetllar els escocesos que atacaren els normands i els venceren.

El rei d'Anglaterra ENRIC VIII deien que es delia mer menjar les penques d'aquests cards.

ESOTERISME

Dur un bocí de card a la cartera proporciona fortalesa en moments crítics. La tija s'emprà com a vareta màgica pels bruixots anglesos. La planta al tros allunya els lladres i protegeix dels llamps i dels mals. Zeus es va enamorar d'una noia, *Cynara*, qui el va refusar i per això la transformà en card. D'aquí també l'expressió «*cardo borriquero*» dita de les noies lletges que refusen ser galantejades.

VIRTUTS MEDICINALS

- | | |
|------------------|------------------|
| • antimutagènica | • desintoxicant |
| • antioxidant | • desodorant |
| • antitumoral | • hepàtica |
| • carminativa | • hipoglucemiant |
| • colerètica | • laxant |
| • depurativa | • prebiòtica |

USOS MEDICINALS

- | | |
|-------------------------------|--|
| • amigdalitis | • icterícia |
| • anorèxia | • indigestions |
| • arterioesclerosis | • leucèmia HL-60, L1210 |
| • càncer de boca | • mala olor corporal (REL UE) |
| • colesterol alt | • osteoporosis (sèrum de llet sobrant de quan es qualla amb la flor) |
| • diabetis | • puerperi FLO |
| • dispèpsia | • restrenyiment (REL) |
| • <i>Escherichia coli</i> FUL | • rigidesa articular |
| • febre | • <i>Staphylococcus aureus</i> FUL |
| • fetge intoxicat | • talls FUL |
| • hemorroides | |
| • hepatitis FUL | |

PREPARATS

Els peciols es mengen un cop nets i pelats i tallats en trossos de uns 5 cm, ben bullits. També se'n beu la infusió (deixada reposar una hora) com a laxant, desintoxicant del fetge i per millorar la circulació. Els peciols o penques mengen, un cop bullits, amanits amb diversos acompanyaments, en especial per Setmana Santa. Si són molt tendres es poden menjar crus. Als cavalls els encanten.

La flor, o brasó, un cop assecada es fa servir per quallar la llet i fer-ne mató o formatge. Se'n deixa en remull una petita quantitat en aigua tèbia i al cap de dues hores s'aboca aquesta aigua a la llet (sense additiu). Cal conservar-la tèbia, a uns 35 ° C perquè es qualli. També es pot fer servir 1 flor per fer infusions que fan molt de bé al sistema digestiu i immunitari.

La rel es pot menjar ben cuita perquè té bon gust i és dolceta.

PRINCIPIS ACTIUS

- 8-epi-grosheimina FUL
- 11,13-dihidroxí-8-desoxi-grosheimina FUL
- 13-cloro-11-hidroxí-8-deoxi-grosheimina FUL
- àcid 1-cafeoil-quínic FLO
- àcid 1,3-di-O-cafeoil-quínic FLO
- àcid 1,4-di-O-cafeoil-quínic FLO
- àcid 1,5-di-O-cafeoil-quínic FLO
- àcid 3-cafeoil-quínic FLO
- àcid 3,5-di-O-cafeoil-quínic FUL
- àcid 4-cafeoil-quínic FLO
- àcid 4,5-dicafeoil-quínic FUL
- àcid 5-cafeoil-quínic FLO
- àcid cafeic FLO FUL
- àcid cafeoil-4-quínic FLO
- àcid clorogènic
- àcid cripto-clorogènic FUL
- àcid esteàric FLO
- àcid ferúlic
- àcid glicèric FUL FLO
- àcid glicòlic FUL FLO
- àcid iso-clorogènic FUL
- àcid iso-clorogènic B FUL
- àcid làuric FLO
- àcid linoleic FLO
- àcid linolènic FLO
- àcid mirístic FLO
- àcid neo-clorogènic FUL
- àcid oleic FLO
- àcid palmític FLO
- àcid pantotènic 3-23 ppm FLO
- aesculetina-6-O-beta-D-glucòsid FUL
- alfa-cadrè FLO
- agents tànnics
- aguerina B
- amargants
- apigenina FUL
- apigenina-4',7'-diglucòsid FLO
- apigenina-7-O-rutinòsid FUL TIJ
- apigenina-7-metil-glucurònid
- beta-carotè FLO
- beta-selinè OE
- beta-sitosterol FUL
- beta-taraxasterol
- Bor 2-5 ppm FLO
- Calci 120-5200 ppm FLO
- cardosina A
- cardosina B
- cariofil·lè OE
- cianidol-3-cafeoil-glucòsid
- cianidol-3,5-diglucòsid FLO
- cianidol-glucòsid
- cianidol-5-glucòsid-3-cafeoil-soforòsid
- cianidol-soforòsid
- cianopicrina FUL
- cinaragenina FUL
- cinaratriol FLO
- cinarina 200-1000 ppm FUL
- cinarinina (= 7,8-trans-7'',8''-trans-7'',8''-cis-7'',8''-cis-8,8'-trans-4'',4'',7',9,9'',9''-hexahidroxí-3,3',3'',3'''-tetrametoxi-4,8'':4',8'':5,7'':5',7'''-tetraoxi-7,9'-epoxi-8,8'-dilignan-7'-ol) LLA
- cinarogenina
- cinaròlid 330 ppm FUL
- cinaropicrina
- cinarosaponines
- cinaròsid
- cinarotriòsid FUL
- cosmosina FUL FLO
- Coure 2-14 ppm FLO
- decanal OE
- dehidro-cinaropicrina
- escolimòsid FUL FLO
- escopoletina FUL
- estigmasterol FUL
- eugenoal OE
- fenil-acetaldehid FLO
- fenol
- Ferro 10-100 ppm FLO
- fibra
- fitat FLO
- flavonoides FLO
- folacina FLO
- Fòsfor 800-6200 FLO
- grosheimina
- grosulfeimina FUL
- guaïanòlid I FUL

- gualanòlid II FUL
- gualanòlids FLO
- hesperitina FUL
- hesperidina FUL
- heteròsid B FLO
- hex-1-èn-3-ona FLO
- inulina
- iso-amberboina
- luteolina-4',7-diglucòsid FLO
- luteolina FUL
- luteolina-3'-O-beta-D-glucòsid FLO
- luteolina-4-beta-D-glucòsid FLO
- luteolina-4'-O-beta-D-glucòsid FLO FUL
- luteolina-7-beta-D-glucòsid FLO
- luteolina-7-beta-gentiobiòsid FUL
- luteolina-7-beta-rutinòsid FLO
- luteolina-7-O-alfa-L-rhamnosil-glucòsid FUL
- luteolina-7-O-glucòsid FUL
- luteolina-7-O-rhamno-glucòsid FUL
- luteolina-7-O-rutinòsid FLO FUL
- luteolina-7-rutinòsid
- luteolina-7-rutinòsid-4'-glucòsid
- Magensi 550-4200 ppm
- Manganès 2-17 ppm FLO
- meirtimeina FUL
- monosacàrids
- mucilag
- naringenina FLO
- naringenina-7-O-beta-D-glucòsid FLO
- naringenina-7-O-rutinòsid FLO
- naringenina-7-rutinòsid
- niacina 10-80 ppm FLO
- non-trans-2-en-al FLO
- oct-1-èn-3-ona FLO
- oli essencial
- oxidasa FUL
- Potassi 3500-29000 ppm FLO
- proteïna 3-27% FLO
- pseudo-taraxasterol FUL
- quercetina FUL
- saponines (ursà, oleà) FRU
- siringòsid FUL
- rutina FUL
- Sodi 850-6800 ppm FLO
- tanins
- taraxasterol FUL
- trachelòsid LLA
- tridec-1-èn-3,5,7,9,11-pentaïn
- trideca-1,11-diè-3,5,7,9-tetraïn
- vitamina A
- vitamina B1 0.7-6 ppm FLO
- vitamina B2 0.6-7 ppm FLO
- vitamina B6 1-8 ppm FLO
- vitamina C
- Zinc 4-36 ppm FLO

Valor nutricional de les penques per 100 g (crues)

Energia	7KJ (17Kcal)
Carbohidrats	4.07 g
Fibra dietètica	1.6 g
Grassa	0.1 g
Proteïna	0.7 g
Vitamins	
Tiamina (B1)	2% -0.02 mg
Riboflavina (B2)	3% -0.03 mg
Niacina (B3)	2% - 0.3 mg
Àcid pantotènic (B5)	7% - 0.338 mg
Vitamin B6	9% - 0.116 mg
Folat (B9)	17% - 68 µg
Vitamina C	2% - 2 mg

Minerals

Calci	7% - 70 mg
Ferro	5% - 0.7 mg
Magnesi	12% - 42 mg
Manganès	12% - 0.256 mg
Fòsfor	3% - 23 mg
Potassi	9% - 400 mg
Sodi	11% - 170 mg
Zinc	2% - 0.17 mg
Aigua	94 g

MÉS INFORMACIÓ

<https://www.agroboca.com/blog/cardos-pencas>