



27/HOSTELERÍA Y SALUD

Dr. Juan Manuel Ruiz Liso

Director de la Fundación Científica Caja Rural de Soria



Corresponde este artículo a la Conferencia impartida en el magnífico Palacio de Los Castejones de Agreda con motivo de las I JORNADAS DEL CARDO ROJO, celebradas en esa Villa . (Agreda 4-XII-2009)

El cardo de Ágreda: algo más que una comida de Navidad

**Cardo (*Cynara cardunculus*)
Cardo comestible**

Diccionario Gastronómico: Antecedente silvestre de la alcachofa. Se encuentra en lugares incultos, secos y pedregosos –Andalucía– aunque existe una variedad que se cultiva en huerta –Rioja, Navarra, Aragón y Soria– . Manjar muy estimado.

El cardo que se encuentra en Agreda –Soria– es un producto característico, tanto por la forma de cultivarse como por su excepcional calidad. De color blanco rosáceo -**CARDO ROJO**–, es de tal calidad que su ternura lo hace apropiado para ser consumido **en ensalada**. Su carácter invernal lo convierte además en plato típico de la cena de Nochebuena. En Ágreda –Soria– se cocina con salsa de almendras, harina tostada y azafrán y también con pasas y piñones. -Posteriormente tuve ocasión de degustarlo con berberechos y otros frutos del mar y de la tierra.

Se desconoce exactamente su origen, pero se sabe que en la Antigua Grecia y Roma ya se consumía. También hay constancia, de que fueron los

conquistadores españoles los que los llevaron a Argentina en el siglo XV. De ahí se extendió por Sudamérica, donde también se consume habitualmente.

Cuando vamos cada día a comer debemos ser racionales y pensar que en nuestra vida media, la de un soriano/a, realizamos:

CONSUMO DE ALIMENTOS

VIDA MEDIA: 78 AÑOS = 28.489 DÍAS

PESO DIARIO ALIMENTOS: +/- 2,5 Kg.

28.489 x 2,5 kg = 71.222,5 kg de alimentos

= Más de 71 TONELADAS de alimentos.

A lo largo de nuestra vida consumimos mas de 71 toneladas de alimentos que pueden o no ser saludables, dependiendo de lo que nuestro organismo ingiera.

Pensemos que la mejor Farmacia es la Cocina del Ama de Casa.

Merece la pena aportar calidad alimenticia y beneficio nutricional para nuestra salud.

EL CARDO DE AGREDA

Composición:

Composición Nutricional del Cardo x 100 gramos				
<input type="checkbox"/>	Agua (ml)	93,90	Energía (Kcal)	21,00
<input type="checkbox"/>	Carbohidratos (gr)	3,50	Proteínas (gr)	1,40
<input type="checkbox"/>	Lípidos (gr)	0,20	Colesterol (mgr)	0,00
<input type="checkbox"/>	Sodio (mgr)	81,00	Potasio (mgr)	549,00
<input type="checkbox"/>	Calcio (mgr)	114,00	Fósforo (mgr)	75,00
<input type="checkbox"/>	Hierro (mgr)	1,50	Retinol (mg)	3900,00
<input type="checkbox"/>	Ácido ascórbico (C) (mgr)	1,00	Riboflavina (B2) (mgr)	0,03
<input type="checkbox"/>	Tiamina (B1) (mgr)	0,01	Ácido fólico (microgr)	0,00
<input type="checkbox"/>	Cianocobalamina (B12) (mgr)	0,00	Fibra vegetal (gr)	1,51
<input type="checkbox"/>	A.G. Polinsaturados (gr)	0,00	A.G. Moninsaturados (gr)	0,00
<input type="checkbox"/>	A.G. Saturados (gr)	0,00	Ácido Linoleico (gr)	0,00
<input type="checkbox"/>		Ácido Linolénico (gr)	0,00	
<input type="checkbox"/>		Porción comestible	0,80	

También contiene pequeñas cantidades de oligoelementos como zinc, cobre y manganeso.

iNSA
LAVANDERÍA INDUSTRIAL NAVARRA, S.A.

LAVANDERÍA ROMA

C/ Juan Antonio Simón 4, CP 42003 - Soria - Tf. 975 230 716

SERVICIO DE LAVANDERÍA PROFESIONAL - ALQUILER Y LAVADO DE ROPA PARA HOSTELERÍA



✓ RECOGIDA, LAVADO, PLANCHADO Y ENTREGA A DOMICILIO

✓ COLEGIOS - HOSTELERÍA - RESIDENCIAS - COLECTIVIDADES



Mapa
de localización de Agreda

"Cardo de Agreda"
tipos y modo de degustación

Menú degustación de Cardo:
Romescón D^a Juana
Romescón Tinajas del Frío
Romescón El Roque

Tipos de Cardo:
Bar Sordo Yax
Bar El Roque
Bar Calerita Doña Juana
Bar Tierra de Frío

I Jornadas del Cardo Agreda '09

Programa de actos

Viernes 4 del mes de diciembre	Sábado 5 del mes de diciembre	Domingo 6 del mes de diciembre
Lunes 7 del mes de diciembre	Martes 8 del mes de diciembre	

EL CARDO DE AGREDA

REFRANES DEL CARDO

- De cardo, harto, se aleja el infarto
- Buen cardo y frescas verduras, frenan las aperturas
- Con cardo de huerta y verdura alejas las sepultura
- Un buen cardo y mucho movimiento para un buen envejecimiento.
- Cardo, borraja y fruta a diario, para ser un centenario.
- Vida, con cardo y verdura perdura.
- Cardo, borraja y salmón agradece tu corazón.

EL CARDO DE AGREDA

AGREDA

- De las tres culturas cristiana, judía y mora
- De los tres pescados congrio, trucha, y bacalao
- De las tres verduras acelga, cardo y borraja,
- De sus tres mantones Blanco del Moncayo, Dorado de su Virgen y El rojo de sus cardos

El **Cardo** vemos que contiene un 94% de agua, Fibra, pocos Hidratos de Carbono y Proteínas, y escasas calorías también, por lo que es ideal para **dietas de adelgazamiento**. Rico en **Vitaminas: C, B3, y en Minerales: Calcio y Hierro**.

Por otro lado, entre los hidratos de carbono que contiene el cardo se encuentra mayoritariamente la **inulina**, sustancia que no precisa de insulina para su metabolización en el organismo, lo que la convierte en un alimento muy adecuado para **diabéticos**.

El cardo es un vegetal que se caracteriza por tener una composición de sus valores nutritivos bastante similares a los de la alcachofa. Es muy bajo en calorías y, además, resulta muy

bueno para las dietas por esa misma razón, ya que no aporta casi hidratos de carbono. Además, tiene propiedades protectoras para el hígado.

El amargor de los cardos se debe a una sustancia llamada *cinarina*, que le confiere ciertas propiedades terapéuticas similares a las de otras verduras también amargas como la alcachofa, la achicoria, la endibia, la escarola o el rábano.

Estas verduras favorecen la función hepática y de la vesícula biliar, con lo que mejoran la digestión. La *cinarina* posee un efecto colerético, esto es, estimulador de la secreción de bilis.

La bilis es sintetizada por los hepatocitos, se almacena en la vesícula biliar y se vierte al duodeno cuando

llegan las grasas de los alimentos.

Por todo ello, el cardo es recomendable en la dieta habitual de quienes padecen enfermedades del hígado, vesícula biliar y vías biliares, así como a los que sufren los trastornos digestivos que derivan de ellas, como sensación de plenitud, pérdida de apetito o dolor abdominal.

El cardo ayuda en la digestión de alimentos grasos y colabora en la descongestión del hígado, pues consigue que la bilis sea menos densa y más fluida. Así, la vesícula biliar se vacía con mayor facilidad y existe menor tendencia a la formación de cálculos biliares.

MAQUINARIA DE HOSTELERÍA Y ALIMENTACIÓN



PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO
Visite nuestra web: www.refmijd.com

Instalación de aire acondicionado
Nº 1 del Mundo



Aire Acondicionado y Bomba de Calor



Jesús Díez de Miguel, s.l.
Pol. Ind. "Las Casas" calle H parc.377
42005 SORIA
975 22 44 52

SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA



Beneficios y propiedades.

Recomendado como

- Diurético y depurativo.
- Reductor de las cifras totales de Colesterol.
- Bueno para diabéticos.
- Bueno para Celíacos (cocinar sin harinas con gluten)
- Ayuda a digerir bien los alimentos.
- Favorece la función hepática y biliar.
- Favorece el tránsito intestinal: Hemorroides, Estreñimiento
- Beneficios para la gestación por su carácter regulador intestinal

Técnicas aconsejadas para una alimentación cardio y oncosaludable

- Ensalada.
- Aliño, encurtido, horno, parrilla, placa o plancha.
- Gratinado, baño maría, escaldado, hervido, escalfado.
- Vapor, al vacío, microondas, rehogado.

De forma esporádica:

- Salteado, fritura, estofado, braseado y guisado.

Los mejores compañeros de viaje

- Vegetales: trufa, hongos y setas, almendra, nuez, ajo, piñones, pasas, pimientos...
- Animales: jamón, lomo.
- Mariscos y pescados: prácticamente conjuga con todos: gambas, berberechos, langostinos, rape.

Indicaciones

Toda la población en general por su acción protectora sobre nuestra flora bacteriana y la mucosa intestinal, que nos ayudan a protegernos de agresiones externas.

- Personas que sufran estreñimiento, por su riqueza en fibra.
- Personas con niveles elevados de colesterol, por su efecto protector.
- Personas con necesidades elevadas de calcio: niño/as, mujeres embarazadas, mujeres que dan pecho.
- Personas que sigan dietas de adelgazamiento, por su bajo aporte energético y su elevado poder de saciedad.
- Personas con diabetes, pues la fibra soluble del cardo, retrasa el paso de los azúcares a la sangre.
- Personas con piedras en la vesícula, para estimular el vaciado de la vesícula.
- Embarazadas
- Personas de digestiones delicadas, pues el consumo de cardo les ayudará a digerir alimentos pesados, ricos en grasas.

Consejos de consumo

- En la limpieza del cardo debemos evitar el remojo de las pencas en agua, pues se favorece la pérdida de vitaminas de la verdura.
- Añadir una cucharada de harina al agua de cocción para eliminar el posible amargor del cardo .
- Puede ser un magnífico primer plato para carnes muy grasas por sus propiedades digestivas.
- Utilizar la mínima cantidad de agua posible para su cocción, y aprovechar este caldo en la preparación de otros platos, y así aprovechar todo su aporte nutritivo.
- Se recomienda la utilización de aceite de oliva virgen en los aliños como mejor opción frente a aceites de otra naturaleza.

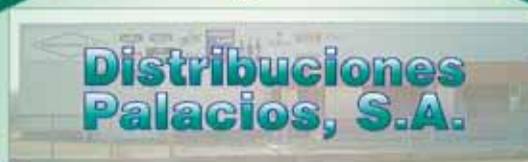
Pensemos que...

- LA NUTRICION COMIENZA EN LA COCINA DEL AMA DE CASA Y..... TERMINA EN LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS (Dra. Ana Sastre)

Feliz Navidad y 2010
¡Que aproveche!

Pol. Ind. Las Casas C/E parc. 101-102

Tel.: 975 229 973 - Fax: 975 225 329



Pol. Ind. La Tapiada, s/n SAN ESTEBAN DE GORMAZ

Tel.: 975 350 106 - Fax: 975 350 487