

# guía del Cardo Rojo de Ágreda

*manjar que paladear*



Cardo Rojo  
de Ágreda

# Ágreda, encuentro de culturas

La denominada Villa de las Tres Culturas se asienta en las faldas del Moncayo y, como él, hace de linde entre Castilla y Aragón. Ágreda fue deseada por castellanos, navarros y aragoneses, y constituyó un lugar de encuentro para la cultura árabe, judía y cristiana, cuya presencia y coexistencia quedó inmortalizada en muchas de sus calles.

Prueba de ello es el todavía llamado Barrio Moro, antigua morería, con sus arcos de herradura Emiral y Califal, la Sinagoga judía enclavada cerca de la iglesia románica de la Peña (actual museo comarcal de Arte Sacro), la multitud de iglesias de distintos estilos, los tres torreones defensivos, las murallas y sus múltiples puertas y arcos, y el palacio y jardín de los Castejones, majestuoso edificio renacentista edificado para hospedar a nobles y reyes, o también las hermosas casas solariegas, vestigio de la herencia nobiliaria de otros siglos.

Digna de mención y visita obligada, es la figura de Sor María de Jesús de Ágreda. Mística universal del s. XVII, gran escritora del Siglo de Oro, consejera del rey Felipe IV y evangelizadora de Nuevo México mediante el don de la bilocación. Su cuerpo incorrupto y su museo pueden visitarse en el Convento de la Concepción.

# Ágreda, encuentro de culturas



Y para relajar la mente y disfrute de los sentidos, especial será el paseo por las Huertas Árabes, donde en otoño se podrá ver al Cardo Rojo de Ágreda envuelto en su pirámide de tierra. Agradable será también, el paseo por el Hayedo del Moncayo, el parque de la Dehesa (gran alineación de castaños de indias), el paseo del Puente Caña o por el paseo de los Molinos, donde se comprende a la perfección la estratégica ubicación de Ágreda.

Ubicación y población que no deja indiferente al viajero que se acerca a ella y que no puedes dejar de visitar. **ÁGREDA, VILLA DE LAS TRES CULTURAS, VILLA DE CONTRASTES.**



**SERVICIO DE INTÉRNET TONTO**

Centro de Turismo	075 100 714
Mostrador de Turismo	075 840 217
Passadizo de Turismo	075 840 800
Restaurante El Muelle	075 840 887
Restaurante Gualala	075 100 714
Restaurante Tierra de Promesas	075 840 242

**PASEO POR EL BARRIO MORD****PASEO POR LA PEÑA****PASEO POR SAN MIGUEL****PASEO POR SAN JUAN****PASEO POR LAS JARDINES Y EL BOSQUE****OTROS SERVICIOS DE INTERÉS**

Agencia de Turismo	075 840 100
Parque de Golf	090 600 000
Parque de Golf	075 100 710
Parque de Recreación	075 870 200
Centro de Salud	075 840 000
Teléfono	075 100 700
Tienda de Alimentos	075 100 000

**FECHAS DE APERTURA**

- Museo Comarcal de Arte Sacro de Rosario, de la Peña
- Museo de San Martín de Agrelo
- Centro de Interpretación de la Ciudad y el territorio
- Jardín Botánico de Don Diego Sotomayor de Castiella
- Iglesia y Hacienda de San Riquelme

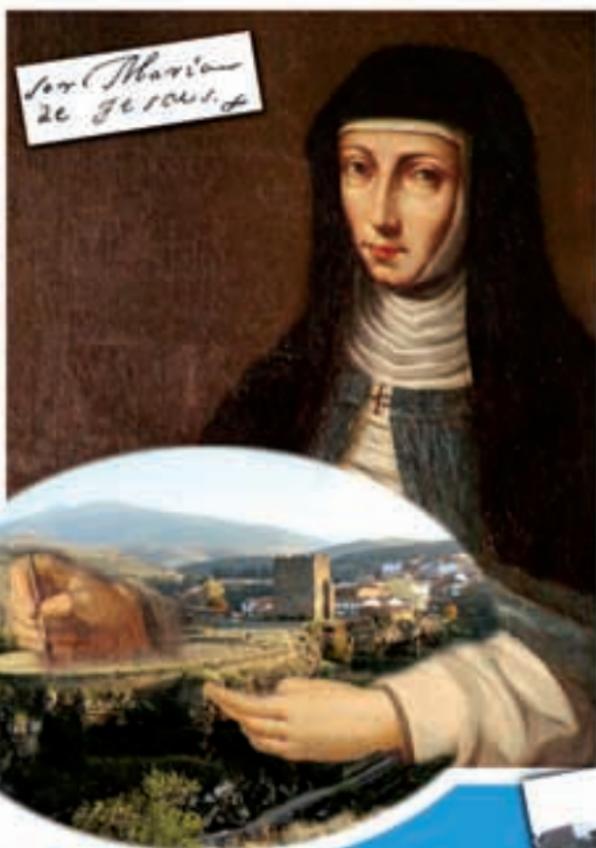
Atención: La Dirección de Turismo y el "Boleto de turismo", hasta el 30 de junio y del 1 de octubre al "Fiestas de la ciudad".  
 Atención turística: 04 de 00 a 24hs, Agencia y Departamento. Pueden consultar las fechas de apertura del resto de los servicios a los teléfonos 075 100 714 y 075 840 100 o contactar por correo electrónico en: [informacion@turismopmp.com](mailto:informacion@turismopmp.com)



**ZONA DE CULTIVO  
DEL CARDO ROJO  
DE ÁGREDA**

# La Madre Agreda

Mística universal, escritora, consejera de Felipe IV  
y evangelizadora de Nuevo México



## Traspasando Fronteras



Villa de las tres culturas



# Cardo Rojo de Ágreda

Nombre científico: *Cynara cardunculus*.

Familia: *Asteraceae*.

El cardo es una planta herbácea perenne, aunque se cultiva como anual.

Planta muy afín a la alcachofa.

Puede alcanzar cerca de 2 m. de altura.

Tallo muy grande, erguido y densamente cubierto de hojas espinosas y lanceoladas.

Los pecíolos o pencas son gruesos y carnosos, y se prolongan a lo largo de la lámina en una nervadura central muy desarrollada.



# El Cultivo del Cardo Rojo en Ágreda

El Cardo Rojo de Ágreda se siembra en fincas de regadío de muy buena calidad a finales de la primavera, para que en el puente de Todos los Santos, ya haya alcanzado su máximo desarrollo en grosor y altura.



Foto: Nuria Omeñaca Cilla

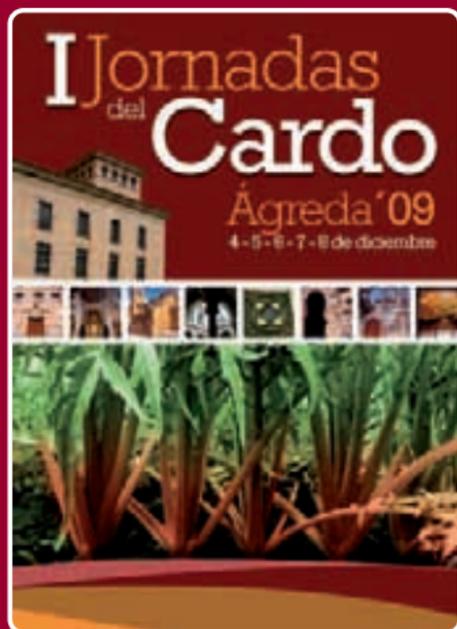
Es entonces cuando los agredeños salen a sus huertas para proceder a su cubrición con tierra, algo transmitido de generación en generación. **Este procedimiento es exclusivo de Ágreda.** Es muy laborioso y costoso (imagine levantar una pirámide de tierra de aproximadamente metro y medio de altura), pero sin embargo, es necesario ya que **es la tierra la que protege a los Cardos de las heladas del Moncayo, y la que le aporta el sabor y el color que hacen al Cardo Rojo de Ágreda único en su especie y que puede ser, incluso, consumido en ensalada.**

# El Cultivo del Cardo Rojo en Ágreda

Los Cardos empiezan a ser consumidos en Diciembre, pero el punto álgido de su consumo son las Navidades, especialmente Nochebuena, donde el Cardo Rojo de Ágreda supone uno de los manjares típicos e insustituibles.



# I Jornadas del Cardo Rojo de Ágreda



**Del 4 al 8 de Diciembre de 2009 se celebraron en Ágreda (Soria), las I Jornadas del Cardo Rojo de Ágreda.**

La intención de las mismas fue poner en valor este producto exclusivo de la huerta agredeña, a la vez que dinamizar la economía de la zona, fomentando el trabajo de las huertas para evitar así su abandono.

También la de dar a conocer el Cardo Rojo de Ágreda para incluirlo como otro de los atractivos con los que cuenta la Villa de Ágreda. Patrimonio, historia, arte, naturaleza, gastronomía...

Desde el Ayuntamiento de Ágreda sabíamos de las posibilidades culinarias únicas del Cardo Rojo de Ágreda, y así lo han demostrado los datos de esta primera edición de las Jornadas.



*Canteros de Cardos en las Huertas Árabes y el Moncayo al fondo.*

# I Jornadas del Cardo Rojo de Ágreda



Gran éxito de organización, participación y difusión de las mismas, se han disparado las ventas de Cardo Rojo de Ágreda en la provincia de Soria y en las provincias limítrofes (Zaragoza, Navarra y La Rioja), aumentando así la previsión de cultivo para el año próximo, y se ha conseguido hacer llegar al Cardo Rojo de Ágreda al cenit de la cocina española, a Madrid Fusión (26, 27 y 28 de Enero de 2010), donde fue cocinado por Carlos de Pablo (Casa Vallecas) ante los mejores cocineros de España y del mundo, se realizaron degustaciones de Cardo Rojo de



*Jesús Manuel Alonso (Alcalde de Ágreda) y Fabián Roncero.*

# I Jornadas del Cardo Rojo de Ágreda



*Inauguración de las Jornadas del Cardo. De izqda. a dcha: Anselmo García (Director de la Fundación Soria Activa), Jesús Manuel Alonso (Alcalde de Ágreda), Fabián Roncero (atleta y pregonero de las Jornadas) y Juan Manuel Ruiz Liso (Director Científico de la Fundación Caja Rural de Soria).*

Ágreda y donde el Cardo Rojo de Ágreda tuvo su propio stand promocional.

Desde este momento, las Jornadas del Cardo Rojo serán fijas en la programación del puente de la Constitución. Al igual que en esta primera ocasión, habrá degustaciones de menús y tapas en los bares y restaurantes de la localidad, exhibiciones y conferencias sobre el Cardo Rojo de Ágreda, visitas guiadas a las Huertas Árabes, y venta directa de Cardos.

# Propiedades del Cardo Rojo de Ágreda

## PROS DEL CARDO ROJO DE ÁGREDA

Exclusividad del Cardo Rojo de Ágreda. Su cubrimiento con tierra (le aporta color y sabor) y el microclima de Ágreda (930 m. de altura), lo hacen un producto único, que puede ser incluso consumido en ensalada.

Lo mismo que le hace ser exclusivo, su cubrimiento de modo artesanal, hace también que no sea muy conocido, aunque muy apreciado.

En estos momentos, el Ayuntamiento de Ágreda está trabajando en el proceso de mecanización del cubrimiento del Cardo que permitirá aumentar exponencialmente la producción de Cardo Rojo de Ágreda para que pueda llegar a todos los potenciales consumidores.



# Propiedades del Cardo Rojo de Ágreda

**Dr. Juan Manuel Ruiz Liso**  
Director de la Fundación Científica  
Caja Rural de Soria



## LAS PROPIEDADES SALUDABLES DEL CARDO

El cardo que se encuentra en Ágreda -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.

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**.

# Propiedades del Cardo Rojo de Ágreda

## BENEFICIOS Y PROPIEDADES DEL CARDO ROJO

### 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



# Propiedades del Cardo Rojo de Ágreda



## 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.

# Propiedades del Cardo Rojo de Ágreda

## 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.

# Propiedades del Cardo Rojo de Ágreda

## CONSEJOS DE CONSUMO

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.

Se recomienda la utilización de aceite de oliva virgen en los aliños como mejor opción frente a aceites de otra naturaleza.

**¡Qué aproveche!**



# Tapas Jornadas del Cardo Rojo

Durante las I Jornadas del Cardo, se pudieron degustar tapas y menús en los bares y restaurantes de Ágreda. A continuación constan los establecimientos participantes con las correspondientes tapas y menús que ofrecieron a la entregada clientela.



## Bar BEATLE YUS

Amoniër de Cardo Rojo con Piñones, pasas y aguacate. Amoniër de Cardo Rojo con Piñones, pasas y queso de cabra.



## Bar BOSQUE

Amoniër de Cardo Rojo con Pistachos y Piñones con Foie de Pato. Canutillo de Bacon y Queso Relleno de Cardo Rojo.



## Bar GARITO DEL EVE

Penca de Cardo Rojo rellena de jamón serrano y queso sobre crema de trigueros.



## Bar CHESTER

San Jacobos de cardo.



## Hostal DOÑA JUANA

Tapa de cardo y verduras en tempura.

# Menú degustación

## Restaurante El Bosque



### Miguel Ángel Rubio Pelarda

Avda. de Soria, 9 y 11 Bajos

42100 Ágreda (Soria)

Tels. Bar: **976 64 73 71** Rest.: **976 64 70 97**

Gema: **626 94 45 25** Miguel: **664 39 04 10**

E-mail: [barbosque@terra.es](mailto:barbosque@terra.es)



Ensalada Rizada de Corazón de Cardo Rojo  
Al Aliño de Aceite de Oliva Negra

\*\*\*

Cardo Rojo en Salsa de Almendras, Piñones y Ciruelas Pasas.

\*\*\*

Pimientos Rellenos de Cardo Rojo, Boletus y Senderillas

\*\*\*

Rollito de Lenguado Asado  
Con crema de Cardo Rojo y Piñones

\*\*\*

Presa de Cerdo Ibérico con Manzana Reineta, Queso de Cabra  
Salsa de Zanahorias y Cardo Rojo

\*\*\*

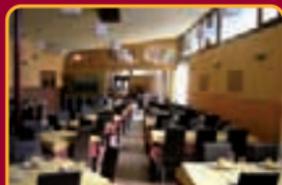
Mini-sorbete de Manzana de Valverde con  
Bizcocho de Chocolate Casero con Castañas y Helado Mantecado

\*\*\*

Vino Ribera del Duero Tinto TINAR Barrica  
Agua y café

# Menú degustación

## Restaurante Tierra de Fronteras



Cardo a la marinera con berberechos  
Pencas de Cardo rellenos de marisco con salsa americana  
Pastel templado de Cardo con mahonesa de nueces

\*\*\*

Centro: ensalada de escarola y Cardo con nueces al ajo

Segundos a elegir:

Carrillera ibérica con crujientes de Cardo  
ó  
Bacalao en salsa verde de Cardo

\*\*\*

Brazo de gitano de limón con helado de tutti - frutti

\*\*\*

Vino Rioja Crianza Tierra de Fronteras, agua, pan y café

# Menú degustación Hostal Doña Juana



Ensalada Rizos Cardo

\*\*\*

Cardo con Foie

\*\*\*

Pencas de Cardo con Bacalao a 50 Grados

\*\*\*

Cardo Milhojas con Solomillo de Ternera  
y Trufa

\*\*\*

Cuajada sobre bizcochos de nueces de la Nava

\*\*\*

Culis de Naranja con Aceite Empeltre

\*\*\*

Vino D.O. Rioja

## RECETAS TRADICIONALES

### CARDO RIZADO EN ENSALADA

El Cardo Rojo de Ágreda, debido a sus cualidades únicas, puede ser incluso consumido en ensalada. Un auténtico manjar. Para servirlo en ensalada una vez conseguido el rizado (ver video del DVD) y bien escurrido, se arregla con ajitos muy picados y finos, aceite de oliva, vinagre y sal al gusto. También se le puede añadir unos granitos de granada.

### CARDO COCIDO CON SALSA DE ALMENDRAS

- Se lavan las pencas de cardo y se trocean (ver video del DVD).
- Se cuecen en una olla durante unos 8 minutos en agua salada previamente llevada a ebullición. También se puede cocer en cazuela a fuego lento, pero requiere de más tiempo.
- Una vez cocido y bien escurrido el Cardo se le añadirá una salsa abundante que se elaborará de la siguiente manera:

# Recetario de Cardo Rojo de Ágreda

- En la sartén se hará una salsa bechamel de manera tradicional, con aceite de oliva, harina, un molido de perejil, ajo, nueces y leche. La salsa deberá quedar más bien espesa (hasta que despegue de la sartén).
- Para presentarlo, una vez revuelto con la abundante salsa se le puede poner encima unos piñoncitos y unas pasas de corinto, o foie por encima y unas nuececitas muy troceadas en un ángulo del plato...
- En fin, es un producto que por sus cualidades se presta a ser combinado con cualquier otro alimento.



## OTRAS POSIBILIDADES

### PENCAS DE CARDO RELLENAS DE MARISCO CON SALSA AMERICANA

- Limpiar el cardo y cortar las pencas con un tamaño de unos 5 cm.
- Ponerlas a cocer con agua hirviendo y con un poco de aceite de oliva y harina diluido en éste para que esté más blanco; escurrir las pencas y reservar.
- Para el relleno: pochar un poco la cebolla y añadir gambas peladas, flambear con un poco de brandy y triturar. Hacer una bechamel no muy blanda y añadir a las gambas una vez hechas.
- Hacer bocadillos de cardo y relleno, y rebozar pasado por harina y huevo.
- Para la salsa americana: sofreír un poco de cebolla y añadir gambas enteras (poner un poco de Martini rojo), ligar con un poco de harina o arroz y añadir caldo de pescado.
- Hervir durante 10 minutos más o menos.

# Recetario de Cardo Rojo de Ágreda



- Triturar y pasar por el chino con ayuda de la batidora.
- Poner los bocaditos de cardo relleno y rebozados en una placa de horno, salsear y meter al horno más o menos 10 minutos.
- Y servir.

## **CARDO RELLENO DE GAMBAS PICADAS**

- Limpiar el cardo y cortar las pencas con un tamaño de unos 7 cm.
- Se cuecen con sal y harina, aunque no se deja muy cocido para poder manejarlo.
- Se hace una besamel a la que se le agregarán unas gambas picadas previamente cocinadas con ajitos.
- Se cogen dos trozos de pencas, y en medio se pone el relleno. Una vez relleno todo, se pasa por harina y huevo, y se fríe.
- Se pone todo en una fuente de horno poniéndole encima una besamel muy ligera y queso rallado. Se gratina y se adorna



**AYUNTAMIENTO DE ÁGREDA**



*manjar que paladear*



proyecto noreste soria

**PROYNERSO**

asociación de desarrollo rural

El M.I. Ayuntamiento de Ágreda agradece la esforzada labor de los agricultores y productores de Cardo Rojo de Ágreda que tradicionalmente nos han enriquecido con este manjar para el paladar.

PARA CUALQUIER **CONSULTA O COMPRA DE CARDOS**,  
PONERSE EN CONTACTO CON EL AYUNTAMIENTO DE ÁGREDA.

Tel: **976 64 71 88** o en **info@aytoagreda.com** .

**www.aytoagreda.com**