



Card marià, card bursal, card lleter o carxofa de burro

Silybum marianum

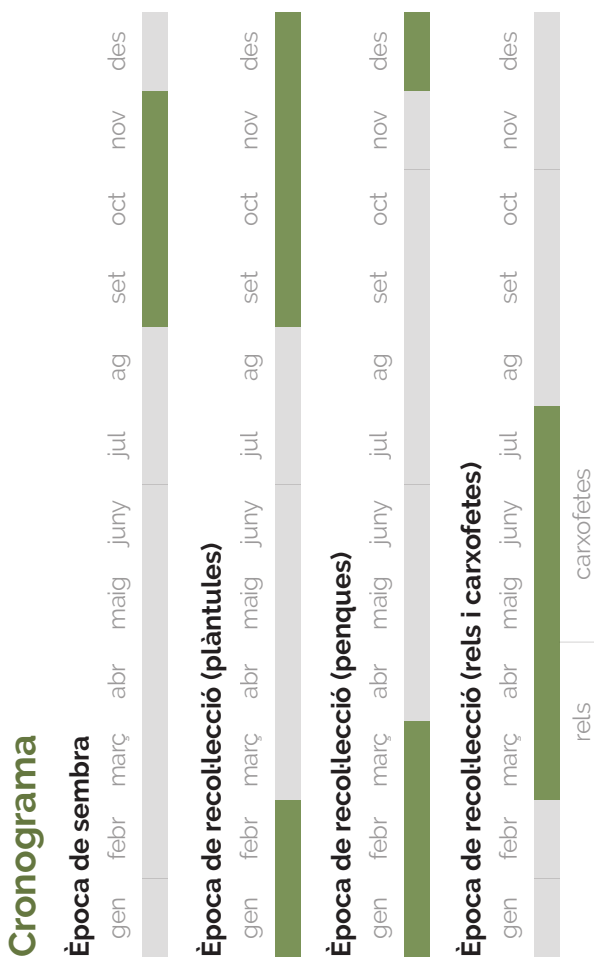


Part emprada: Plàntules, nervi central de la fulla, arrels i capitols immadurs (flors immadures, carxofeta).

Cultiu: En funció de les condicions es comportarà com una anual o com una perenne que rebrota cada any després de l'estiu.

Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Collectiu Eixarcolant de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.

La informació relativa a les condicions de cultiu i cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima mediterrani de tendència continental.



Sembra i cultiu

Podem sembrar-la directament o fer-ne planter i, després, trasplantar-la, tot i que es recomana la primera opció. Convé adobar amb fems (d'alliberació lenta) i no amb adobs químics (d'alliberació ràpida), ja que així s'evita una sobreacumulació de nitrogen a les fulles. En tractar-se d'una espècie de caràcter nitròfil, molt competitiva i amb un elevat creixement, és recomanable adobar abans de la instauració del cultiu i realitzar adobats de manteniment any rere any.

Profunditat

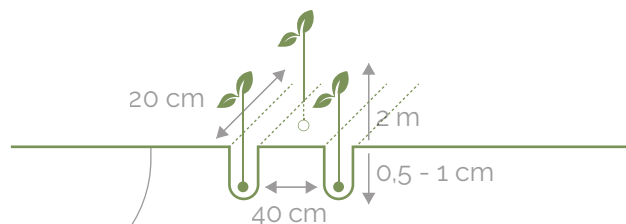
Entre 0,5 - 1 cm.

Marc de plantació

20 cm entre individus,
40 cm entre files.

Alçada

Fins a 2 metres.



Sòl

Creix en ambients molt fèrtils i en sòls profunds. Tolera bé la compactació del sòl, tot i que requereix que la capa superficial estigui lliure de vegetació per germinar. El seu caràcter nitròfil fa que sigui adequat cultivar-la en terrenys ben adobats, com horts o camps de cultiu.

Sistema de creixement i maneig

La roseta basal es desenvolupa durant la tardor i l'hivern, i el creixement en alçada s'inicia a finals d'hivern / principis de primavera, el qual pot arribar a ser de més de dos metres. Tot i que bona part de la bibliografia la considera un hemicriptòfit (perenne que rebrota després de cada estiu), moltes vegades es comporta com una anual. En qualsevol cas, si deixem que els individus fructifiquin, a la tardor tindrà lloc una germinació massiva a partir de les llavors produïdes, i per tant no caldrà que fem pràcticament res, només segar o remoure la capa superficial del sòl a finals d'estiu per generar les condicions òptimes per a la germinació.

Exposició



Nutrients



Aigua



El creixement vegetatiu té lloc durant els períodes de major disponibilitat hidrica, i per tant no caldrà regar. A més, amb les potents rels que presenta, és capaç d'aprofitar la poca aigua que hi hagi al sòl.

Recol·lecció

Recomanem la utilització de guants en el moment de la recollecció, per evitar punxades. Si no en volem consumir les arrels, es recomana tallar la roseta basal sense profunditzar, per tal d'afavorir el rebrot. Si l'objectiu és el consum de penques, per retirar el limbe de la fulla, ens podem ajudar d'unes tisores o bé, agafar el nervi per la base amb una mà i amb l'altra recórrer el nervi de dalt a baix fent pressió amb el dit índex i polze. En el cas de les "carxofetes" és necessari també pelar-les per tal d'eliminar-ne les punxes. La collita de les plàntules no té cap secret.

Consum

Les plàntules tendres es consumeixen tal qual, per decorar amanides, cremes o sopes. Les penques s'han de consumir cuites. Primer es bullen durant uns minuts i després es poden fer saltejades, gratinades o fregides, o simplement menjar-les bullides amb patates i un bon raig d'oli. Les rels també cal fer-les cuites, primer bullides, i després gratinades o estofades. Per últim, les carxofetes es mengen directament, crues, més com a joc d'infants que cap altra cosa.

Perfil sensorial

Es una espècie de gust molt suau, ja que presenta un elevat contingut d'aigua. Les penques són molt tendres, poc fibroses i gens amargants, trets que contrasten amb l'aspecte poc atractiu de la planta en general. Les plàntules són molt tendres i cruixents.

Composició nutricional

Presenta un alt contingut d'aigua i un contingut lipídic (0,01g / 100g) i de fibra molt baix. Té unes concentracions elevades d'àcid oxàlic, i tot i que una bona part s'elimina amb l'aigua de cocció, cal que les persones amb tendència a la formació de càlculs renals en moderin o n'evitin el consum. També és destacable la presència, a les llavors, de diversos compostos fenòlics (silibinina, isosilibinina, silicristina, silidianina) amb altes capacitats antioxidants i activitat hepatoprotectora.

A més a més

Més enllà de ser una espècie comestible, al llarg de la història s'ha emprat àmpliament com a medicinal, especialment les llavors. La seva activitat hepatoprotectora, entre d'altres, està clarament acreditada i, de fet, actualment en molts països es cultiven grans extensions de card marià per obtenir-ne les llavors, destinades a la indústria farmacèutica.

CARD MARIÀ
CARD MARIÀ