

CARD MARIÀ  
CARD MARIÀ  
CARD MARIÀ  
CARD MARIÀ  
CARD MARIÀ  
CARD MARIÀ  
CARD MARIÀ  
CARD MARIÀ

Collectiu **Eixarcolant**

El Collectiu Eixarcolant treballa per la recuperació i divulgació dels coneixements i usos de les espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals, per tal que esdevinguin una eina que permeti **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i accessible a tothom**, basat en la proximitat i en la qualitat, que dignifiqui la feina d'agricultores i agricultors i que permeti mantenir la diversitat dels paisatges que ens envolten.

Realitza projectes de recerca, formació, divulgació, dinamització territorial i assessorament, sempre desenvolupats amb el màxim rigor i metodologia científica. **Totes les seves actuacions es desenvolupen en el marc de l'economia social i solidària, i sense afany de lucre.**

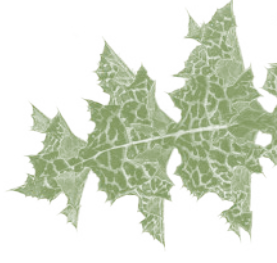
[www.eixarcolant.cat](http://www.eixarcolant.cat)

RECUPERANT  
EL PASSAT,  
TRANSFORMANT  
EL FUTUR!

Eixarcolant llavors



## Card maria



## CARD MARIÀ

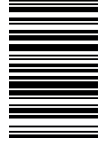
Del card maria podem consumir-ne les penques, les carxofetes, les plàntules i, fins i tot, les rels. Les llavors tenen interessants propietats medicinals. Espècie propera a la carxofera, de cultiu molt fàcil en sòls rics en nutrients, i que es resembrava sola d'un any per l'altre. A més a més, és un recurs alimentari per a un gran nombre d'ocells, com per exemple les cadernerres.

"Quan érem canalla ens en menjàvem les carxofetes, hi teníem traça a pelar-les amb els dits. Era com un entreteniment. Ara també en mengem les penques, diuen."

Rosa Pons

Es recomana conservar les llavors en un lloc fresc i sec, i protegides de la radiació solar directa.

Sembrar preferentment  
abans de: des 2026



Espècie silvestre comestible

**Germinació**  
La germinació és fàcil i ràpida. Prefereix les temperatures fresques d'inici de primavera i de tardor. No és exigent en nutrients i, gràcies a la seva potència, pot arribar a germinar des de 8 cm de profunditat.

## Card maria

————— *Silybum marianum*



7 - 25 °C



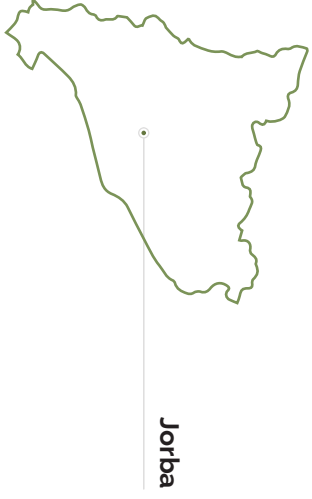
5 - 12 dies



65%

### Mida i forma de la llavor

Molt semblant a una pipa de girasol petita (6 mm x 3 mm, i 2 mm de gruix), amb la diferència que l'extrem més ampli acaba en un collaret de color clar. La superfície és llisa i brillant.



Jorba

Aquesta llavor ha estat recollida a Jorba (Catalunya).



Desplega la pàgina per veure tota la informació sobre l'espècie  
Sembrar, Cultiu, Recol·lecció, Cronograma, Recomanacions de consum,  
Perfil sensorial, o Composició nutricional entre d'altres.





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

*Silybum marianum*

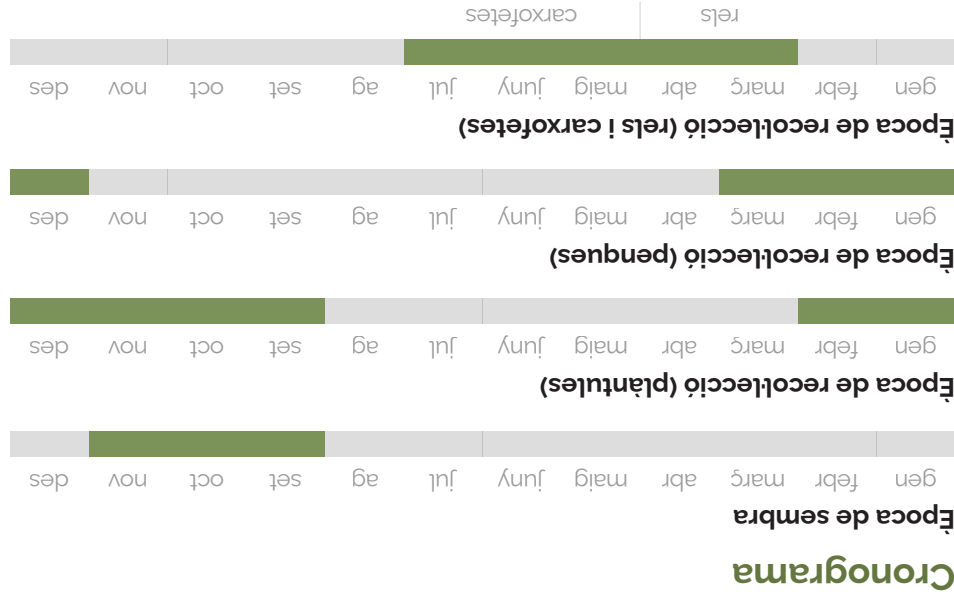


**Part emprada:** Plàntules, nervi central de la fulla, arrels i capitols immadurs (flors immadures, carxofeta).

**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 nitrofil, 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

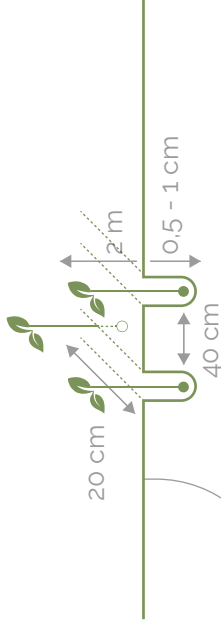
Entre 0,5 - 1 cm.

### 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 nitrofil 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 hídrica, 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.

**Eixarcolant**  llavors

## Recol·lecció

Recomanem la utilització de guants en el moment de la recol·lecció, 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 timbe 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'infectes 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 selimina 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**