

Cardo

Cynara Cardunculus Spp.



O cardo pertence à família das Asteraceae e cresce em locais rochosos, podendo ser encontrado na forma selvagem ou cultivada (em Portugal, faz parte da flora regional da Serra da Estrela).

A flor de cardo é um dos três ingredientes indispensáveis à feitura do Queijo da Serra, a par do leite e do sal. Também é utilizado no fabrico de outros queijos como o Queijo Azeitão e o Queijo Flor de Guía (natural das Ilhas Canárias Espanholas).

Atrai insetos polinizadores.

Mais informação em: https://www.amu.bio/_cardo_2

Cultivo

Prefere solos bem drenados, profundos, férteis e ricos em matéria orgânica. O cardo cresce bem na maioria dos tipos de solo e é bastante tolerante quanto ao pH do solo.

Irrigue de forma a manter o solo húmido nas estações do ano em que há crescimento da planta, mas sem que este permaneça encharcado. A planta é, no entanto, resistente à seca quando já se encontra bem desenvolvida.

História

Cardo deriva do latim *carduus*, que significa "fazer sinal com a cabeça", em alusão à flor de forma ovóide apoiada no caule oscilante.

Utilização

É utilizado como coagulante na produção de vários queijos (Queijo Serra da Estrela, Queijo Azeitão e Queijo Flor de Guía).

A principal aplicação do cardo-mariano é no tratamento de alterações do fígado, isso devido a um de seus constituintes, a Silimarina. Essa substância atua diretamente nas células do fígado que estão lesionadas devido ao excesso de substâncias tóxicas, como por exemplo o álcool, regenerando-as e impedindo novas lesões. Assim, o cardo mariano pode ser utilizado para auxiliar o tratamento de cirrose, hepatite ou gordura no fígado, por exemplo.