



Silybum marianum (L.) Gaertn.

Familia: Compositae (Asteraceae)

cardo mariano,
card marià, cardo leiteiro

USOS PRINCIPALES



GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -
RD 139/2011: -
Catálogos autonómicos: -
Directiva Hábitats: -

Emilio Laguna Lumbieras

NOMBRES VULGARES

Castellano: cardo mariano (nombre generalizado), cardo de María (AN), cardo borriquero (AN, AS, CM, EX, MC, MD), cardo borricuno (AN, CM), cardo borriquero blanco (AN), cardo burrero (CM), cardo de burro (CN), cardo de borrico, cardo borriqueño (MD), cardencha (AR, AN, CM, MD), cardoncha (AN, CM, MC), cardancho (AN), cardanCHA, cardinCHA, escardanCHA (MD), cardo, cardo santo (AN, CM, MD), cardo blanco (AN, CN, MD), cardo lechal (AN, VC), cardo lechero, cardo alcachofero (AN), cardo de la alcachofa (CM), cardo platero (AN), cardo grande (CM); alcachofa (MD), alcachofera (MC), alcachofa de burro (AN); alcaucil romano, alcaucil borriquero (AN), escarcil (CM); [1,3-5,7-11,13-20,24-26,28-40,45-48].

Catalán: card marià (IB, VC), card, carxofeta (CT), card gallofer (IB); preó (CT) [4,19,21,22].

Gallego: cardo leiteiro, cardo borriqueiro (GA) [2].

DESCRIPCIÓN

Planta 30-200 cm, herbácea, anual o bianual, con tallos ramosos arriba, verdes o blanquecino-lanuginosos. Hojas variegadas o con manchas blancas, de margen espinoso, espinas hasta de 9 mm, las hojas basales muy grandes, anchas y lobuladas, las caulinares, más pequeñas, alternas, sésiles, divididas, auriculadas. Inflorescencias en capítulos terminales, solitarios, con involucre de 35-45 x 25-40 mm, ovoide, formado por brácteas espinosas, irregularmente dispuestas en varias filas, recurvadas. Flores tubulosas o flósculos de 25-30 mm, profundamente divididas en el ápice, de color púrpura. Frutos en aquenio de 5,5-7,5 mm, lisos, brillantes, con vilano de 15-20 mm.

HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

En terrenos más o menos nitrificados de bordes de caminos, escombreras, baldíos y tierras removidas sobre sustratos profundos, algo húmedos. 0-1500 m.

Florece de marzo a julio.

Planta circunmediterránea que llega al centro de Asia. También en las Islas Canarias. Naturalizada en otras zonas. Toda la Península Ibérica y Baleares, más escasa hacia el norte. Se ha cultivado en épocas de escasez.

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

ALIMENTACIÓN HUMANA

Comestibles-Verduras y hortalizas

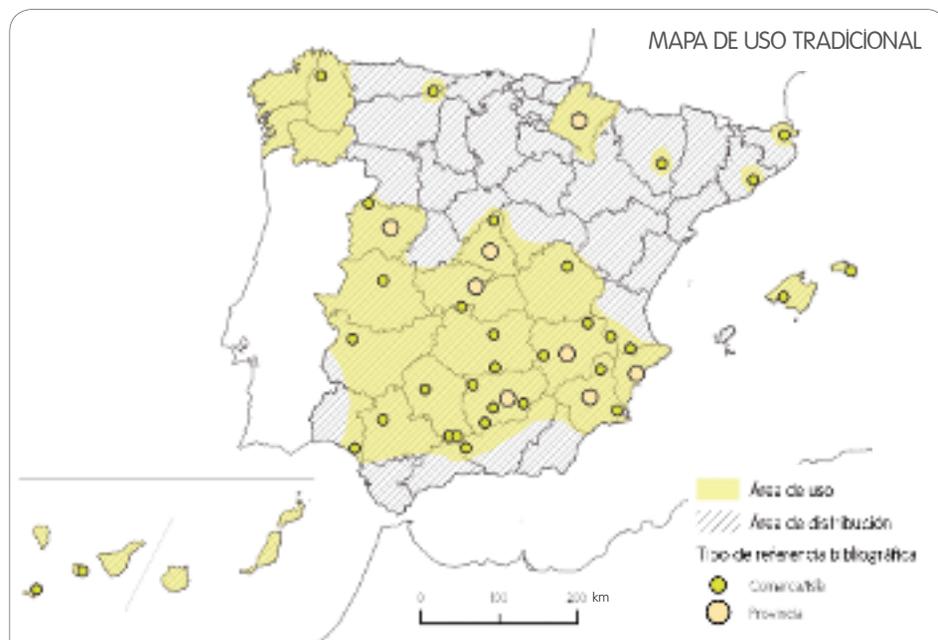
Su uso como **verdura** silvestre está ampliamente representado en la mitad sur de la Península Ibérica, en Andalucía [2,8,10,14,16,24], Castilla-La Mancha [6,31], Comunidad Valenciana [20,46], Extremadura [26], Madrid [1,25] y Murcia [21,23], aunque también se emplea de manera puntual en otras regiones del norte como Asturias [12] y Aragón [7]. Es una verdura que se ha consumido en épocas de escasez [1,31], sobre todo en la posguerra, a principios de los años cuarenta del siglo XX [2,25,36].

De esta verdura se pueden consumir distintas partes como las hojas, tallos, escapo (rabillo), receptáculos de las inflorescencias, raíz y semillas, aunque son las hojas las más empleadas [1,2,6-8,10,12,14,20,21,23,25,26,31,36]. De las hojas tiernas se comen los peciolos (pencas) y el raquis o nervio central [1,6,14,20,23,25,26,38,40,47].



Ramón Rodríguez Franco

Autores: Luz María Muñoz Centeno y Luis Delgado Sánchez



“pelándolos” al igual que otros cardos comestibles como los cardillos (*Scolymus hispanicus* L.). En general se consumen en guisos, cocidos de garbanzos y potajes, aunque también se comen crudos cuando los pecíolos están tiernos [14,20,25,35,39], fritos [10] o en ensaladas [12]. Si las hojas son pequeñas y tiernas se consumen enteras eliminando previamente las espinas de los bordes [2,7,31].

El tallo es comestible después de cocerlo bastante tiempo [8,12,16,20,26] aunque también se puede freír, al igual que la raíz [16]. En algunos pueblos de Madrid y del Poniente Granadino consumían los brotes de los tallos floríferos pelados, llamados troncos pelados o pámpanos de cardencha, directamente en el campo o en ensalada [2,25].

Otra parte de la planta que se consume de diferentes formas es el receptáculo de la inflorescencia que recibe diferentes nombres como alcachofas silvestres o *bravies* [2,20], garchofa [7] o alcarciles [14,32]. Se pelaban hasta que quedara un pequeño cogollo de color blanco que “comido en ensalada estaba de locura” [25]. Otra manera de consumirlas era hirviéndolas, de manera que se comían a modo de alcachofas [12] o en ensalada [4,34].

Los pecíolos y nervaduras de las hojas se recolectan en invierno y al comienzo de la primavera, mientras que los receptáculos y bases de las inflorescencias en la primavera [14,25].

Condimentos y conservantes

Las semillas de esta especie han sido utilizadas para cuajar la leche y hacer queso [2,4,7,12,39]. En la Comunidad Valenciana, además de utilizar las semillas machacadas se utiliza el látex de las flores [20].

Golosinas y masticatorias

En algunas zonas de Toledo y Madrid se comían los frutos como si fuesen pipas [5,25].

ALIMENTACIÓN ANIMAL

Forraje verde o seco

Ha sido empleada para alimentación animal en muchos pueblos, especialmente para burros y cerdos y, en menor medida, para ovejas, conejos y cabras [1,5,7,15,16,20,21,26]. Los burros aprecian esta planta y la consumen con avidez [15,21,37,38], aunque no la comen cuando

está seca [5]; las cabras y ovejas la pueden llegar a comer seca o cuando es aún pequeña [16]. En algunos lugares de Madrid y Aragón se cocían las matas antes de dárselas a los cerdos, principalmente para que no pincharan [1,7]. El consumo excesivo en rumiantes puede producir problemas, debido a su alto contenido en nitratos [20].

Pienso / Pasto

Las semillas se emplean para alimentar a jilgueros (colorines), verderones y es consumida también por otras aves como gorriones y petines [2,4,12,16,32,38].

MEDICINA

Sistema circulatorio

La infusión de esta planta, de sus frutos y hojas, se ha utilizado en algunas localidades de la Serranía de Cuenca, sierra de Segura y en Jaén para fortalecer el corazón, prevenir accidentes cardíacos, depurar la sangre y activar la circulación (afecciones cardiovasculares) [6,10,40,48].

En la comarca del valle de Ayora-Cofrentes se utiliza contra menstruaciones abundantes y hemorragias nasales [20], también en las Islas Canarias se usa como antihemorrágico [19].

En algunas localidades de Albacete y Badajoz, a la raíz de esta planta se le atribuye un uso mágico curativo: guardan un trozo de raíz en cada bolsillo y dicen que según se secan, también lo harán las hemorroides [28,40,48].

En algunas localidades de Albacete y Badajoz, a la raíz de esta planta se le atribuye un uso mágico curativo: guardan un trozo de raíz en cada bolsillo y dicen que según se secan, también lo harán las hemorroides [28,40,48].

Sistema digestivo

El agua de las cabezas florales cocidas se utiliza contra la diarrea en zonas de la Sierra Norte de Madrid y en la región catalana del Alt Empordà [1,43]. Pero sin duda su uso como protector y regenerador hepático es el más extendido en España [2,19,20,23,33,38,39,41]. Sus frutos se utilizan igualmente para favorecer la secreción de la vesícula biliar en casos de insuficiencia hepática o cálculos biliares [2,20]. También se ha citado en la comarca de Terra Chá (Lugo) el uso de la decocción de los brotes tiernos para ayudar al páncreas a “digerir” el azúcar [45].

Sistema respiratorio

En la campiña de Jaén se utiliza el látex mezclado con miel para calmar la tos [3].

Sistema endocrino-metabólico

La infusión de los frutos se toma para tratar el colesterol alto en algunas localidades de la provincia de Guadalajara [40].

Musculatura y esqueleto

En algunas zonas de los Montes de León y en Cabañeros se recogen las hojas tiernas y se maceran en alcohol, para dar friegas en las partes afectadas por artrosis [30,48]. Algunas personas administran externamente la raíz en decocción sobre zonas doloridas e inflamadas por golpes y contusiones [11,40].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

Se ha citado el uso de la decocción de los tallos floridos contra las fiebres de malta en el Poniente Granadino [2].

Síntomas y estados de origen indefinido

En la campiña de Jaén se toma una decocción en agua de la planta para bajar la fiebre [3,10].

VETERINARIA

Sistema digestivo

Uno de los escasos usos de esta planta en veterinaria es el citado en la comarca de Monzón, Huesca, donde usan la raíz para que no se “empachen” los cerdos jóvenes [7].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

En la provincia de Salamanca se lavan heridas infectadas de los animales con una infusión de la raíz [29].

USO ORNAMENTAL

Adornos florales y plantas de interior

Los tallos floridos secos se colocan en jarrones como adorno; en algunos lugares se pintan de colores y las cabezuelas adornan las cestas elaboradas a mano [3,16,29].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Rituales de incertidumbre, protección y aflicción

En algunas localidades del Poniente Granadino, existía una superstición popular que consistía en buscar un cardo mariano en floración durante la noche de San Juan y eliminar la parte apical espinosa de las brácteas de la inflorescencia. Si pese a este maltrato acababan “saliendo los pelos” es decir, la flor se fecundaba y fructificaba, desarrollando el vilano, florecería el amor y la persona conseguiría pareja ese año [2]. En algunas comarcas valencianas también se ha utilizado la inflorescencia cosechada en la noche de San Juan para hacer augurios sentimentales [44].

Usos recreativos

En Sierra Mágina, Jaén, los vulánicos (vilanos) constituían una diversión para los niños. En el mes de junio, cuando estos se han desprendido de las semillas, se hacían muy abundantes en los campos y en las calles de los pueblos. Entonces los pequeños jugaban a “cazar los vulánicos” que venían por el aire o a juntar algunos y después soplarlos [14]. En Monfragüe las niñas hacían collares con los frutos entrelazados de esta planta [26].

■ REFERENCIAS HISTÓRICAS

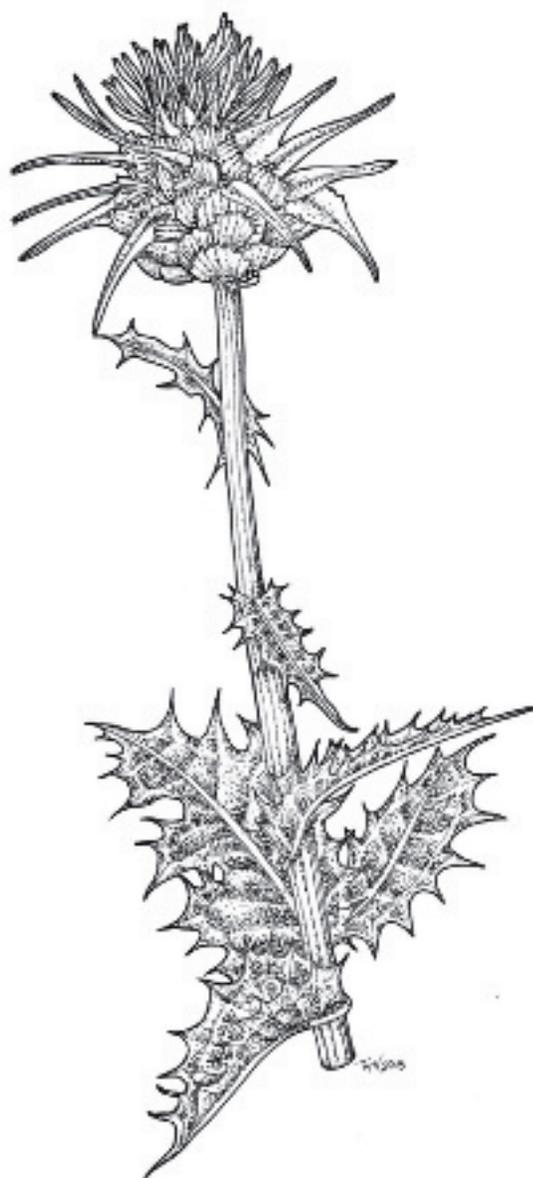
Creemos, pese a las dudas a veces planteadas, que esta especie, tal vez procedente del Mediterráneo Oriental, es conocida y utilizada como alimento desde hace muchos siglos. Las espinas del desierto mencionadas en algunos textos de la Biblia, parecen ser estas plantas [48]. Según dice Font Quer [49], la identificación que Laguna y Mattioli hacen de esta especie en sus versiones de la obra de Dioscórides, deja algunas dudas por ausencia de descripción. Sin embargo la posible mención en la *Historia Natural* de Plinio (siglo I) de esta especie parece muy probable, pues según la traducción “es el silibo semejante al chamaemelon blanco [*Carlina gummifera* (L.) Less. = *Atractylis gummifera* L.] y de la misma manera espinoso y ni en Cilicia, Syria o Phoeniciae, donde nace, es de tanta importancia al cozerle como la costá; Tan trabaxoso, escriben, ser su guisado”. Se encuentra esta especie citada en el *Tratado de los Simples* de Ibn al-Baytar (siglos XII-XIII) que parece conocer bien la planta y recoge de ella informa-

ción de Dioscórides y de otros médicos árabes. También lo diferencia del “chamaemelon blanco”. Y así, escribe que “sus hojas se comen jóvenes, preparadas en aceite y sal (en ensalada por lo tanto); sus capítulos se recogen cuando están verdes y se comen asadas (tostadas); las semillas se comen fritas añadiéndolas al vino. Sus hojas y frutos dan sabor a diversos caldos”. Aparentemente, los ciudadanos andalusíes de religión musulmana recogían los frutos y se los vendían a los cristianos jóvenes pues, cuando en Cuaresma tenían prohibido el consumo de carne, hervían los capítulos y retirada el agua, espolvoreados con harina, sal molida y algo de azafrán y fritos en aceite de oliva o de sésamo, quedaban cocinados como sucedáneo de pescado frito. De sus virtudes medicinales sin embargo apenas dice nada Ibn al-Baytar [53].

Entre los agrónomos andalusíes también hay menciones al cardo mariano. Abū l-Jayr (siglos XI-XII) lo menciona probablemente bajo el término de *bāsāward* [54]. Este admirable botánico sevillano del siglo XI entra ya en la discusión de las dudas existentes al identificar la especie en la *Materia Medica* de Dioscórides. Ibn al-Awwām (siglo XII), un siglo después recoge la información de Abū l-Jayr y menciona dos “especies” una silvestre y otra hortense, pero de la que dice “debe cultivarse en tierras ásperas” (secano, obviamente) pues “le perjudica el regadío” [55]. Quiere esto decir que en la época de referencia (siglo XII) el cardo mariano era planta domesticada y cultivada. Todavía más, este último autor indica que, de la planta “se aprovechan sus frutos” y que “la espina se recoge en Agosto”.



Ermió Laguna Lumbieres



Teresa Tomás

■ VALORACIÓN

El uso del cardo mariano como verdura cocinada o cruda está ampliamente difundido en la mitad sur de la Península Ibérica. Se consumió frecuentemente en la posguerra, actualmente se sigue consumiendo pero en menor medida. El empleo del fruto como alimento para pequeños pájaros también está muy extendido, llegándose a usar como alpiste para jilgueros.

Su uso medicinal como protector y regenerador hepático está vigente; de hecho el fruto del cardo mariano está muy difundido en el mercado español, donde se comercializa en forma de droga para infusión. La silimarina, principio activo contenido principalmente en los frutos, ha demostrado una eficaz acción como protectora del hígado y en diversas dolencias relacionadas con este órgano. Esta indicación está refrendada por estudios clínicos. La Comisión E (comisión de expertos del Ministerio de Sanidad alemán) y la ESCOP (*European Scientific Cooperative on Phytotherapy*) indican la infusión del fruto triturado para el daño hepático de origen tóxico y como coadyuvante en el tratamiento de hepatopatías inflamatorias y crónicas y de la cirrosis hepática [23,50,51]. El resto de usos medicinales tradicionales han perdido vigencia y su uso es restringido.

■ REFERENCIAS

1. Aceituno-Mata 2010; 2. Benítez 2009; 3. Casado Ponce 2003; 4. Consuegra 2009; 5. Criado *et al.* 2008; 6. Fajardo *et al.* 2007; 7. Ferrández & Sanz 1993; 8. Galán 1993; 9. Gil González *et al.* 2009; 10. Guzmán 1997; 11. González *et al.* 2010; 12. Lastra 2003; 13. Martínez Lirola *et al.* 1997; 14. Mesa 1996; 15. Molero Mesa *et al.* 2001; 16. Ortuño 2003; 17. Perera López 2005; 18. Perera López 2006; 19. Pérez de Paz & Hernández Padrón 1999; 20. Piera 2006; 21. Rivera *et al.* 2008; 22. Rivera *et al.* 1994; 23. Rivera *et al.* 2006b; 24. Sánchez Romero 2003; 25. Tardío *et al.* 2004; 26. Tejerina 2010; 27. Torres Montes 2004; 28. Vallejo 2008; 29. Velasco *et al.* 2010; 30. Verde *et al.* 2000; 31. Verde *et al.* 1998a; 32. Sánchez López *et al.* 1994; 33. Muñoz Centeno 2002; 34. Arauzo *et al.* 2004; 35. Casana 1993; 36. Fajardo 2008; 37. Fajardo *et al.* 2000; 38. Fajardo 2003; 39. Triano *et al.* 1998; 40. Verde *et al.* 2008b; 41. Carrió 2013; 42. Moll 2005; 43. Parada 2008; 44. Pellicer 2000-2004; 45. Anllo 2011; 46. Conca & Oltra 2005; 47. Rabal 2000; 48. Verde 2002; 49. Font Quer 1961; 50. ESCOP 2009; 51. Longo 1994; 52. Plinio 1976; 53. Ibn al-Baytar 1877-1883; 54. Abū l-Jayr 2004-2010; 55. Ibn al-Awwām 1988.

