

## CARDO, UNA DE LAS ESTRELLAS NAVIDEÑAS EN EL NORTE

El alcohol, el exceso de grasa y de proteínas de origen animal, son importantes amenazas para el buen funcionamiento del hígado. Hay alimentos que favorecen la función hepática, o su recuperación tras una afección, y de la vesícula biliar, con lo que mejora la digestión. Es el caso de los vegetales con ligero sabor amargo, como la alcachofa, la achicoria, la endibia, la escarola, el rábano, la berenjena o el **CARDO**, protagonista de esta receta. Se trata de un complemento ideal en las comidas navideñas, ya que favorece la digestión de grasas, tan presentes en carnes, mariscos, patés, postres, etc., y es bajo en calorías, compensando de esta manera los excesos tan habituales en los menús navideños.

Los cardos son también depurativos, muy adecuados para el control de la diabetes, el colesterol, el estreñimiento y la prevención del cáncer. Tal vez por muchos de estos motivos ya en época romana se consideraba un alimento de lujo.

El cardo es una de las estrellas de la navidad en lugares como Navarra, La Rioja o Aragón, regiones productoras de esta apetitosa verdura en los meses de invierno y principio de la primavera. Las frutas y verduras de temporada son más frescos, están en su plenitud nutricional y de sabor. Su consumo implica reducir la energía necesaria para su producción, su transporte o su conservación, por lo que nos ayuda a reducir emisiones que generan cambio climático.

Es habitual también encontrar cardo en conserva o congelado en tiendas o supermercados, pero en la mayoría de los casos... tiene a sus espaldas, la friolera de 8000 km que nos separan de China (en línea recta, ¿te imaginas en barco, camión, tren...?). ¿En qué condiciones trabajarán los y las jornaleras en China? ¿Cuántos intermediarios habrán participado hasta llegar el producto a tu despensa? Menuda indigestión...

Que el alimento sea tu medicina, nos decía Hipócrates. Y que además, nos ayude a conservar nuestros ecosistemas, a enfriar el planeta o a generar riqueza en nuestros territorios.

Te animamos a consumir esta u otras recetas con este valioso alimento estas Navidades. ¡Buen provecho!

## CARDO CON ALMENDRAS

<b>INGREDIENTES:</b>	Para 4 personas: <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 Kg. de cardo.</li><li>- 200 gr. de almendras.</li><li>- 4 dientes de ajo.</li><li>- 1/4 de limón.</li><li>- Agua.</li><li>- Aceite de oliva y sal.</li></ul>
<b>ELABORACIÓN:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se pone agua a hervir en una cacerola, cuando empiece a hervir, se coloca el accesorio de cocer espaguetis, se añade el limón y una pizca de sal.</li><li>2. Se pelan los tallos del cardo, retirando los hilos. Se cortan en trozos de 4 centímetros y se añaden a la olla.</li><li>3. Se cierra la tapa y se deja cocer durante 5 minutos. Se escurren y se reservan.</li><li>4. Se pican las almendras (se reservan unas pocas) y los dientes de ajo. Se coloca todo en el mortero y se maja bien hasta conseguir una pasta homogénea.</li><li>5. Se pican los otros 2 dientes de ajo en láminas, se ponen a dorar en una cazuela (amplia y baja) con un poco de aceite. Se añaden las almendras reservadas anteriormente y se fríen brevemente. Se agrega un poco del caldo resultante de cocer los cardos y el majado de almendras.</li><li>6. Se incorpora el cardo y se deja que cueza todo junto durante 5 minutos a fuego medio.</li></ol> <p>Consejo: Si tienes que pelar almendras, lo mejor es usar un mazo de madera. Para retirar la piel que tiene adherida al fruto, lo mejor es escaldarlas durante un par de minutos en una cazuela con agua hirviendo.</p> 
<b>PROPIEDADES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- El cardo es una hortaliza que ayuda a proteger y cuidar el hígado, mejora la digestión y ayuda a la hora de eliminar sustancias tóxicas como el alcohol o el consumo excesivo de proteína animal y grasas.</li><li>- Las almendras tienen un alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados (grasas buenas), proteína vegetal, carbohidratos, fibra soluble e insoluble, calorías, ácido fólico, calcio, magnesio, vitaminas, y minerales, por lo que son una fuente natural de salud. Contienen gran cantidad de vitamina E, potente antioxidante que protege al cuerpo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, y la disminución cognitiva.</li></ul>

## LA LOMBARDA, LA MADRILEÑA MÁS NAVIDEÑA

La lombarda, hortaliza de la familia de las coles, originaria de los países mediterráneos se la conocía como el vegetal navideño por excelencia. Esta col de color vivo, entre el morado azulado y el granate, ha sido tradicionalmente una de las protagonistas de la cena de nochebuena en las mesas de los hogares de Madrid, por lo menos en etapas menos pudientes, y podría ser otra manera de reivindicar unas navidades más sostenibles, al menos desde el punto de vista gastronómico.

Su color se debe a la presencia del pigmento antocianina y la intensidad de éste depende del pH del suelo donde se cultiva, yendo desde tonos más rojos en suelos más ácidos a tonos más azulados en los más alcalinos. La antocianina cumple un papel importante en la conservación de la vista, pues protege los capilares de la retina. Por eso esta verdura le conviene especialmente a personas con vista cansada, glaucoma y diabetes. Además, por su contenido en glutamina, la lombarda, como el resto de las coles, es un antiácido natural, ideal para el tratamiento de úlceras. Este vegetal es una de las fuentes más ricas en ácido fólico de la dieta (siendo por tanto muy adecuado durante el embarazo), y los índoles que se obtienen de su descomposición intervienen en la regulación de los estrógenos y ayudan a prevenir el cáncer de mama.


Para evitar los efectos no deseados de las coles, se recomienda cocinar la lombarda (y el resto de las coles) con jengibre, anís estrellado, comino, laurel... Si no se quiere utilizar estos complementos porque le otorgan un sabor diferente al deseado, una técnica que funciona es cocer un tiempo la col sola y dejarla que hierva un poco (un minuto o dos en la olla a presión; lo equivalente en cocción normal) y cambiar el agua, para seguir cociéndola o rehogándola hasta que esté.

La lombarda 'a la madrileña' se cocinaba tradicionalmente con manzana reineta, pasas y vino, pero a lo largo de los años su uso se ha ido diversificando y hoy en día hay múltiples recetas, desconocidas para mucha/os madrileña/os, que surgen de la mezcla de alimentos, entre los que predominan los frutos secos y las frutas de otoño e invierno.

## LOMBARDA CON CASTAÑAS Y MANZANA POCHADA


<b>INGREDIENTES:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 lombarda mediana.</li> <li>- 200 gr, de castañas.</li> <li>- 2 cebollas moradas.</li> <li>- 1 puerro.</li> <li>- 2 manzanas reineta (peladas si no son eco)</li> <li>- Cucharadita de semillas de anís.</li> <li>- 80 mg. de mantequilla (a ser posible eco)</li> <li>- Aceite de oliva virgen y sal.</li> </ul>
<b>ELABORACIÓN:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se hace un corte a las castañas (ya sin la cáscara dura) y se ponen a cocer en agua hirviendo con el anís estrellado unos 20 minutos. Una vez cocidas las castañas, se dejan templar y se les quita la piel interna. Colar el caldo resultante y reservar</li> <li>2. Se corta la lombarda en cuartos y se desecha el tronco. Se lavan los cuartos y se ponen a hervir en una olla con agua con sal. En olla a presión son 6 minutos. (truco antigases: 1min. - cambio de agua* - 5min.). Cuando esté hecha se reserva el caldo resultante. *se puede añadir el caldo de las castañas con anís, según gustos).</li> <li>3. Poner a calentar un chorretón de aceite en la olla y añadir la lombarda. Rehogarla y machacarla un poco. 3-4 minutos.</li> <li>4. Mientras se van haciendo lombarda y castañas, se cortan el puerro y la cebolla (en brunoise o en juliana, como se prefiera) y se pone la mantequilla en una sartén grande donde se añaden cebolla y puerro y se pochan.</li> <li>5. Se cortan las manzanas reineta en gajos finos o láminas y se añaden a la sartén cuando la cebolla y el puerro hayan cogido color. Se remueve la sartén y se deja hacer hasta que esté al gusto de quien cocina. Una vez que la manzana coja color sin que se deshaga del todo, añadir las castañas y dejarlo a fuego bajo unos minutos.</li> <li>6. Verter la salsa de manzanas y castañas sobre la lombarda y calentar junto un par de minutos. Probar el punto de sal.</li> <li>7. Servir caliente</li> </ol>
<b>VARIANTES:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se pueden utilizar otro tipo de manzanas, pero hay que tener en cuenta que las manzanas reineta, especiales para cocinar, se deshacen más rápido que otras manzanas, así que si se usan otras se necesita más tiempo para ellas, es decir hay que meterlas en la sartén antes.</li> <li>- El corte de la cebolla va por gustos. Si se desea que se note ésta, mejor en juliana.</li> </ul>
<b>PROPIEDADES:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La castaña, fruto seco propio del otoño, es un alimento poco calórico, con un alto contenido en fibra y proteínas y fuente de minerales como magnesio, potasio, hierro y fósforo. Entre sus cualidades están las propiedades vasculares reconstituyentes y antiinflamatorias.</li> </ul>

## LOMBARDA CON AJOS Y PIÑONES

<b>INGREDIENTES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 lombarda.</li><li>- 2 manzanas.</li><li>- 2 dientes de ajo.</li><li>- 1 cebolla.</li><li>- 50 gr. de piñones</li><li>- 1/2 vaso de vino blanco.</li><li>- Aceite de oliva virgen.</li><li>- Sal.</li></ul>
<b>ELABORACIÓN:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se lava la lombarda y se trocea en brunoise, desechándose el tronco. Se mete en una olla exprés y se cubre con agua y sal.</li><li>2. Se pelan y cortan las dos manzanas y se añaden a la olla, que se cierra. Se deja cociendo 6 minutos. Cuando esté hecha, se escurre y se reserva el caldo resultante. *(truco antigases: 1min. en la olla la lombarda sola - cambio de agua y añadir manzanas - 5min. todo junto).</li><li>3. Mientras, se cortan los dientes de ajo en láminas y la cebolla en brunoise y se rehogan en una sartén con el aceite caliente.</li><li>4. Cuando la cebolla y el ajo vayan cogiendo color se añaden los piñones y se deja que se doren. Entonces, añadir el medio vaso de vino blanco y dejarlo en el fuego hasta que se evapore el alcohol.</li><li>5. Añadir la lombarda escurrida al refrito de piñones. Dar un par de vueltas para que se caliente uniformemente.</li></ol>  <p>6. Servir caliente</p>
<b>VARIANTES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Si se dispone de él, se puede añadir jamón o bacon de origen ecológico en tacos o tiras al refrito cuando la cebolla y el ajo vayan cogiendo color.</li><li>- En esta receta, aunque las manzanas apenas se dejan ver una vez cocidas, se intuye su esencia en el sabor. Si queremos potenciar el dulzor que le va tan bien a la lombarda se pueden añadir unas pasas al refrito junto con los piñones.</li></ul>



## LOMBARDA BRASEADA CON MANZANA, CASTAÑAS Y NARANJA

<p><b>INGREDIENTES:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 lombarda grande.</li><li>- 1 naranja.</li><li>- 1 rama de canela.</li><li>- 4 clavos.</li><li>- 1 manzana verde grande.</li><li>- 20 gr. de azúcar panela.</li><li>- 150 gr. de castañas cocidas y peladas.</li><li>- 1 vaso de vino tinto.</li><li>- 2 cucharadas de vinagre de Jerez</li><li>- Aceite de oliva virgen.</li><li>- Sal.</li></ul>
<p><b>ELABORACIÓN:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Precalentar el horno a 200°C. Lavar y trocear la col lombarda, desechando la parte central más dura. Lavar la naranja y pelar la piel, procurando descartar la parte blanca. Se pela y trocea la manzana</li><li>2. Se calienta un par de cucharadas de aceite en una sartén o cazuela amplia y se añade la canela, la piel de naranja y los clavos, dejando que suelten sus aromas un par de minutos.</li><li>3. Se añade la lombarda y la manzana, removiendo bien, y se incorpora la panela, el zumo de la naranja, el vino tinto y el vinagre. Por último, las castañas y se deja cocinar a fuego vivo unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando.</li></ol>  <p>4. Colocar todo en una fuente de horno, regar con un poco más de vino y cubrir con papel de aluminio. Hornear unos 30 minutos, vigilando que no se quede seco a mitad de cocción. Añadir más vino o agua si fuera necesario.</p>
<p><b>VARIANTES:</b></p>	<p>- Lo interesante de esta receta es la técnica utilizada: el braseado. Esta técnica resulta de combinar el calor seco de la sartén o la cazuela, sólo utilizando aceite para rehogar las verduras y frutas, y el calor húmedo una vez que se añade el líquido, que en este caso se trata de vino y agua (si se necesita</p>

	<p>ésta). Por eso es importante que en el horno la mezcla cuente con líquido.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Siempre que se pueda, es más conveniente recurrir a alimentos naturales para obtener el dulzor propio de los azúcares simples, es decir, es mejor poder utilizar alguna fruta dulce, como de nuevo la manzana reineta, antes que el azúcar panela por muy ecológico y natural que sea. Puede resultar interesante el contraste entre la manzana verde ácida y una manzana muy dulce. Todo es probar.</li></ul>
<p><b>PROPIEDADES:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- La canela, condimento muy extendido especialmente en el continente asiático, tiene múltiples propiedades, aunque el uso en pequeñas cantidades y de manera ocasional no llega a producir los efectos terapéuticos de relevancia que tiene: actividad antimicrobiana, regulación de los niveles de azúcar y reducción de los del colesterol y los triglicéridos. Aún así, sus aceites resultan muy beneficiosos para la salud, y contienen magnesio, vitamina A, vitaminas del complejo B, zinc o flavonoides.</li></ul>

## ENSALADAS

De entre las verduras de hoja, la escarola se presenta como la alternativa más digestiva en estas fechas donde los excesos de comida provocan pesadez. El uso de la escarola en el Mediterráneo se remonta hasta el antiguo Egipto, donde se utilizaba con fines medicinales. En la Península Ibérica, el cultivo de escarola rizada es tradicional.

La escarola es principalmente agua, lo que la convierte en un producto fresco por excelencia (puesto que se conserva con dificultad). Los productos frescos nos invitan a desarrollar la creatividad culinaria durante sus meses cosecha -de octubre a marzo en el caso de la escarola. Al combinar alimentos de temporada, no sólo se nos revelan sorprendentes alternancias de colores, sino que estas son indicadores de los distintos aportes nutricionales de cada ingrediente.

Los pigmentos de cada ingrediente fresco, responsables de su color, suelen coincidir con antioxidantes naturales. Cuantos más colores tenga nuestra ensalada, mayor será la variedad de antioxidantes que contiene. La escarola, con una gradación desde amarillos hasta morados, es en sí misma una buena representante es de este aporte. Su color incluye beta- caroteno, que se convertirá en vitamina -A dependiendo de las necesidades del cuerpo. También contiene una pequeña cantidad de vitamina C.


El mayor valor nutricional de la escarola son los folatos- como la vitamina B9. Los contiene en mayor proporción que cualquier otra verdura. Estos contribuyen a producir glóbulos blancos y rojos, protegiendo el sistema inmunológico, y son ideales para la asimilación de material genético durante el embarazo.

Los aportes nutricionales de los alimentos de temporada se equilibran. En invierno, donde abundan los alimentos de alto contenido calórico (proteínas e hidratos de carbono en carnes y legumbres, por ejemplo), la escarola se presenta como el contrapunto perfecto para evitar las digestiones pesadas. La intibina (que produce ese ligero amargor) y su pequeño aporte de fibra son las responsables de las propiedades digestivas atribuidas a esta verdura. La escarola, frente a otras verduras de hoja como la lechuga, evita la sensación de hinchazón y la formación de gases.


El (bajo) precio en el mercado y la abundancia de un producto se puede utilizar como indicadores aproximados -pero no definitivos- de que un producto está en temporada. Para la escarola, este momento es el invierno, en el que se presenta como el ingrediente ligero imprescindible en tiempos de digestiones pesadas.



## ENSALADAS DE ESCAROLA CON GRANADA

<b>INGREDIENTES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 escarola.</li><li>- 1 granada.</li><li>- Aceite de oliva.</li><li>- Vinagre.</li><li>- Sal.</li></ul>
<b>ELABORACIÓN:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se lava la escarola, se deja escurrir y se corta en trozos pequeños.</li><li>2. Se desgrana la granada y se añade a la escarola.</li><li>3. Se elabora e incorpora una vinagreta de vinagre de jerez o de sidra, aceite de oliva y sal. Se remueve y lista para tomar.</li></ol> 
<b>VARIANTES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- En la ensalada se pueden incluir otros ingredientes que nos gusten, como naranja, queso de cabra, nueces... Todo ello se añadirá en trozos pequeños.</li><li>- A la vinagreta se puede añadir ajo muy picado.</li></ul>
<b>PROPIEDADES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- La escarola es especialmente rica en minerales y vitaminas. Ayuda a fortalecer las defensas, siendo positivo para el sistema inmunológico. Además, es capaz de fortalecer los huesos, dientes, el cabello y proteger la vista.</li><li>- La granada es conocida como una de las <i>superfrutas</i> debido a su gran poder antioxidante, que ayuda a frenar el proceso de envejecimiento y mejora la circulación sanguínea, y a otras propiedades beneficiosas para la salud, siendo adecuada en el tratamiento de los trastornos del metabolismo enzimático.</li></ul>

## ENSALADA DE APIO, NARANJA Y NUECES

<b>INGREDIENTES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 pencas de apio.</li><li>- 1 cebolleta pequeña.</li><li>- 2 naranjas.</li><li>- Nueces (al gusto)</li><li>- Aceite de oliva.</li><li>- Vinagre.</li><li>- Sal.</li></ul>
<b>ELABORACIÓN:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se lava el apio, se deja escurrir y se corta en trozos muy pequeños.</li><li>2. Se pelan las naranjas y se parten los gajos en dos o tres trozos, juntándolas con el apio.</li><li>3. Se añaden las nueces tras partirlas.</li><li>3. Se elabora e incorpora una vinagreta de vinagre de jerez o de sidra, aceite de oliva y sal. Se remueve y lista para tomar.</li></ol> <div style="text-align: center;"></div>
<b>VARIANTES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- En la ensalada se pueden incluir otros ingredientes que nos gusten, como hojas de canónigo o lechuga, endibia, queso de cabra... Todo ello se añadirá en trozos pequeños.</li></ul>
<b>PROPIEDADES:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- El apio es una planta muy nutritiva, y con propiedades diuréticas, carminativas y depuradoras de la sangre. Destaca su contenido en potasio, vitamina E y folatos.</li><li>- La naranja es una fruta que contiene infinidad de vitaminas y minerales muy beneficiosas para el organismo. Es un perfecto ingrediente depurativo, antioxidante, desinfectante, estimulante del sistema inmunitario, protector de células...</li><li>- Las nueces aportan una gran cantidad de fibra, hidratos de carbono y proteínas, así como también es una fuente de vitaminas y minerales. Tienen propiedades antioxidantes, ayudan a la memoria y a reducir el colesterol.</li></ul>