

## Cardo mariano, Cardo lechero

### *Silybum marianum* (L.) Gaertn.

Asteraceae

**Descripción:** Hierba anual o bienal, de 1-2 m de altura. Hojas oblongas, sésiles, lobadas, ápice y márgenes espinosos, manchadas de blanco en la cara superior, principalmente sobre los nervios. Capítulos solitarios. Aquenios ovado-oblongos, comprimidos, glabros, oscuros. Pappus formado por pelos simples, caducos.

**Distribución:** Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes. Archipiélago Juan Fernández.

**Hábitat:** Sitios perturbados. Orillas de caminos, huertas, lotes baldíos.

**Usos comestibles:** Los pecíolos tiernos y pelados se consumen crudos como "pencas", al igual que la nervadura central, de consistencia similar al pecíolo del apio. Se ha reportado que en promedio la nervadura central de las hojas basales contiene 0,01 g de grasa, 0,6 g de proteína, 2,6 g de fibra, 81,0 mg de sodio, 718,0 mg de potasio, 132,0 mg de calcio, 17,3 mg de magnesio, 0,1 mg de cobre, 0,5 mg de hierro, 0,1 mg de manganeso y 0,3 mg de zinc por cada 100 g. Además, las brácteas de la base del involucro antes de la apertura de las flores, se consumen como las alcachofas. Las flores, al desprenderse de la base, liberan un látex que se utiliza para cuajar la leche y con ello elaborar queso. Las hojas nuevas también son comestibles, de sabor agradable, aunque en estado maduro se vuelven intolerablemente amargas.

**Usos medicinales:** El jugo se usa para combatir afecciones hepáticas y para curar heridas. La decocción de la corteza se usa como tónico. La infusión de tallos o raíces secas, se bebe caliente como antidiarreico o para mitigar malestares del colon irritable.

**Observaciones:** Se debe tener cuidado al momento de manipular, debido a sus espinas. Se recomienda recortar los ápices espinosos de las brácteas antes de colectar. Una alternativa en caso de colectar pecíolos y pedúnculos ya maduros, es remojarlos durante un par de horas en agua con sal o limón.

