

Kardoen (*Cynara cardunculus*)



De permacultuur tuin:

Kardoen is een artisjok achtige plant uit de zelfde familie als onze distels. Hij is oorspronkelijk afkomstig uit het Middellandse zee gebied, waar hij tot op de dag van vandaag wordt gegeten. Het is een meerjarige plant, net als de artisjok. De bloemen staan in groepjes bij elkaar. De bijen komen er graag op af. Het is een echte insectenlokker.

De plant is wat vorstgevoelig, dus beschermen met een dik pakket mulch is aan te raden. Kardoen heeft veel ruimte nodig, dus niet te dicht bij elkaar zetten.

De keuken

Men eet zowel de jonge bloemhoofdjes als delen van de jongen steel/blad. De beste bereidingswijze is blancheren. De stelen worden enkele weken voor gebruik omwikkeld met zwarte stof of plastic om het bleken te bevorderen.

De kruidengeneeskunde:

Rijk aan kalium en calcium, heeft heilzaam effect op lever en galblaas.