



La hortaliza del mes

Lechuga

PARTES COMESTIBLES:

Hojas

¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

HOJAS:

El principal componente de la lechuga es agua, siendo un **alimento hidratante**. En cuanto a su contenido en vitaminas, podemos destacar la presencia de **vitamina C**, es la vitamina **antiestrés y antienvjecimiento**.. Contiene también folatos y **provitamina A** (b-carotenos), esta ayuda a **reducir** las probabilidades de **ataques cardíacos** y aumenta la **eficiencia del sistema inmunitario**,. Posee pequeñas cantidades de fósforo, potasio, hierro y calcio.

Es necesario tener en cuenta que las **hojas de color verde intenso**, que por lo general suelen ser las menos tiernas, son las **más ricas en vitaminas y minerales**.

Contiene flavonoides, fundamentalmente quercetina, que tiene actividad **antioxidante**, **anticaries** y disminuye enfermedades cardíacas, evitando los coágulos de sangre.





La hortaliza del mes

Lechuga

¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

HOJAS:

- Es un ingrediente básico de las **ensaladas**, y aunque resulte menos habitual, se puede **consumir cocinada**, podemos hacerla al **vapor** (durante 2 o 3 minutos), **asada en el horno** o **salteada** en la sartén con otras verduras (unos 5 minutos). También podemos usarla para realizar tacos.
- Desde que comenzó su domesticación hace 6.000 años, a partir de la lechuga silvestre (*Lactuca serriola*), se ha obtenido **más de 100 variedades diferentes**. Algunas de ellas se conservan más tiempo como la iceberg o la romana, pero otras la hoja de roble, tienen una vida corta, por ello se recomienda una vez cortadas sus hojas o la lechuga entera, mantenerlas en el cajón de las verduras en el frigorífico durante 1 o 2 días máximo.
- Las principales variedades de lechuga son:



- **Iceberg:** presenta un cogollo muy apretado. Sus hojas son verdes y crujientes. Ideal para bocadillos, sándwich, tacos o ensaladas.



- **Trocadero o francesa:** forma un cogollo central, hojas finas, de textura mantecosa y color verde. La mejor época para consumirla es la primavera en ensaladas tropicales, con aguacate o piña, o con bacalao y gambas.



- **Romana:** también conocida como oreja de burro, la recolectamos entera, de sabor ligeramente amargo, es ideal para elaborar la conocida ensalada cesar o realizar tacos.



- **Batavia:** crece en forma de cogollo abierto, con hojas onduladas y rizadas de sabor ligeramente ácido. Y colores que van desde el verde al marrón. Combina muy bien con frutas y frutos secos.



- **Lollo Rosso:** Hojas de color rojo burdeos o verde, muy rizadas. Sabor ligeramente amargo. Podemos cosechar sus hojas en primavera y a finales de verano, para realizar ensaladas con queso.



- **Hoja de Roble:** no forma cogollo, sus hojas tienen forma de hoja de roble con colores que van del verde al granate, finas y crujientes. Su momento ideal para cosechar es en primavera y verano. Perfectas para ensaladas de queso y frutos secos.