



LA LECHUGA

Uno de los tradicionales alimentos de nuestra civilización: persas, griegos y romanos ya la cultivaban y se beneficiaban de sus propiedades alimenticias. Es un ingrediente de nuestra alimentación por antonomasia y su sabor fresco combina con casi todos los ingredientes de nuestras ensaladas.

Su hoja tiene un alto contenido en fibra, la sabiduría popular le confiere propiedades para la anemia y debilidad en general, diurético, favorecedora del sueño (recomendada para los que padecen de insomnio) e incluso para la cura de bronquitis leves o, incluso, la caspa.... ; muy aconsejable para dietas de pérdida de peso.

PROPIEDADES / SALUD

Las diferentes variedades presentan valores nutritivos algo distintos. Pero en general, las lechugas son ricas en fibra y con componentes muy saludables.

Los nutrientes más importantes son: la vitamina A (del beta caroteno, no se percibe su color amarillo-naranja ya que está escondido por los pigmentos verdes de la clorofila) y el potasio. ¡Ojo!! .. las hojas con color verde oscuro son las que contienen más beta caroteno.

La vitamina A es un antioxidante que ofrece protección contra algunas formas de cáncer (sistema respiratorio e intestinal).

Las lechugas, exceptuando la variedad "iceberg", son también moderadamente un buen recurso de otro antioxidante: la vitamina C, calcio, hierro y cobre.

Su alto contenido en agua y su capacidad diurética la hace ideal para dietas destinadas a perder peso.

VARIEDADES / TEMPORADA

Los tipos de lechuga más conocidos:

- **Iceberg**, hoja redonda y crujiente que forma un cogollo compacto, recolectándose ininterrumpidamente desde octubre hasta mayo
- **Little gem" o cogollitos**
- **Hoja rizada** (hojas sueltas o separadas)
- **Romana** (hojas alargadas, con bordes enteros y nervio central muy ancho). está también la "**Miniromana**", de calibre más reducido ideal para una ensalada familiar
- **Tallo** (también llamada lechuga espárrago) con hojas cuyo sabor no es aconsejable.
- **Simpson - Roble** de semilla negra, de color más oscuro

PREPARACIÓN / CUIDADOS

Para su conservación hay que evitar almacenar lechugas junto con manzanas, peras o plátanos (estas frutas sacan gas etileno natural para la maduración, que hará que se pudra más rápidamente).

La lechuga debe prepararse momentos antes de servir y empezar a lavarla muy bien con agua fría. Las hojas un poco marchitas se recobrarán sumergiéndolas en agua fría con hielo por algunos minutos. No corte ni aderece la lechuga mucho antes de servirla, aparte de deteriorar la vitamina C pierde su aspecto y sabor crujiente rápidamente.

Debido al alto contenido de agua, 94.9%, no hay un método exitoso para preservar lechuga por un periodo largo. La lechuga no es apta para preservación en congelador, envasada o seca. Para su óptimo valor nutritivo, la lechuga se debe comer cuando esté fresca y con su sabor crujiente.

