

Por cada
100 gramos

azúcares

3
g

fibra

2
g

hidratos de carbono

5
g

agua

95
g

20
kcal



CENTRO DE INVESTIGACIÓN
DE ENDOCRINOLOGÍA
Y NUTRICIÓN. FACULTAD
DE MEDICINA
DE VALLADOLID

UN ALIMENTO DELICADO



**DANIEL
DE LUIS**

**CATEDRÁTICO DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN DE LA UVA**

ESCAROLA, EL SABOR DE LA FRESCURA

Lugosa, saciante, sabrosa y con un ligero toque amargo. La escarola forma parte de las ensaladas desde siempre. Es una variedad más empleada en invierno, que es su época natural, pero actualmente puede encontrarse, como casi todo, en cualquier temporada del año.

Sola o acompañada. Combina especialmente bien con el ajo picado –para quien le interese, y no le importe, un sabor potente– sin más añadidos; pero también mezcla bien con diferentes tipos de lechuga o los tradicionales tomate, pimiento rojo y verde, pepino y cebolla. En los días de calor del verano, nada mejor que refrescantes ensaladas, frescas y variadas, que dan lugar a tirar de tradición o a innovar desde la creatividad. Cuestión de hacer pruebas. Además del fácil y habitual aliño de aceite, vinagre y sal, juega bien con otros que suman, como yogur, mostazas o miel e, incluso, mayonesas.

La escarola se puede combinar con una gran variedad de ingredientes y muy en particular con frutas. El ligero toque amargo que tiene ofrece

un resultado exquisito con nueces, manzana, zanahoria o pasas. Un clásico en la época invernal y navideña es combinarla con granada.

Para prepararla, hay que seleccionar las hojas más frescas, que son las más crujientes y desechar las que estén más deterioradas y blandas. Si se va a

tardar días en consumirla, lo mejor es conservarla en la nevera y lo aconsejable es hacerlo sin lavar, porque una vez pasada por agua es mejor consumirla en uno o dos días y siempre centrifugarla bien. Lo más indicado, además, es trocearla cuando se vaya a comer para que no pierda vitaminas.

Aunque existen variedades en las que su cogollo amarillea por sí mismo, las escarolas, de manera general, se blanquean de forma que las hojas centrales quedan muy tiernas y pierden su sabor amargo original y se hacen dulces y agradables. Y aunque hay quien valora el intenso sabor de sus hojas verdes, con más vitaminas y fibra por otro parte pero menos finas, en las mejores mesetas se seleccionan blancas y se relega, en tal caso, las verdes para cremas o purés. Todo es cuestión de gustos y costumbres.

El blanqueo se hace de varias formas: En las rizadas muy grandes se atan las hojas con rafia, esparto u otro material. De esta forma, las hojas exteriores protegen a las interiores de la luz del sol, lo que impide que adquieran su color verde. Y su sabor amargo. En las escarolas rizadas de calibre pequeño se realiza mediante el uso de campanas invertidas. En el caso de las de hoja lisa, el blanqueo se realiza mediante el ‘tipo acogollado’, que consiste en que cada hoja se dobla hacia el interior y el conjunto de todas estas hojas apretadas forma un centro de hojas blancas.

UN POCO DE HISTORIA

UNA 'ESTRELLA' CON MUCHA TRADICIÓN

La planta de achicoria, cuyo nombre científico es ‘*Cichorium intybus*’, pertenece a la familia de las asteráceas, también llamadas compuestas. El nombre ‘Asteraceae’ deriva del género tipo de la familia áster, término que proviene del griego y que significa estrella. También forman parte de esta familia la lechuga, la endibia, la achicoria, la alcachofa o el cardo. No está muy claro si el cultivo de la escarola procede del sur de Asia o del Mediterráneo, ya que se ha cultivado en ambas áreas durante siglos. Se sabe que ya era consumida por los antiguos egipcios, griegos y romanos, aunque, como pasaba con otras verduras y hortalizas, la escarola tuvo en un principio un uso más medicinal que culinario. No obstante, en la literatura egipcia ya existen referencias al consumo cocido y crudo en ensalada de esta verdura. Parece que su introducción en Europa data del siglo XIII y en la actualidad es muy popular en todo el continente.



**ANA
SANTIAGO**

La escarola es un alimento delicado, ideal para la elaboración de saludables ensaladas, gracias a su interesante poder refrescante (debido a su contenido en agua) y su bajo aporte calórico. Aunque remeda a una lechuga, la escarola (*Cichorium endivia*), está más emparentada con la endivia y la achicoria, con las que comparte su regusto amargo, que es el original en los brotes verdes, y se ha ido perdiendo por el método de blanqueamiento, en el que se tapan las plantas para que no desarrollen el pigmento clorofila, que les da el color verde. Son plantas originarias de Europa. Ya Horacio, el poeta romano, hablaba en sus odas de las bondades de estas hortalizas. Pertenece a la familia de las asteráceas, grupo que habitualmente necesita de temperaturas frías para poder crecer. Desde el punto de vista nutritivo, alrededor de un 95% de su composición es agua; de ahí, que sea un alimento ligero e ideal para las ensaladas, pero también es saciante por su elevado contenido en fibra (2 gramos por 100). Con respecto a los macronutrientes aporta 5 gramos de hidratos de carbono, 1,5 gramos de proteínas y 0,3 gramos de grasas por cada 100 gramos de producto, con un aporte nulo de colesterol. Además, también es especialmente rica en minerales y vitaminas. Entre los minerales más interesantes, podemos destacar calcio, fósforo, hierro, potasio y sodio. Y entre las vitaminas destacamos vitamina A, C y vitaminas del grupo B (como la vitamina B1 y B2, riboflavina, tianina y niacina). Otras vitaminas que aportan son el ácido ascórbico, betacarotenos y folatos. Ahora sabemos que uno de los secretos nutricionales de la escarola está en la intibina, la sustancia que le da el sabor amargo y ayuda a secretar la bilis, mejorando la digestión y la asimilación de los nutrientes, así como la eliminación de sustancias tóxicas. Teniendo en cuenta su composición nutricional, no hay duda de que nos encontramos ante un alimento saludable, y especialmente adecuado dentro de una dieta sana y equilibrada.