

LA ENDIVIA, UN SECRETO BAJO TIERRA

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

por cada
100 g.

calcio

58,5
mg.

potasio

332
mg.

33
mg.

fósforo

energía

22,6
kcal.

agua

93,4
g.



LLENAS DE VITAMINAS



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

La endivia es la variedad cultivada de la endivia de Bruselas que se relaciona con la achicoria amarga. A diferencia de la variedad silvestre, la endivia que nosotros consumimos se cultiva enterrada para evitar la exposición a la luz solar y que adquiera el color verdoso del resto de vegetales de su familia. Desde el punto de vista nutricional es un alimento bajo en calorías (menos de 20 calorías por 100 gramos) debido a su alto contenido en agua (95%), presenta por tanto un aporte pequeño de hidratos de carbono (menos de 1,5 por 100 gramos), de proteínas (menos de 2 gramos) y de grasas (menos de 0,5 gramos). En cuanto a su aporte de vitaminas es muy variado, destacando antioxidantes como la vitamina C y E, así como folatos y provitamina A o beta-caroteno.

Un tesoro nutricional bajo tierra, con propiedades antiinflamatorias, por lo que pueden disminuir el dolor

Con respecto a los minerales, su composición es muy similar a la lechuga, con aportes interesante de potasio y también de magnesio, fósforo y calcio. Tiene un característico sabor amargo, que se lo proporcionan nutrientes como la lactucina y la cumarina, sustancias también presentes en la alcachofa. Estas sustancias tienen propiedades antiinflamatorias, pudiendo disminuir el dolor en algunas situaciones. La lactucina, como le sucedía a la lechuga, presenta propiedades sedantes, propiedad ya conocida por los romanos. Por último es una buena fuente de fibra tanto insoluble (ayudando a regular nuestro ritmo intestinal) como fibra soluble que nos ayuda a regular los niveles circulantes de azúcar y colesterol, siendo ideal para los diabéticos.

P

alitos de cangrejo o gambitas, huevo duro, maíz y mayonesa. O queso roquefort aplastado o en daditos, nueces o almendras picadas y una base también de mayonesa y cebollino picado.

O langostinos, salmón ahumado, aguacate y salsa rosa. O tronco de palmito, salsa roquefort y maíz o nueces picadas, o anchoas o vinagreta. Un picadillo de pera y nueces bañado con salsa roquefort; zanahoria rallada mezclada con mayonesa y espolvoreada con queso rallado, con piña, salsa de yogur... Las endivias admiten todo eso y cuanto la imaginación escoja. Se limpian y separan las hojas, se disponen en forma de girasol y se rellenan. O simplemente se trocean y aderezan como cualquier ensalada. Es un producto sano, sabroso a la vista y al paladar y adecuado a cualquier edad.

La endivia es, por lo tanto, un alimento perfecto para incluir en deliciosas, ligeras y nutritivas ensaladas, aportándole un ligero y personal sabor amargo. Y aunque su uso más habitual y cómodo es cruda y en ensaladas, también

admite preparaciones en caliente como la receta de endivias gratinadas con jamón, una muy buena alternativa. Asadas, se cubren con lonchas de jamón, para al fin bañarlas con bechamel y vuelta al horno hasta que se tueste la crema. Otra posibilidad es cortarla en juliana y añadirle patata, cebolla, ajo, salvia y lau-

rel; luego batir y añadirle crema agria. En esta ocasión, mejor servir también frío.

En el mercado se puede encontrar este vegetal fresco a lo largo de todo el año, aunque la mejor época es la comprendida entre otoño y los primeros días del verano. Para adquirir los mejores ejemplares, los más frescos, es neces-

sario que sus hojas presenten un aspecto limpio, blanquecino, con las puntas en tonalidades suaves de verde o amarillo, sin desgarros, arrugas o verdosos en las terminaciones, pues son características que denotan vejez o falta de frescura. En Castilla y León, es en el Carracillo segoviano donde se encuentran endivias de muchas calidad.

El periodo de consumo ya en casa es relativamente breve, aunque también pueden conservar sus propiedades casi intactas en el refrigerador durante más o menos una semana, si se introducen en una bolsa perforada, que respire. Es bueno enjuagarlas con agua para reducir su amargor, secándolas con papel de cocina; aunque hay quien recomienda solo limpiarlas con un paño. Las hojas deben separarse del cogollo instantes antes de añadir las como ingrediente a cualquier receta que se vaya a degustar dado que se oxidan rápidamente y se oscurecen. Bruselas es considerada como la cuna del cultivo de este vegetal; aunque en la actualidad, las endivias también se plantan en países como Francia y Holanda y se extiendan hacia zonas templadas de todo el mundo. Y, desde luego, en España.

HISTORIAS Y LEYENDAS

UN 'INVENTO' CASUAL EN EL BOTÁNICO DE BRUSELAS

El Jardín Botánico de Bruselas, que sigue siendo uno de sus grandes espacios, fue testigo del invento de la endivia. Dominado por un majestuoso invernadero de corte neoclásico, el jardín se extiende desde 1829 a lo largo de varios desniveles en una antigua zona cenagosa que se encontraba en el límite exterior de la muralla. Fue en este parque, cuando aún era un auténtico jardín botánico, donde en 1830 el jardinero jefe, Frans Bresiers, inventó la endivia. La leyenda asegura que fue el responsable de la nueva hortaliza. Como en tantos otros productos, el origen fue un poco casual: decidió aprovechar los espacios subterráneos del complejo para cultivar la achicoria de invierno, al abrigo de las fuertes heladas. Al controlar el crecimiento de las achicorias en la oscuridad, observó que en lugar de desarrollar las habituales largas hojas verdes, habían generado un cogollo de apretadas hojas blancas alargadas. Después, su viuda se trasladó a vivir a Merxem y desde allí se extendió.

ANA SANTIAGO