

LECHUGA, SIMPLE O SOFISTICADA

Por cada
100 gramos

colesterol

0,0
mg

fósforo

30
mg

potasio

240
mg

hidratos
de carbono

1,4
mg

agua

95,3
g



E

En la mesa más humilde, en las cocinas más exquisitas. La lechuga, en sus muchas variedades y en sus muchas más opciones de preparación es, sin duda, la reina de las ensaladas. Da color, da textura, da sabor. Es sana, nutritiva, con pocas calorías

y gusta a casi todo el mundo. Desde la alargada y sabrosa, tal vez la que más sabor aporta, la romana, hasta la de cogollo denso y crujiente, muy apretado, semejante a una col que es la iceberg. Esta es muy insípida, pero agrada por su chasqueante textura y la facilidad para cortarla finamente y para lavarla porque su formación prieta impide que entren bichos o tierra. Y regala el sabor que le aporte el aliño, lo transmite sin sumar el propio y, en ocasiones, esto es una ventaja. Es la variedad más habitual en las regiones donde no se da naturalmente esta hortaliza porque puede cultivarse en tanques hidropónicos con magníficos resultados. Con cogollo redondo, hojas finas

y textura blanda, sutil e intensa es la francesa o Boston. La gallega, rizada o lisa, es similar, especialmente rica pero requiere un consumo rápido desde que se corta, no aguanta en la nevera tanto como otras variedades. Aunque un buen truco, y no solo para este tipo de lechuga es, cuando

conservan algo de raíz, ponerlas en agua, como si de una planta se tratara. Prolonga considerablemente su calidad al evitar que se pongan lacias.

Otras opciones más coloristas son las de hojas de roble o la de Batavia, sueltas y ligeras. Cualquiera, o la mezcla de varias, ofrecen espec-

taculares ensaladas y combinan con casi todo como plato principal o como compañía, guarnición o aderezo. Además de la clásica -con tomate, cebolla y pepino- pueden sumarse quesos y frutos secos, pepinillos y aceitunas, en ensaladas frías y templadas. Y el aliño -junto al tradicional aceite, vinagre y sal-, las posibilidades con yogur o mostazas, aceites y vinagres con nuevos sabores, sola con aceite de oliva y romero... como base de aves o pescados escabechados.

Acompañan bien bocadillos y hamburguesas, bocaditos de pescado, rollitos de lechugas gratinadas, crema de lechuga y beicon, salteado de cigalitas con esta verdura, a la cazuela, enrollados de cerdo y con salsa de cacahuete o el poco conocido, y aún menos usado, puré con patata. Pobre en calorías, las hojas exteriores son más ricas en vitamina C que las interiores, es un ingrediente indispensable si se quiere llevar una dieta saludable, además de un sabroso ingrediente, tal y como lo pone de manifiesto su presencia en las mesas. Cuanto más verde y oscura, más nutrientes.

UN POCO DE HISTORIA

'LACTUCA', LA VERDURA QUE DESPRENDE LECHE

El nombre genérico 'Lactuca' procede del latín 'lac' (leche). Tal etimología se refiere al líquido lechoso, principalmente savia, que exudan los tallos de esta planta al ser cortados. Esta verdura ya tenía una importante presencia en la mesa de los antiguos griegos y romanos. A pesar de que desde luego no tienen la cantidad de propiedades que los antiguos egipcios le atribuían, si que es cierto que las infusiones de lechuga han sido y son utilizadas como un ansiolítico moderado que facilita el dormir. También le rendían culto a las deidades consideradas patrocinadoras de la libido, ofreciéndoles plantas de lechuga, lo cual resulta curioso porque no sería hasta 2006 cuando se descubrió que una presencia moderada de los alcaloides característicos de la lechuga tiene efectos ligeramente afrodisíacos, mientras que una dosis elevada actúa a la inversa, como un ansiolítico.

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

UN VEGETAL CON HISTORIA



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

El origen de esta hortaliza se remonta a la India, a partir de la especie salvaje 'Lactuca serriola'. Su cultivo comenzó hace 2.500 años y rápidamente se extendió en la dieta habitual. Como curiosidad los romanos tenían la costumbre de consumirla antes de acostarse después de una cena abundante para así poder conciliar mejor el sueño. En nuestra cesta de alimentos de hoy en día podemos incorporar múltiples variedades: lechuga Batavia, 'butter-head' o mantecosa, iceberg, de hoja de roble, Lollo rosso, romana o española y un largo etcétera. Desde el punto de vista nutricional, la lechuga como buena hortaliza es un alimento que aporta muy pocas calorías (menos de 15 por 100 gramos) debido a su elevado contenido en agua (95%), su bajo aporte en hidratos de carbono (menos de 1,5 por 100 gramos), de proteínas (menos de 1,5 gramos) y, sobre todo, de grasas (menos de 0,5 gramos). Las verdaderas propiedades nutricionales de este alimento se aportan a través de los micronutrientes, destacando la presencia de folatos (34 µg por 100 gramos), provitamina A o Beta-

Cuanto más verde, mejor

caroteno, así como vitaminas C y E. El aporte de vitaminas puede variar en función del tipo de lechuga, por ejemplo la lechuga romana es la variedad más rica en vitaminas, mientras que la lechuga iceberg es la que menor cantidad de vitamina C presenta. Las hojas más externas de la lechuga concentran la mayor parte de vitaminas y minerales. En cuanto a los minerales, la lechuga destaca por la presencia de potasio (240 mg por 100 gramos). También contiene magnesio, fósforo y calcio, aunque en menor proporción. Para finalizar y para explicar la costumbre que tenían los antiguos romanos de tomar lechuga antes de dormir, comentaremos que la lechuga presenta entre sus componentes lactucina, una sustancia sedante emparentada con los derivados opiáceos de ahí su efecto sedante. Además, es un alimento bajo en calorías y rico en vitaminas antioxidantes y folatos.



ANA SANTIAGO