

## ESCAROLA

*Fue conocida y consumida por los antiguos egipcios, griegos y romanos. Como ocurrió con numerosas verduras y hortalizas, la escarola tuvo en un principio un uso más medicinal que culinario. No obstante, en la literatura egipcia hay referencias al consumo cocido y crudo en ensalada de esta verdura.*



*Su introducción en Europa data del siglo XIII. En la actualidad esta hortaliza goza de una gran popularidad en todo el continente. Como dato curioso, en numerosos países a la escarola se le denomina endibia*

*En España el cultivo de las escarolas de hoja rizada es tradicional, mientras que el cultivo de la de hoja lisa y ancha es más reciente. El cultivo de esta última se inició en los años 60. Las principales producciones se centran en Cataluña, Valencia y Murcia, de las que buena parte se dedica a las exportaciones. En otras regiones, sobre todo en Badajoz, Granada y Toledo, dedican el cultivo para atender la demanda nacional. En la actualidad, Francia es el primer destinatario de las exportaciones españolas con un 40% del total, seguida por Alemania con un 23% y Holanda con un 14%. El poco consumo de la escarola hace que la superficie cultivada permanezca estable.*

*Existen dos grupos varietales en función de la forma de sus hojas:*

*Escarola lisa (Cichorium endivia L. var. latifolium.): conocida también como escarola de hojas enteras. Estas son anchas, casi lisas, de borde algo ondulado. Es parecida a la lechuga y se puede encontrar sobre todo en los meses de invierno. Algunas variedades son: Stratego, Gigante hortelana, Agora, Brevo, Salanca.*

*Escarola rizada (Cichorium endivia L. var. crispum.): se le llama achicoria rizada, escarola crispera o rizada, en alusión a sus hojas angostas, crespas, partidas en estrechos y retorcidos segmentos y bordes fuertemente dentados. Las más representativas: Oxiale, Wallonne, Frida, Priscilla, Tosca, Cabello de Ángel, etc.*

*Unas u otras variedades se distinguen por su hoja ancha o rizada, por la rapidez de crecimiento, cogollo más o menos voluminoso y compacto.*

### PROPIEDADES NUTRITIVAS

*Cuando se habla de la escarola se hace referencia a una verdura que comparte con el resto de vegetales su bajo contenido energético, dado su escaso contenido en nutrientes energéticos (hidratos de carbono, proteínas y grasas).*

*El agua es el elemento que predomina en la composición. En ella están disueltas pequeñas cantidades de vitaminas hidrosolubles (B1, B2, C, folatos -es la verdura más*

*Con\*sumo Cuidado.*

*c/Madre Riquelme, 1. 18002 Granada*

rica en esta vitamina, con diferencia sobre el resto-) y en menor proporción beta-caroteno (provitamina A), así como minerales como el calcio, el magnesio, el hierro, el zinc y el potasio, éste último el más abundante.

El calcio y el hierro presentes en la escarola a pesar de su abundancia, no se asimilan tanto porque la fibra de la verdura interfiere en la absorción a nivel intestinal. Por ello, las cantidades de estos minerales aportadas por cualquier vegetal no son comparables con las de los alimentos de origen animal (lácteos, carnes o pescados).

Por otra parte, las hojas de la escarola contienen intibina, compuesto responsable de su sabor amargo y de los beneficios digestivos que se le atribuyen a esta verdura.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación anticuerpos del sistema inmunológico.

El beta-caroteno es un pigmento natural que confiere el color amarillo-anaranjado-rojizo a los vegetales y que el organismo transforma en vitamina A en función de sus necesidades. En el caso de la escarola, el beta-caroteno está enmascarado por la clorofila, pigmento más abundante. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. También participa en la elaboración de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales.

La vitamina C tiene acción antioxidante, interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la absorción de ciertos nutrientes de los alimentos (hierro, ácido fólico y ciertos aminoácidos) y mejorar la resistencia frente a las infecciones.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Participa además en el equilibrio acuoso dentro y fuera de la célula.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.