

Lechuga

HORTIFICHA

Origen

El cultivo de la lechuga comenzó hace 2.500 años. Era una verdura ya conocida por persas, griegos y romanos. Los antiguos romanos comían lechuga por la noche para propiciar el sueño tras una cena excesiva.



Beneficios nutricionales

La lechuga es un complemento ideal para una dieta saludable (muy indicada en la dieta mediterránea) debido a su poco aporte calórico y su gran contenido en vitaminas. Por su riqueza en fibra produce una gran sensación de saciedad después de haberla comido, además facilita la digestión y tiene un efecto laxante. El ácido fólico que aporta, contribuye a prevenir anemias.

Variedades

Las lechugas en general son de color verde, aunque algunas variedades presentan hojas blanquecinas o incluso rojizas o marrones. Las hojas interiores de los cogollos son amarillentas. Tienen un sabor suave, agradable y fresco. Existen variedades de hoja suelta (lollo rosso), otras con forma acogollada (iceberg, batavia) o las romanas que no forman un verdadero cogollo y tienen un nervio central ancho. El sabor de los de forma acogollada es algo más intenso y amargo que el de la lechuga de variedad romana.



ICEBERG

La lechuga iceberg es la variedad más conocida y consumida en Europa. Su forma es redonda y sus hojas grandes, prietas y crujientes, verdes por fuera y más blancas conforme se acercan al tronco.



ROMANA

Es una variedad con tronco ancho, alargado y erguido. Sus hojas son de color verde oscuro y se agrupan sin formar un verdadero cogollo.



BABY

Los cogollos son lechugas de tallo pequeño que forman una cabeza parecida a la de la col.



BATAVIA

Su color verde se convierte en rojizo en los extremos de las hojas. Es una variedad de lechuga con repollo.

GRAN CONTENIDO EN VITAMINAS
Y ÁCIDO FÓLICO

Consejos y curiosidades

La mejor forma de consumir lechuga es en ensalada, ya que puedes acompañarla de otras muchas hortalizas y frutas frescas. Aliñada con un poco de sal y aceite se convierte en un plato refrescante e ideal para el verano.

