

# Lechuga

## LAS VITAMINAS MÁS RELAJANTES

**L**a lechuga puede ser considerada una auténtica reina de la ensalada debido a su agradable **sabor** y a los **nutrientes** que contiene.

De la familia de las compuestas, su nombre botánico es *Lactuca sativa*, aludiendo la primera palabra latina al jugo lechoso que desprende la planta al ser cortado su tronco, y la segunda a que es una especie cultivada.

Su origen hay que buscarlo en el sudoeste asiático. Conocida por los persas, su introducción en Europa es muy remota, pues era ya cultivada por los romanos, que la empleaban contra las enfermedades del hígado y contra el insomnio. César Augusto llegó a erigir un monumento en honor a la lechuga debido a que se había curado de una enfermedad gracias a ella.



Rica en vitaminas y minerales, destaca por sus propiedades terapéuticas.

La Edad Media y el Renacimiento parecen no haber conocido más que un pequeño número de variedades, pero después del siglo XVII este número se ha ampliado considerablemente (existen actualmente más de 100 variedades), del mismo modo que su uso.

Gracias a este gran desarrollo hortícola, la lechuga está presente todo el año en los mercados, lo que permite obtenerla fresca. Las lechugas de **primavera** y **verano** suelen ser más ricas en nutrientes que las de otoño e invierno, debido a un mayor in-

flujo solar. Conviene escoger las de tonalidades más oscuras, ya que éstas son más nutritivas.

### SUS COMPONENTES

La lechuga aporta apenas 18 calorías por 100 g de parte comestible y contiene: agua (94%), celulosa (0,6%), glúcidos (3%), lípidos (0,2%) y proteínas (1%).

Está bien provista de **minerales**, especialmente potasio (264 mg/100 g), calcio (35 mg), fósforo (26 mg) y magnesio (16 mg), así como oligoelementos (cobre, manganeso, níquel, cinc, etc.). También es rica en **vitaminas**: **A** (970 mcg, en forma de carotenoides), del grupo **B** (su contenido en ácido fólico es de 21 mg), **C** (8 mg) y **E** (0,06 mg).

Otras sustancias de interés son: clorofila, ácidos málico y succínico, inositol, lactuceroles y lactuca-rium. Esta última sustancia –que actúa de manera calmante sobre el sistema nervioso– es el principio activo del jugo lechoso que servía para reemplazar al **opio** en la antigüedad (presenta algunos de sus efectos, pero sin sus inconvenientes) y que contiene diversos componentes como: cera, resinas, manitol, ácido málico, esparragina, ácido oxálico, lactucina y lactucopirina.

Debido a su contenido en agua fisiológica es un alimento típicamente **catalítico**, es decir, que refuer-

### CÓMO PREPARARLA

Al tomarse cruda, la lechuga debe limpiarse bien, pero procurando minimizar la pérdida de vitaminas:

Es importante limpiar siempre la lechuga, sobre todo, si no procede de cultivo biológico. Se debe eliminar

el tronco y la nervadura central, pues cruda suele ser algo indigesta y ligeramente amarga. Sin embargo, se puede aprovechar el tronco para cocerlo, pues resulta delicioso, cortado a tacos, junto con guisantes o lentejas.

Para limpiarla, se pasa la lechuga rápidamente por un chorro de agua fría y se debe evitar dejarla en remojo.

Al trocearla es mejor utilizar las manos, pues al contacto con el metal, las hojas se oxidan rápidamente con la consiguiente pérdida de vitaminas.



## LAS VARIEDADES MÁS COMUNES

En el mercado se puede encontrar una gran variedad de lechugas prácticamente en cualquier época del año, con diferentes formas, colores y sabores. Pero siempre es preferible consumir la más propia de cada estación.



**ROMANA**

También conocida como oreja de burro es la lechuga más conocida y consumida en España. Típica de primavera y verano.



**COGOLLOS DE TUDELA**

Es una lechuga enana, muy pequeña, pero exquisita, de hojas verde claro con un corazón crujiente de color amarillo.



**HOJA DE ROBLE**

Sus decorativas hojas, parecidas a las del roble, son fuertemente rizadas y teñidas de un color que va del verde al granate.



**BATAVIA**

Existen muchas variedades con hojas más o menos rizadas y con colores que oscilan del verde claro hasta el rojizo o marrón.



**TROCADERO**

También llamada francesa, tiene unas hojas blandas de color verde pálido y de sabor suave, que se aprovechan casi todas.



**LOLLO ROSA O ROSSO**

Esta original lechuga de forma redonda y color llamativo, tiene las hojas fuertes en su tallo pero de borde tierno y rizado.



**ICEBERG**

Tiene forma de repollo apretado. Su aspecto es semejante al de la col y se puede aprovechar prácticamente entera.



**MARAVILLA**

Es similar a la romana, pero más corta y crujiente. Sus hojas exteriores son más oscuras y gruesas y el cogollo blanco.

za por su sola presencia el poder nutritivo de los otros alimentos. Así, por ejemplo, cuando se la ingiere al mismo tiempo que las lentejas, la lechuga facilita la absorción del hierro contenido en estas leguminosas.

## MUCHOS BENEFICIOS PARA LA SALUD

La lechuga es un alimento **alcalinizante, refrescante, remineralizante y sedativo**. Presenta, en efecto, propiedades calmantes sobre la excitación nerviosa, sin acción nociva sobre el aparato digestivo o circulatorio.

Tiene cualidades hipnóticas, que ayudan a conciliar el sueño, y también **analgésicas** frente al dolor. Posee una acción **aperitiva**, estimulando las glándulas digestivas, así como una suave actividad laxante por su contenido en fibra.

Debido a que drena el hígado, ejerce una acción **depurativa** general del organismo. También posee propiedades **hipoglucemiantes**, lo que hace aconsejable su consumo por los diabéticos. Como es rica en betacaroteno, contribuye a la prevención del **cáncer**, especialmente de colon y pulmón.

Vemos con todo ello que cualquier persona debería incluir la lechuga en el ámbito de una alimentación equilibrada y de un buen funcionamiento digestivo. Pero la lechuga tiene, además, **otras indicaciones**: excitación nerviosa, insomnio, palpitaciones, espasmos del aparato urinario, anorexia (falta de apetito), dismenorrea (regla dolorosa), trastornos hepáticos, estreñimiento, tos en general y asma.

Aunque es aconsejable tomar la lechuga cruda, y no perder así ninguna de sus propiedades, puede prepararse el «**caldo de lechuga**»: se ponen a hervir 60 g de hojas en 1 litro de agua a fuego muy lento durante una hora. Puede beberse a voluntad –añadiendo, si se quiere, un poco de miel– en el tratamiento del insomnio o la congestión del hígado. Este mismo caldo es una excelente loción para combatir el acné, irritaciones o quemaduras de la piel.

## TRANQUILIZANTE NATURAL

La acción ligeramente soporífera de la lechuga es conocida desde la antigüedad, pues ya los romanos acostumbraban a comerla en la cena para propiciar el sueño. También se pueden aprovechar estas propiedades consumiéndola por la noche como ensalada, o en forma de cocimiento o zumo.