

Lechugas

La lechuga (*Lactuca sativa*) es una planta anual, propia de las regiones templadas, que se cultiva para la alimentación. El nombre genérico 'Lactuca' procede del latín lac (leche). Esta etimología se refiere al líquido lechoso principalmente savia que desprenden los tallos de la planta cuando se cortan. Y el nombre 'Sativa' se refiere a su carácter de especie cultivada. Debido a las muchas variedades que existen y a su cultivo cada

vez más en invernaderos, se puede consumir durante todo el año. Normalmente se toma cruda, como ingrediente de ensaladas y otros platos; ciertas variedades, de origen chino sobre todo, poseen una textura más robusta y se emplean cocidas.

Valores nutritivos de la lechuga:

La lechuga tiene muy poco valor nutritivo, pero tiene un alto contenido de:

-Agua: 90-95%.

-Antioxidantes: como la vitamina A, C, E, B1, B2, B3 y K.

-Minerales: fósforo, hierro, calcio, potasio y aminoácidos.

Las hojas exteriores más verdes son las que tienen mayor contenido en vitamina C y hierro.

Usos de la lechuga:

Las lechugas han sido y son utilizadas en infusión como un ansiolítico moderado que facilita el dormir. Sin embargo en la remota Antigüedad, sobretodo en Egipto, se rendía culto a las deidades de la lujuria, se les daba plantas de lechuga como ofrendas.

En el año 2006 se descubrió que un dosaje moderado de los alcaloides presentes en la lechuga tiene efectos ligeramente afrodisíacos, mientras que un dosaje elevado actúa a la inversa, como un ansiolítico.

Variedades de lechuga:

* Iceberg: esta variedad de lechuga tiene los cogollos apretados y densos, semejantes a la col. No tiene sabor prácticamente, pero su textura es muy crujiente y

es muy fácil de cortar. Es la variedad más habitual en las regiones donde no se da naturalmente la lechuga, puesto que puede cultivarse en tanques hidropónicos.

* Romana: el cogollo de esta lechuga es largo, con hojas aproximadamente lanceoladas, menos gruesas que las iceberg pero más crujientes. Se la conoce en España como oreja de mulo.

* Francesa: su cogollo es redondo, tiene las hojas finas y su textura es mantecosa. Es de sabor delicado pero intenso. La variedad francesa es también conocida como Boston.

* Batavia: la lechuga batavia es similar a la francesa, su cogollo es suelto, de hojas rizadas y textura mantecosa. La llamada lechuga hoja de roble, de hojas rizadas y cogollo suelto, que sus hojas son de color morado, no es una variedad de *Lactuca sativa* sino una especie aparte, *Chicorium intybus*.