

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Escarola, rizada o francesa

Verdura de invierno.

Aunque se encuentra en el mercado durante todo el año, su temporada óptima es el invierno



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
95 g	20,7 kcal	2 g	0 mg	3 g

ANDREA DÍEZ



Escarola,
granadas,
miel y
aceite

A. D. S. En Castilla y León, la escarola está especialmente presente en los menús navideños para sustituir a la clásica lechuga como acompañamiento de los asados de lechazo y cochinillo, aunque se puede consumir durante todo el año. Así que proponemos una deliciosa ensalada con granada y un aderezo de miel y aceite de oliva. La preparación es muy sencilla, hay que limpiar y cortar la escarola en pequeños trozos y extraer los granos de la granada. Luego, se prepara un delicioso aderezo con miel fluida, un chorrito de aceite y una pizca de sal. A continuación, en un bol, se disponen la escarola y los granos de la granada y se aliña todo con la mezcla de miel y aceite.

Esta es una de las sugerencias que aportó el cocinero vallisoletano, Miguel Ángel de la Cruz, del restaurante La Botica (Matapozuelos), con estrella Michelin, como embajador del programa europeo de la Organización Interprofesional Agroalimentaria del Ovino y el Caprino (Interovic). Otras propuestas para guisos fueron las patatas panaderas encebolladas con tomillo y vino blanco, y unas cintas de calabacín, zanahoria y manzanas.

La escarola pertenece a la familia de las achicorias como la endibia y fue introducida en Europa en el siglo XIII. Consumida por los antiguos egipcios, griegos y romanos fue empleada, como muchas verduras y hortalizas, con fines medicinales. Con el paso del tiempo, la escarola ha entrado a formar parte del mundo verde en la cocina, sobre todo en las ensaladas.

Aunque se puede encontrar todo el año en el mercado, su temporada óptima es el invierno. Actualmente, se consumen dos tipos, la rizada y la francesa. Se caracteriza por un toque picante y ligeramente amargo, que aviva el sabor de cualquier ensalada y contrasta muy bien con vinagretas fuertes.

Debido a su bajo contenido calórico es habitual encontrarla incorporada en dietas de adelgazamiento como alternativa a la lechuga tradicional. En el plato, la encontramos principalmente en ensaladas.

La cocinera con tres estrellas Michelin, Elena Arzak, del restaurante Arzak de San Sebastián (País Vasco), durante su estancia el pasado mes de noviembre en Valladolid, visitó con Degusta el Mercado del Val y sugirió una escarola con granada como el acompañamiento perfecto para la pechuga de pollo campero de Venialbo (Zamora) escabechado que preparan en la Pollería Esther.

Combina bien con el ajo picado sin más añadidos y también con otras lechugas y las hortalizas habituales, como tomate, pimienta rojo y verde, pepino y cebolla. Si se prefiere una ensalada un poco más elaborada, el ligero toque amargo de la escarola combina muy bien con nueces, manzana, zanahoria y pasas. En esta línea, el cocinero del restaurante tradicional de Arzuaga, Agustín Pérez, apuesta por una ensalada con brotes de escarola, manzana reineta de Tudela de Duero, naranja, pasas de Corinto y granada, aderezándola con oliva virgen extra Arzuaga (variedad arbequina), vinagre de Módena y confitura de tomate.

A la hora de preparar cualquiera de estas propuestas hay que seleccionar las hojas más frescas, que son las más crujientes, y desechar las que estén más de-

terioradas y blandas. En el frigorífico se guarda sin lavar hasta su utilización y también se recomienda trocearla justo antes de consumirla.

Aunque menos habitual, también puede formar parte de un pastel junto a unas puntas de espárrago, jamón serrano, nata y huevo. Con esta mezcla y un poco de sal, aceite y pimienta negra, se puede cocinar al microondas. Estos mismos ingredientes se pueden aprovechar para hacer un revuelto.

La clásica tortilla es otra alternativa. En este caso, se necesita media escarola cortada finita con media cebolla, que se sofríen hasta que queden bien crujientes, y después se añaden los huevos batidos. Y estará lista.

Una ensalada diferente

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La escarola es ideal para la elaboración de saludables ensaladas, gracias a su interesante poder refrescante (debido a su contenido en agua) y a su bajo aporte calórico. Aunque se parece a una lechuga, la escarola (*Cichorium endivia*), está más emparentada con la endivia y la achicoria. Con éstas últimas comparte su regusto amargo, que es el original en los brotes verdes, y que se ha ido perdiendo por el método de blanqueamiento, en el que se tapan las plantas para que no desarrollen el pigmento clorofila que les da el color verde. Pertenece a la familia de las asteráceas, grupo que habitual-

mente necesita de temperaturas frías para poder crecer.

Desde el punto de vista nutricional, alrededor del 95% de su composición es agua, de ahí que sea un alimento ideal para las ensaladas (aporta menos de 90 calorías por 100 gramos), pero también es saciante por su elevado contenido en fibra (2 gramos por 100). Con respecto a los macronutrientes aporta 5 gramos de hidratos de carbono, 1,5 gramos de proteínas y 0,3 gramos de grasas por cada 100 gramos de producto, con un registro nulo de colesterol. Además, también es rica en minerales y vitaminas. Los minerales más interesantes son cal-

cio, fósforo, hierro, potasio y sodio. Y entre las vitaminas destacamos la A, C y las del grupo B (como la B1 y B2, riboflavina, tiamina y niacina). Otras vitaminas que aporta son el ácido ascórbico, betacarotenos, y folatos.

Uno de los secretos nutricionales de la escarola está en la inulina. Se trata de la sustancia que les da el sabor amargo y ayuda a secretar la bilis, mejorando la digestión y la asimilación de los nutrientes, así como la eliminación de sustancias tóxicas. No hay duda de que es un alimento saludable y especialmente adecuado para una dieta sana, hipocalórica y equilibrada.