

Escarola

Escarole

Cichorium endivia var. crispum



Escarola es el nombre común de una planta de la familia de las *asteráceas* (compuestas), variedad de la endibia.

Las hojas, ligeramente amargas, nacen del cuello de la planta, están muy divididas en segmentos estrechos y retorcidos, con bordes muy dentados. Durante el segundo año, desarrolla un tallo hueco muy ramificado con flores en capítulos de color azulado. Los frutos son pequeños aquenios en cuyo extremo superior muestran una especie de pincelito reducido.

La escarola es una forma cultivada de la achicoria silvestre (*Cichorium intybus*) que se venía usando desde la antigüedad como sustituta de la lechuga en los meses invernales, por su resistencia a las bajas temperaturas. En España la especie tradicionalmente más cultivada es la *Cichorium endivia var. crispum*, pero en los últimos años se ha empezado a desarrollar el cultivo de la **escarola lisa** (*Cichorium endivia var. latifolium*), más parecida a una lechuga, y que tarda más en mustiarse.

No se ha podido demostrar si las variedades de cultivo de esta especie proceden del sur de Asia o del Mediterráneo, porque se han cultivado en ambas áreas durante siglos. 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 de esta verdura. Su introducción en Europa data del siglo XIII.

Estacionalidad

Es una planta bianual que se cultiva como anual. La temporada propia de la escarola es la época de invierno, que es cuando ofrece su esplendor y mayor calidad, aunque hoy día se puede encontrar en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

64 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Potasio, hierro, folatos, vitamina C y flavonoides.

Valoración nutricional

La escarola es una verdura con bajo contenido calórico, punto en común con el resto de los vegetales su, dado su escaso contenido en nutrientes energéticos (hidratos de carbono, proteínas y grasas). El agua es el elemento que predomina en su composición. En ella están disueltas cantidades apreciables de vitaminas C y del grupo B destacando los folatos (cubre el 43% de las ingestas recomendadas para hombres y mujeres de 20 a 39 años con actividad física moderada). Es la verdura más rica en esta

vitamina, con diferencia respecto al resto. De las vitaminas liposolubles, sólo podemos resaltar su contenido poco apreciable en vitamina A.

Este alimento contiene también otros principios activos con carácter antioxidante como los flavonoides (miricetina, quercetina, kaempferol, luteolina y apigenina) y compuestos fenólicos como los ácidos cafeico y ferúlico, que son también potentes antioxidantes con capacidad de inhibir la actividad carcinogénica.

Los minerales más abundantes, aunque en cantidades discretas, son el calcio, fósforo, hierro y potasio, estos dos últimos los más abundantes. El calcio y el hierro presentes en la escarola, no se asimilan tan bien como los de origen animal, porque la fibra de la verdura interfiere en la absorción a nivel intestinal.

Por otro lado, las hojas de la escarola contienen principios amargos, como la intibina, que estimulan el apetito, favorecen la digestión y aumentan la actividad de la vesícula biliar.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	24	15	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,5	1,0	54	41
Lípidos totales (g)	0,3	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,05	0,03	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,01	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,1	0,06	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3	1,9	375-413	288-316
Fibra (g)	1,6	1,0	>35	>25
Agua (g)	93,6	59,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	67	42,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,3	0,8	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	13	8,3	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,2	15	15
Sodio (mg)	10	6,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	387	248	3.500	3.500
Fósforo (mg)	40	25,6	700	700
Selenio (µg)	1	0,6	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,6	0,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,02	0,01	1,8	1,6
Folatos (µg)	267	171	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	13	8,3	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	73	46,7	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ESCAROLA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.