

# Lechuga

Otros Nombres: Lactuca sativa

Familia: Compuestas o Compositae

Planta herbácea, muy popular. Originaria de Asia.

Existen diferentes variedades de lechuga. Si bien difieren algo en su composición, todas ellas son ricas en fibra y componentes saludables como las vitaminas A, C, E, B1, B2, B3, diversos aminoácidos y minerales.

El consumo regular de hojas en ensaladas frescas alivia el estreñimiento (propiedad carmitativa), dispepsia (digestión laboriosa) y mucosidad de garganta y pecho. Se usan para proporcionar un sueño reparador, además se utilizan para reducir el nivel de azúcar en la sangre y previene la arterioesclerosis y el colesterol.

Su propiedad diurética la transforma en un elemento importante en dietas para combatir la obesidad. Para las mujeres, favorece la menstruación reduciendo la duración de la regla y los dolores característicos. Para favorecer estas propiedades consumir en infusión con 100 grs. de hojas en 1 litro de agua y tomar 2 tasa al día. (Comuníquese al médico y pida su consejo).

En decocciones sirve contra las afecciones respiratorias (asma y broncoespasmos) utilizando, preferentemente, los tallos.

Aunque parezca curioso, el jugo de la lechuga es un desodorante natural muy efectivo.

Entre las distintas variedades encontramos: iceberg, hoja redonda y crujiente que forma un cogollo compacto; crespa, de hoja rizada; romana; mini romana y muchas más.

Algunos consejos para su consumo en ensaladas.

Lavar muy bien con agua fría y un poco de hipoclorito (menos de una cucharadita). No corte con cuchillo, trozarla con las manos. No aderece la lechuga mucho antes de servirla, disminuye la vitamina C y pierde su aspecto y su textura crujiente. Las hojas que no va a usar puede guardarlas para otro día en la heladera en un recipiente cerrado pero no hermético. No la preserve en el freezer o en el congelador.

Corra al mercado, compre una lechuga rozagante y prepare una rica ensalada. Sola o acompañada con otros vegetales como tomate, cebolla, remolacha, apio, zanahoria, rabanitos o lo que ud. prefiera.