



**ENDIBIA O ENDIVIA** (*Cichorium endibia*. Var.: *Crispa*. Familia: *Compuestas*)

► **CARACTERÍSTICAS**

■ Planta de la familia de las Compuestas la misma a la que pertenece la achicoria (*Cichorium intybus*) y de cuya raíz germina la variedad que se describe en este capítulo. Una familia extensa a la que también pertenecen otras especies de hortalizas representativas de mercado, como lechuga o escarola, en las de hoja, alcachofa en las de flor o cardo en las de tallo. La producción de endibia se puede realizar siguiendo dos métodos: de manera natural, enterrando las raíces en el suelo de forma vertical y cerrando el cogollo con las hojas exteriores o una bolsa de papel, o mediante una segunda técnica de “forzado o blanqueo” (método Witloof)

que se desarrolla completamente a oscuras, en instalaciones o invernaderos preparados, con unas condiciones idóneas de temperatura y humedad, colocando las raíces en bandejas con sustratos inertes (cultivo hidropónico) para obtener un cogollo de aspecto tierno, blanquecino y limpio en el plazo de unos veinte días. En ambos casos, son resiembras de raíces previamente cosechadas y que han logrado un primer desarrollo en el campo durante un año, después se pueden mantener en reposo vegetativo, por espacio de otro año, conservadas en cámara frigorífica.

■ El cogollo o parte comestible, al no tener clorofila (pigmento responsable del color verde de los vegetales), es

blanquecino o amarillo marfil, de hojas lisas pequeñas, crujientes y sabor agradable y fresco, con un ligero toque amargo, más marcado en algunas variedades, que le proporciona un gusto especial y singular. Tiene forma puntiaguda y cilíndrica, está compuesta por un desarrollo de apretadas hojas superpuestas de color blanco que se tornan amarillas en las puntas. Mide en torno a los 8 ó 9 cm de largo y unos 3 cm de diámetro.

■ Origen: se estima Mediterráneo. Conocida desde tiempos remotos, la planta silvestre ya era consumida por egipcios, griegos y romanos, en ensalada o cocida, y las raíces utilizadas con fines medicinales. Hacia mediados del siglo XIX es cuando aparece de forma fortuita\* su actual sistema de cultivo pasándose a denominar achicoria o endibia de Bruselas o “Witloof” (hojas blancas en holandés).

► **PRINCIPALES PAÍSES PRODUCTORES**

A parte de las distintas regiones españolas que abastecen en un 70-75% el mercado interior (Red de MERCAS), con Navarra, Castilla-León o La Rioja a la cabeza, otros importantes productores en Europa son Bélgica (considerada la cuna de este cultivo), Francia, Italia y Holanda, desde donde el cultivo se ha ido haciendo extensivo hacia otras zonas templadas del mundo.

\*El cultivo de la endibia es más reciente que el de la achicoria (1) y su aparición se remonta aproximadamente a 1850. No se sabe a ciencia cierta quien fue el auténtico descubridor accidental de esta singular hortaliza, si fue un empleado del jardín botánico de Bruselas, que casualmente descubrió que las raíces de achicoria cubiertas con una capa de tierra daban lugar a unos brotes muy tiernos y blancos, o un agricultor belga, vecino de una pequeña localidad entre Bruselas y Lovaina, que observó que las había almacenado durante el invierno para protegerlas de las heladas, a fin de consumirlas como infusión, pasados unos meses habían producidos unos brotes de sabor muy agradable. Sea como fuere, lo cierto es que a mediados del siglo XIX aparecen en esta región las endivias, también conocidas como achicorias de Bruselas o Witloof. Era pues, el nacimiento de una verdura natural capaz de suministrar un alimento fresco durante el invierno, en una época donde las dificultades de transporte junto a la ausencia de sistemas frigoríficos de conservación hacían inevitable la temporalidad de los alimentos.

(1) Achicoria: hortaliza compuesta de hojas y raíces amargas, originaria de las zonas mediterráneas de Europa, África y Asia. Suele consumirse en crudo o en ensaladas proporcionando una espectacular pincelada de color. Su sabor es agradable, ligeramente amargo. Aunque su demanda como hortaliza va en aumento, una buena parte de las variedades que se producen en España todavía se destinan para la elaboración de un sucedáneo del café, muy digestivo y sin excitantes, que se obtiene a partir de sus raíces. En Francia, Bélgica o Italia, sin embargo su consumo suele ser al natural. Tiene numerosas propiedades depurativas y diuréticas, por su abundancia en potasio y un notable contenido en vitaminas, entre las que destaca la C. Sus raíces y hojas se utilizan para la fabricación de medicinas, estimular el apetito y combatir los problemas hepáticos. Con forma de pequeño repollo rojo con venas blancas y hojas delicadas, algunas de las más afamadas son la achicoria roja de Verona y la de Treviso, de forma más alargada y también conocida por “Chicore”. Obviamente, es una hortaliza muy cultivada en Italia. Existe además la achicoria de color verde, con forma alargada, de aspecto parecido a la escarola, pasa por un proceso de blanqueo. Muy sabrosa, adecuada para consumir en crudo o hervido, en ensaladas etc.



### ► CLASIFICACIÓN Y VARIEDADES

Se pueden clasificar según el sistema de cultivo que se utilice. De este modo se distinguen dos tipos:

- **Endibias forzadas:** las de mayor venta, también conocidas como endibias belgas, francesas o comunes. Para ensaladas o guisos, se cultivan durante los meses de invierno. Producen cogollos a partir de raíces que se mantienen en completa oscuridad. Son compactas y de forma alargada. “Endibia de Bruselas”, “Normato”, “Pax” y “Witloof”, son variedades incluidas en el grupo y donde existen clasificaciones en función de su ciclo vegetativo: precoces, de ciclo más corto, intermedias más productivas y tardías, que soportan mejor la conservación en cámara.
- **Endibias no forzadas:** principalmente para ensaladas, se recolectan en los meses de otoño. Presentan diferentes colores y no necesitan blanquearse. Dentro de esta clasificación se pueden encontrar variedades como “Sugar Loaf” y “Cristal Head”.

La variedad de “**endibia roja**” se atribuye al cruce entre la achicoria y el radicchio o achicoria roja, que es la que aporta tan particular tono rojizo y que, no obstante, desaparece con la cocción. Uno de los productores punteros en Europa, se encuentra en nuestro país, mas concretamente en Navarra. Otro de los países con cultivos representativos de este producto es Israel.

### ► PROPIEDADES

- Alto contenido en agua (94%).
- Interesante cantidad de fibra.

- **Vitaminas:** E, folatos y provitamina A (betacaroteno) que el organismo transforma en vitamina A. Escaso contenido en C por la singularidad de su cultivo.
- **Minerales:** potasio, calcio, fósforo o hierro entre otros.
- Escaso valor calórico, baja cantidad de hidratos de carbono, lípidos y proteínas.
- **Consumo:** generalmente en fresco para apreciar mejor su ligero sabor amargo y la suavidad de sus hojas, aunque puede prepararse cocida, asada, frita o a la brasa, en recetas más elaboradas. Tomada al natural es muy adecuada para combinar con un gran número de ingredientes y salsas, además de aprovechar mejor sus cualidades y nutrientes. En ensaladas, mezclada con otras hortalizas, frutas tropicales, huevo, atún, gulas, gambas, salmón ahumado, etc., o simplemente aliñada y acompañada con anchoas resultan exquisitas. Las salsas de queso, yogur, mayonesa, el foie, los frutos secos o los rellenos con palitos de cangrejo o bacalao, son otras posibilidades. La combinación con roquefort es un clásico de la cocina. Cocida, se puede degustar aderezada al estilo de los espárragos con una vinagreta o una salsa mayonesa. También se puede emplear como guarnición de platos fríos o calientes de carnes y pescados. Para los más pequeños, se recomiendan preparaciones que atenuen su amargor con bechames, gratinadas, etc., o picada muy fina si se trata de ensaladas. Aunque es un cultivo limpio, antes de empezar con el trabajo en la cocina es aconsejable cortar la base del tronco y separar las hojas, lavarlas en el chorro agua fría y secar o escurrir bien antes de su utilización. Verdura

delicada que pierde su blancura con facilidad, a la hora de comprar debe elegirse fresca, blanca y apretada, con especial atención a los puntas de las hojas que no deben estar estropeadas y presentar un verde suave y brillante. Desecher los ejemplares con manchas, magulladuras o de hojas lacias. Conservación en el frigorífico, a 5°C durante 5 ó 7 días, dentro de una bolsa perforada, se recomienda consumir lo antes posible y no cortar ni separar sus hojas hasta ese momento. Importante, preservada de la luz porque pierden su color blanco, se ponen verdes aunque sin alterar sus propiedades. Desaconsejada la congelación.

### ► COMERCIALIZACIÓN

- **Categorías:** Extra, I y II.
- **Calibre:** por peso. Especial o Extra, 120-160 gr; I, aprox. 80-150 gr; y II, menor de 80 gr.
- **Formatos:** la Extra, a granel, por uds. individuales en bolsa de plástico, embaladas en cajas de cartón de 5kg, dispuestas en tres mantos, con separación de materiales especiales tipo papel seda. El resto de las categorías, en bandejas de poliespan filmadas de aprox. 450/500 gr (unas 3-6 piezas), envasadas en cajas de cartón (no retornable) de 5 ó 10 bandejas/caja, colocadas de manera vertical.
- **Transporte y conservación:** El transporte se realiza en camión frigorífico a 4-6° C y la conservación en cámara a la misma temperatura. Rotación: en Merca 3 días.
- **Las ventas:** en Red de Mercas del orden de unas 5.500 toneladas en 2006.

### Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
10	9	9	8	8	7	8	8	7	8	8	10

**Observaciones y curiosidades:** aunque se puede encontrar todo el año por el apoyo de las producciones de invernadero, las mejores en invierno y los meses de primavera. Existe una especie silvestre de hojas rizadas color verde oscuro, por la presencia de clorofila, y de sabor amargo por la presencia de intibina que, en mayor o menor medida, es característico de todas estas variedades. Adecuada para dietas equilibradas y de adelgazamiento, buena para la vista (retinol), la digestión y la función intestinal, es diurética y depurativa. Beneficiosa para la hipertensión, la gota o el reuma, sirve también para ayudar a eliminar el exceso de ácido úrico, mejorar la circulación y facilitar la función hepática o vesicular al igual que otros vegetales de sabor amargo, alcachofas, berenjenas, escarolas, etc. Ideal para mujeres embarazadas y niños en edad de crecimiento por su alto contenido en folatos.