



ESCAROLA (*Cichorium endivia*. Var.: *Latifolium*. Familia: *Crispum*)

► **CARACTERÍSTICAS**

- Hortaliza de hoja cultivada en invierno. Pertenece al mismo género botánico que la achicoria y a la misma familia (Compuestas) que otras especies de hortalizas representativas de mercado, como lechuga o endibia en las de hoja, alcachofa en las de flor o cardo en las de tallo.
- Planta anual o bianual de raíz pivotante y pequeñas ramificaciones, con numerosas hojas colocadas en forma de roseta que se abren al principio, sin llegar a formar una pella, por lo que adquieren un color verde claro. Hay variedades de hojas muy apretadas en la parte basal que se blanquean de forma natural, mientras que en otras, se consigue tapando o sombreando los cogollos o rosetas por distintos métodos*, al tiempo que se reduce su sabor amargo. La parte que se consume es la roseta formada por hojas cuyo color oscila del verde oscuro al amarillo. Las externas son más oscuras y las del interior amarillas o blancas. Las más voluminosas pueden alcanzar los 50 cm de diámetro. Sabor agradable y fresco, entre dulce y amargo.
- Origen: los analistas lo sitúan en la India, aunque algunos centran más su

procedencia en el área mediterránea. Según lo manuscritos, se hace referencia a que ya era conocida y utilizada por egipcios, griegos y romanos, más con fines medicinales que culinarios, tal y como ocurría con la mayor parte de las hortalizas y verduras, pero fue en el antiguo Egipto donde se empezó a consumir como alimento, en ensalada o cocida. Su cultivo en Europa es algo más contemporáneo (aprox. siglo XIII) y el de las variedades rizadas, en concreto, dataría del siglo XVI. Estas últimas, han sido tradicionalmente las más cultivadas



en nuestro país, mientras que las de hoja ancha y lisa comienzan a introducirse hacia los años 60.

PRINCIPALES PAISES PRODUCTORES

España es un importante productor, con capacidad para exportar y abastecer el mercado interior. Así, las principales zonas de suministro se localizan, por orden de importancia, en las Comunidades de Cataluña, Andalucía, Canarias, Castilla-La Mancha, Murcia, Comunidad Valenciana o Aragón que, en conjunto, aportarían el 90% del producto distribuido para demanda interna (Red de MERCAS). En cuanto al capítulo de importaciones, únicamente señalar algunas partidas algo más significativas procedentes de Francia.

CLASIFICACIÓN Y VARIETADES

En general, se clasifican por la forma de sus hojas en:

- **Escarolas rizadas o Friséé** (C. endibia L var. *Crispum* o *Crispa*) (30%): la de mayor comercialización. También llamada achicoria rizada y escarola críspa por sus hojas angostas, encrespadas, divididas en estrechos y retorcidos segmentos de borde muy dentado. Entre las más apreciadas, “Wallone”, “Cabello de Angel”, “Perruca del Prat”, “Doble de Verano”, etc.
- **Escarolas lisas** (C. endibia L var. *Latifolium* o *Latifolia*) (70%): textura fuerte y sabor más amargo. Conocida también como escarola de hojas enteras, son anchas casi lisas y de borde ligeramente dentado. Tiene un cierto parecido a la lechuga y se puede encontrar, sobre todo, durante los meses de invierno. Algunas variedades representativas son: “Redonda Verde de Corazón Lleno”, “Gigante Hortelana”, etc.

NOTA: en cada caso, unas y otras variedades también se diferencian por elementos como la precocidad, la rapidez de crecimiento o el cogollo más o menos voluminoso y compacto.

*Blanqueo: en general, el tapado o sombreado se puede realizar con láminas plásticas de anchura variable. Otros métodos, en el caso de las rizadas de mayor calibre, también se puede proceder mediante atado de las hojas exteriores con esparto u otros materiales. En las más pequeñas, usando campanas invertidas de polietileno blanco. Para las variedades de hoja lisa, se puede efectuar el “tipo acogollado” que consiste en doblar las hojas hacia el interior, si se requieren piezas de mayor calidad, se puede utilizar el sistema de campanas invertidas con varillas metálicas de anclaje al suelo



PROPIEDADES

- Alto contenido en agua (94%).
- **Vitaminas:** Rica en provitamina A o betacaroteno y ácido fólico (folatos), la verdura más abundante en esta vitamina. En menor proporción, algunas del grupo B y C.
- **Minerales:** potasio, hierro y calcio, entre otros.
- Escaso valor calórico, baja cantidad de hidratos de carbono, lípidos y proteínas, ideal para dietas equilibradas.
- Presencia de intibina, principio amargo, de ahí su peculiar sabor, que estimula el apetito y favorece la digestión.
- **Consumo:** se deben elegir las de hojas firmes y tiernas de colores vivos y brillantes. Desechar las marchitas y

de colores macilentos. Para almacenar, hay que eliminar las hojas deterioradas o picadas que pueden estropear el resto. Antes de preparar, se aconseja lavar y secar las hojas, para eliminar restos y pequeños insectos que pudiera llegar a tener y siempre instantes antes de que se vaya a consumir. Conservación delicada, en el frigorífico a temperatura 5°C, durante 5 ó 7 días, o en lugar fresco y alejado de la luz, con la precaución de no envolver o colocar en recipientes que impidan su respiración. No admite congelación. Más percederas las rizadas que las de hoja lisa. Degustación en fresco y preferentemente en ensalada. Por

su exclusivo sabor, resulta exquisita para tomar con un aderezo de aceite, sal, vinagre y unos ajos picados muy finos. También muy adecuada para acompañar de otros ingredientes, apio, cebolla, pimiento, frutas (especialmente cítricas), frutos secos, anchoas, atún, gulas o salmón ahumado, entre otros. Las hojas más verdes, se pueden emplear para elaborar sopas, cremas y purés de verdura. Ingeridas al natural es como mejor se aprovechan sus valores nutritivos.

COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA

- **Categorías:** I
- **Calibre (peso x ud):** peso mínimo, al aire libre 200 gr. En invernadero, 150 gr. En todas las categorías, la diferencia de peso entre las uds. más livianas y las más pesadas de un mismo envase no podrá exceder de 150 gr para las piezas de hoja rizada y lisa cultivadas al aire libre. En el caso de las de invernadero, la desigualdad no superará los 100 gr.
- **Formatos:** lavada, en cajas de plástico o madera (envase perdido) de 6 uds., en un manto, protegidas con papel para que no pierdan el blanqueo. Sin lavar, en cajas de plástico. También, enfundada en plástico (ower-pack) de 250/450 gr (1 ud.).
- **Transporte y Conservación:** el transporte se realiza en camión frigorífico a 4- 6°C y la conservación en cámara a la misma temperatura, preservándola de a luz.
- **Rotación:** en Merca hasta 6 días.
- **Las ventas:** en Red de Mercas del orden de unas 14.000 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
12	10	10	7	6	6	6	4	6	9	11	13

Observaciones y curiosidades: Aunque se puede encontrar todo el año (su corte se puede ajustar a las necesidades de mercado), las mejores en invierno cuando ofrece una mayor calidad y donde se produce la mayor concentración de las ventas, con casi el 60% del total anual, como se puede apreciar en el calendario. El consumo de escarola, entre otras propiedades, es muy beneficioso para dietas de adelgazamiento, el tránsito intestinal, la función vesicular, el sistema inmunológico, aumento de defensas o la actividad antioxidante, por su contenido en flavonoides y betacarotenos además de en ácidos fenólicos (cafeico y ferúlico), que actúan como agentes inhibidores o protectores anticancerígenos. Cardiosaludable, diurética y laxante, eficaz en cuadros anémicos, es muy recomendable para embarazadas y niños en edad de crecimiento.