Consejos para elegir la mejor lechuga para cada momento

La lechuga es la reina de las ensaladas y el maridaje perfecto para cualquier plato, ya sea un entrante, primero o segundo. Por su gran variedad, versatilidad y aporte nutritivo, la lechuga brilla en cualquier época del año y es la pieza obligada de cualquier momento alimenticio y social.

La lechuga es un vegetal fresco y crujiente que se ha convertido en la reina de nuestras ensaladas. Desde la más sencilla, aliñada con aceite y sal, sola o con tomate, a la más sofisticada, con carnes tipo presa ibérica, por ejemplo, la lechuga marina estupendamente con todo tipo de ingredientes y hace de las ensaladas toda una experiencia, pudiendo mezclar hojas de distintas variedades. No faltan en ninguna cocina y utilizada de forma frecuente y variada, proporciona texturas, colores y sabores deliciosos a cualquier plato.

En España la lechuga es de los alimentos más consumidos por la influencia de la dieta mediterránea y existen gran variedad de lechugas que se consumen diariamente en nuestro país.

Dado que cada tipo de lechuga es único, es importante conocer las características de cada variedad y elegir la más adecuada para cada momento, partiendo de que la lechuga es el alimento indispensable de cualquier plato.

Lechuga Iceberg, ideal para un “fast food” saludable

La lechuga Iceberg es una de las más reconocibles, ya que tiene un aspecto similar a la col, y es de hojas grandes, redondas y crujientes. De sabor suave, es ideal para una gran variedad de platos, como burritos, sándwiches o hamburguesas, guarniciones, o como base de una ensalada. Como plato único, Primaflor propone una saludable y rica ensalada, elaborada con una base de Iceberg, a la que añade pollo y pavo, aderezado con una refrescante vinagreta.
https://mimaflor.es/recetas/ensalada-de-pollo-primaflor-con-vinagreta-15/

Lechuga hoja de roble, ideal para ensaladas con queso y frutas

Por su sabor intenso y color, la hoja de roble es una de las variedades más apreciadas y da un toque muy elegante a cualquier plato. Ofrece al paladar una textura fresca, delicada y ligeramente crujiente, con un sabor muy suave, que combina muy bien con quesos y frutas.

Lechuga romana, para acompañar carne o pescado

La romana es, sin duda, la más conocida y la más utilizada en nuestro país. Muy rica en proteínas y vitaminas, tiene un color verde intenso y un sabor tradicional, ligeramente amargo. Combina con cualquier tipo de ensalada y como base para cualquier plato. Rodrigo de la Calle y Primaflor nos proponen una increíble ensalada con lechuga romana, ventresca y un delicioso aliño de anchoa. Un contraste de sabores y texturas, ideal como plato principal para los calurosos días de verano.
https://youtu.be/ACUqNq6u2hM

Lechuga Batavia, con frutos secos

Batavia verde es un tipo de lechuga, de bordes ligeramente rizados, de textura tierna y un sabor suave. Es perfecta para preparar ricas ensaladas con frutos secos, salmón o pollo.

Lechuga Lollo Rojo, muy rica con jamón de pato o en tablas de quesos

Lollo Rojo, de origen italiano, se caracteriza por su color burdeos y hojas rizadas. Es una de las tipologías más conocidas en nuestro país debido a su textura suave, sabor amargo, y atractivo aspecto en el plato. Resulta exquisita combinada con tomates cherry, jamón de pato y un toque de hierbas aromáticas. Es ideal en tablas de queso o embutidos y para incluir en sandwiches vegetales. Su otra variedad, destaca por su coloración verde en la parte exterior y amarillenta en la interior, y es ideal para la preparación de múltiples ensaladas o combinar con otros tipos de lechuga.

Lechuga Trocadero, con salmón y ahumados en general

Las hojas verdes, tiernas y mantecosas, son las principales características de la lechuga trocadero. Una fórmula muy sabrosa es combinarla con unos dados de melón y queso feta. Trocadero, pepinos, alcaparras, tomates cherry y salmón ahumado son los ingredientes principales para una sencilla y nutritiva ensalada que aporta un sabor diferente gracias a la conjugación del salmón y las diferentes salsas (yogur y vinagreta balsámica). https://mimaflor.es/recetas/recetas-faciles-ensalada-con-salmon-ahumado/

Lechuga Escarola, la lechuga del invierno

La escarola es la lechuga típica para los meses de invierno. En función de la variedad, sus hojas son lisas o rizadas y de color variable, entre verde y amarillo/blanco. Es una lechuga con sabor picante y amargo que viene muy bien con vinagres fuertes acompañando una carne asada. Puré de hortalizas con escarola frise, es la propuesta de Primaflor https://mimaflor.es/recetas/pure-de-hortalistas-primaflor-con-escarola-frise/

¿Qué aporta un consumo diario de lechuga? Aportes nutricionales

La lechuga es ideal para regímenes de adelgazamiento y mantenimiento, ya que posee gran cantidad de agua (95%) y solo 15 calorías. Además, también es fuente de fibra que, siendo en su mayoría celulosa, es saciante, y beneficia a las personas que quieren adelgazar, además de favorecer el adecuado tránsito intestinal.

Posee pequeñas cantidades de antioxidantes y vitaminas A, B, C y E, además de ácido fólico, hierro y potasio. Las hojas exteriores, más verdes, son las que tienen mayor contenido en vitaminas y minerales.

La lechuga también aporta pequeñas cantidades de fitoesteroles, que ayudan a la reducción de los niveles de colesterol. Además, favorece la eliminación de líquidos por su efecto diurético, y ayuda a regular los niveles azúcar en sangre.

Entre sus propiedades menos conocidas está su capacidad como sedante, analgésico, ansiolítico moderado y efectos ligeramente afrodisíacos.