

Nombre	CASTELLANO Escarola	CATALÀ Escarola	EUSKARA Eskarola	GALEGO Escarola	ENGLISH Radicchio	CIENTÍFICO <i>Cichorium endivia</i>
Cómo es	Hortaliza con hojas de color blanco amarillento y verde rizadas o lisas. Tiene un sabor dulce-amargo.					
Variedades	Escarola lisa (Stratego, Gigante hortelana), Escarola rizada (Oxiale, Wallonne, Tosca).					
Un poco de historia	No se sabe si su origen se encuentra en el Mediterráneo o en el sur de Asia. Sin embargo, sí es seguro que se ha cultivado en ambos lugares durante muchos siglos. Los antiguos egipcios, griegos y romanos la conocían. A Europa llegó en el siglo XIII.					
Calendario	ENERO FEBRERO MARZO ABRIL MAYO JUNIO JULIO AGOSTO SEPTIEMBRE OCTUBRE NOVIEMBRE DICIEMBRE 					
Cómo te alimenta	Contiene una gran proporción de agua. Destaca su contenido en <i>folatos</i> , vitamina C y provitamina A (betacaroteno), que se transforma en vitamina A. Los minerales más abundantes son el hierro, el calcio, el fósforo y el potasio.					
Cómo te cuida	Las vitaminas A y C tienen un efecto beneficioso para la salud (enfermedades cardiovasculares y cáncer). Por otra parte, los <i>folatos</i> intervienen en la producción de los glóbulos rojos de la sangre.					
Consejos de compra y conservación	Las mejores escarolas son las de hojas frescas, tiernas, firmes y de buen color verde. Hay que rechazar las amarillentas. Las escarolas no se conservan durante mucho tiempo, es recomendable guardarlas sin lavar, si no sólo duran uno o dos días.					
¿Quieres saber más?	En general, las escarolas se blanquean de manera que las hojas centrales se vuelven tiernas, de la misma manera que pierden el sabor amargo original.					
Platos deliciosos	<i>Entrantes</i> Ensalada de escarola con granada Ensalada escarola con pera y queso Ensalada de bacalao, escarola y salsa de anchoas					

