Hortalisses

L'escarola

Nom	CASTELLANO Escarola · CATALÀ Escarola · EUSKARA Eskarola · GALEGO Escarola · ENGLISH Radicchio · CIENTÍFIC *Cichorium endivia*
Com és	Hortalissa amb fulles de color blanc groguenc i verd, arrissades o llises. El seu sabor és dolç-amarg.
Varietats	Escarola llisa (Stratego, Gegant hortelana), Escarola arrissada (Oxiale, Wallonne, Tosca).
Una mica d'història	Encara no se sap del cert si el seu origen es troba al Mediterrani o al sud d'Àsia. Tanmateix, sí és segur que s'ha cultivat en aquests indrets durant molts segles. Els antics egipcis, grecs i romans ja la coneixien, i va arribar a Europa el segle XIII.
Calendari	GENER · FEBRER · MARÇ · ABRIL · MAIG · JUNY · JULIOL · AGOST · SETEMBRE · OCTUBRE · NOVEMBRE · DESEMBRE
Com t'alimenta	És molt rica en aigua, *folats*, vitamina C i provitamina A (betacarotè), que es transforma en vitamina A. Els minerals més abundants són el ferro, el calci, el fòsfor i el potassi.
Com et cuida	Les vitamines A i C tenen un efecte beneficiós per a la salut (malalties cardiovasculars i càncer). D'altra banda, els *folats* intervenen en la producció dels glòbuls vermells de la sang.
Consells de compra i conservació	Les millors escaroles són les de fulles fresques, tendres, consistents i de color verd viu. Cal rebutjar les groguenques. L'escarola no es conserva gaire temps, per això és recomanable guardar-la sense rentar, contràriament la podrem conservar un o dos dies.
En vols saber més?	En general, les escaroles es blanquegen de manera que les fulles centrals esdevenen tendres, i així perden el sabor amarg original.
Plats deliciosos	*Entrants* Amanida d'escarola amb magrana Amanida d'escarola amb pera i formatge Amanida de bacallà, escarola i salsa d'anxoves