

Nome CASTELLANO Escarola | CATALÀ Escarola | EUSKARA Eskarola | GALEGO Escarola | ENGLISH Radicchio | CIENTÍFICO *Cichorium endivia*

Como é Hortaliza con follas de cor branca amarelada e verde, rizadas ou lisas. Ten un sabor doce-amargo.

Variedades Escarola lisa (Stratego, Xigante hortelá), Escarola rizada (Oxiale, Wallonne, Tosca).

Un pouco de historia Non se sabe se a súa orixe se atopa no Mediterráneo ou no sur de Asia. Nembargante, si é seguro que lévase cultivando en ambos lugares fai moitos séculos. Os antigos exipcios, gregos e romanos coñecían a. A Europa chegou no século XIII.



Como te alimenta Contén unha gran proporción de auga. Destaca o seu contido en *folatos*, vitamina C e provitamina A (betacaroteno), que se transforma en vitamina A. Os minerais máis abundantes son o ferro, o calcio, o fósforo e o potasio.

Como te coida As vitaminas A e C teñen un efecto beneficioso para a saúde (enfermidades cardiovasculares e cancro). Por outra banda, os *folatos* interveñen na produción dos glóbulos vermellos do sangue.

Consellos de compra e conservación As mellores escarolas son as de follas frescas, tenras, firmes e de boa cor verde. Hai que rexeita-las amareladas. As escarolas non se conservan durante moito tempo. É recomendable gardalas sen lavar, se non só duran un ou dous días.

¿Queres saber máis? En xeral, as escarolas branquéanse de xeito que as follas centrais se volven tenras, da mesma maneira que perden o sabor amargo orixinal.

Pratos deliciosos
Entrantes
 Ensalada de escarola con milgranda
 Ensalada escarola con pera e queixo
 Ensalada de bacallau, escarola e mollo de anchoas

