

Escarola

Cichorium endivia
de la família de les Asteràcies



Beneficis nutricionals

L'escarola és una hortalissa que té l'aigua com a element predominant. És font de vitamina A (en forma de carotens) i d'àcid fòlic (vitamina B9). Una ració de 80g d'escarola pot aportar el 30% dels requeriments diaris de vitamina A i el 25% dels requeriments d'àcid fòlic. Ambdues vitamines són molt importants per a l'organisme, ja que el seu dèficit pot provocar anèmia i fatiga, entre altres. L'escarola també és rica en potassi, molt necessari en la transmissió de l'impuls nerviós.



Què es consumeix?

L'escarola s'aprofita per les fulles, i per tant, es pot arribar a menjar tota. La part més groguenca és la més tendra amb un sabor molt característic dolç-amarg, i les fulles més dures i verdes tenen un gust amarg més accentuat i es poden utilitzar per a brous o purés.



Un consell



Donat que l'escarola té aquest gust amarg es fa complicat incorporar-la a l'alimentació dels nens. Per tant, i perquè els més petits s'hi acostumin, es poden agafar trossos petits de la part més tendra i afegir-los en els plats d'amanida amb la resta de vegetals.

El millor moment per consumir

Millor època de consum

GN

FB

MÇ

AB

MG

JN

JL

AG

ST

OC

NV

DS

Refrany

Cap d'escarola (es diu d'aquella persona que té els cabells molt arrissats)



Fals mite

A casa no ens intoxicarem mai.



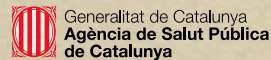
Escarola



Cichorium endivia
de la família de les
Asteràcies

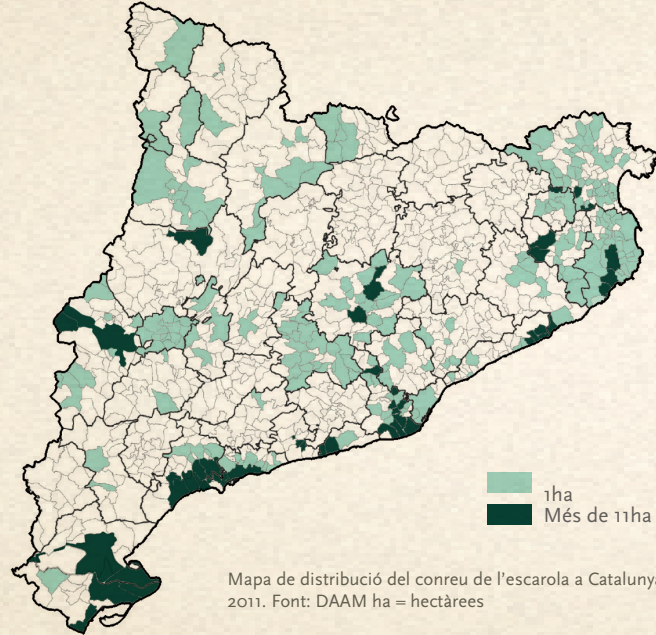


PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



A Catalunya

L'escarola es coneixia a l'antic Egipte, a Grècia i a Roma per les seves propietats medicinals. Després se'n va fer un ús culinari. Diferenciem les escaroles segons si tenen fulles llises o arrissades. El color va des del verd fosc fins al groc, i també hi ha varietats vermelles. Les fulles externes són més fosques que les internes. A Catalunya es conrea a força llocs i la trobem a bona part de la franja litoral. Una de les més apreciades és l'escarola de cabell d'àngel o de perruqueta (al Garraf). És d'una mida petita i de fulles molt arrissades, té una gran finor i no és amarga.



Al mercat

Hem de triar les de fulles fermes i verdes i descartar les pansides o amb tons marronosos. Les fulles interiors, més clares, són més dolces, però on hi ha més vitamines és a les exteriors, més verdes. Cal conservar-la en un lloc fresc i allunyada de la llum. No s'ha de netejar fins que no la consumim per evitar que es panseixi.



La recepta

Amanida tèbia
d'escarola



Ingredients per a 4 persones:

- 1 escarola
- 100 g de cansalada viada
- 8 grans d'all
- 4 ous
- 1 ceba
- oli d'oliva verge
- vinagre
- sal i pebre

Elaboració:

- Renteu i desfulleu l'escarola. Escorreu-la bé i reserveu-la.
- Peleu i talleu la ceba a la juliana ben fina.
- Talleu la cansalada a trossets petits.
- En un cassó feu bullir els ous fins que estiguin durs (uns 10 minuts). Refredeu-los i peleu-los.
- Talleu els ous a trossos.
- En una paella amb un fil d'oli, daureu la cansalada a foc baix. Un cop estigui ben rostideta, escorreu-la.
- Poseu l'escarola en un plat, afegiu-hi la ceba, l'ou dur i la cansalada. Saleu-ho.
- A la mateixa paella, poseu-hi l'oli d'oliva i els alls tallats a làmines. Feu que es vagin fregint lleugerament a foc lent.
- Aparteu la paella del foc i afegiu-hi un raig de vinagre procurant que faci un bull i que no us esquitxi (és millor afegir-lo a un costat de la paella tot inclinant-la lleugerament).
- Directament i en calent, aboqueu l'oli d'alls pel damunt de l'escarola.

Observacions:

Podem posar-hi crostons de pa, formatge curat o variar el tipus de vinagre.



“Algú ho havia de dir”



Una tercera part de les toxiinfeccions alimentàries tenen lloc en l'àmbit domèstic; per prevenir-les segueix les quatre normes per manipular aliments amb seguretat:

Netejar. Renteu-vos bé les mans abans de preparar l'aliment. Netegeu la superfície i els estris abans i després de fer-los servir. Renteu la fruita i verdura abans de la seva preparació i/o consum. **Separar.** Separeu els aliments crus dels que ja estan cuinats

i també dels que es consumiran crus i ja estan nets. **Coure.** Cuineu bé els aliments perquè no quedin parts crues, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix. **Refredar.** Prepareu els aliments poc abans de consumir-los. No els deixeu a temperatura ambient durant més de dues hores. Guardeu-los a la nevera fins al seu consum.



Al desembre

Quins altres productes de temporada podem consumir durant aquest mes de desembre?

Verdures: col, carbassa, moniato, nap.

Fruites: taronja, mandarina, llimona.



Malbaratament O

Distingeix entre la data de consum preferent i la data de caducitat

La **data de consum preferent** ens indica fins a quina data l'aliment conserva la qualitat esperada. La trobem en aliments com la pasta o les conserves. Un cop passada la data de consum preferent l'aliment segueix sent segur per al consumidor si: s'ha conservat d'acord amb les instruccions, l'envàs està intacte i l'aliment té bon aspecte, olor i sabor. La **data de caducitat** ens indica fins a quina data l'aliment es pot consumir amb seguretat. La trobem en aliments altament peribles, que tenen una vida curta, com el peix fresc, la carn picada, o les amanides envasades ja preparades. **Mai s'ha de consumir un aliment passada la data de caducitat.**