



# Lechuga

2018-1-SK01-KA229-046351\_2



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea



# **1. Origen**

# **2. Propiedades y beneficios**

# **3. Condiciones de cultivo**

# **4. La lechuga en la cocina**

# **5. La lechuga en nuestro huerto**

# **6. Fuentes**

*1. Origins*

*2. Characteristics and benefits*

*3. Growing conditions*

*4. Cooking with lettuce*

*5. Lettuce in our school garden*

*6. Sources*

# 1. Orígenes

¿Quién no ha comido alguna vez una ensalada? Aunque es verdad que cada vez hay más variedad, la lechuga es la protagonista de cualquier ensalada, desde la más sencilla hasta la más historiada. Es un vegetal versátil y que nos ofrece casi tantas combinaciones como podamos imaginar. Pero a partir de ahí, ¿sabemos tanto como creemos sobre ella?



*Semillas de lechuga*  
*Lettuce seeds*

La lechuga (*Lactuca sativa*) pertenece a la familia de las asteráceas y se cree que su origen fue hace casi 5000 años, proveniente de una lechuga silvestre. Es un vegetal relativamente sencillo de cultivar y como ya hemos mencionado fácil de combinar.



***Lechuga salvaje***  
***Wild lettuce***

Se originó en Oriente Medio. Los murales egipcios de Min, el dios de la fertilidad, la representan en pinturas alrededor del 2.700 a.C. Además del vegetal usaban el aceite de las semillas silvestres para medicina, cocina y momificación. Más tarde, también los romanos e incluso los griegos apreciaban ya sus virtudes y su sabor.

## 2. Propiedades y beneficios

La importancia de la nutrición y el bienestar físico en nuestra sociedad actual no se puede negar.

La lechuga aporta apenas 18 calorías por 100 g de parte comestible y contiene: agua (94%), celulosa (0,6%), glúcidos (3%), lípidos (0,2%) y proteínas (1%).

Está bien provista de minerales, especialmente de potasio (264 mg/100 g), de calcio (35 mg), de fósforo (26 mg) y de magnesio (16 mg), así como oligoelementos (cobre, manganeso, níquel, cinc, etc.).

También es rica en vitaminas: A (970 mcg, en forma de carotenoides), del grupo B (su contenido en ácido fólico es de 21 mg), C (8 mg) y E (0,06 mg).





Otra sustancia de interés es la ***lactucarium***, que actúa como calmante sobre el sistema nervioso, la cual confiere a la lechuga propiedades relajantes y favorecedoras del sueño. Además, tiene poder saciante.

# ¿Por qué es buena para mi salud?

1) Tiene **flavonoides** (que se incluyen dentro de los antioxidantes) que cuidan nuestro corazón, protegen al hígado, nos protegen ante enfermedades degenerativas o a nuestro estómago de úlceras entre otras.

2) Es una hortaliza que nos ayuda a eliminar los líquidos retenidos por su **efecto diurético**, por eso está indicada en casos de cistitis, cálculos renales, hipertensión u obesidad.

3) Ayuda a **regular los niveles de azúcar** en sangre. Por este motivo y gracias a la **fibra**, la lechuga es un alimento útil para prevenir y mejorar los episodios de estreñimiento.

4) Por su contenido en **ácido fólico**, está recomendado durante el embarazo y lactancia. Nos ayuda a prevenir la osteoporosis por su contenido en minerales tan importantes para el hueso como **el calcio, el magnesio y el fósforo**.



5) El consumo de lechuga favorece la **buena circulación de la sangre** e incluso puede ayudar a prevenir la formación de coágulos en los vasos sanguíneos.

6) Facilita la **relajación** y el buen descanso por la noche.

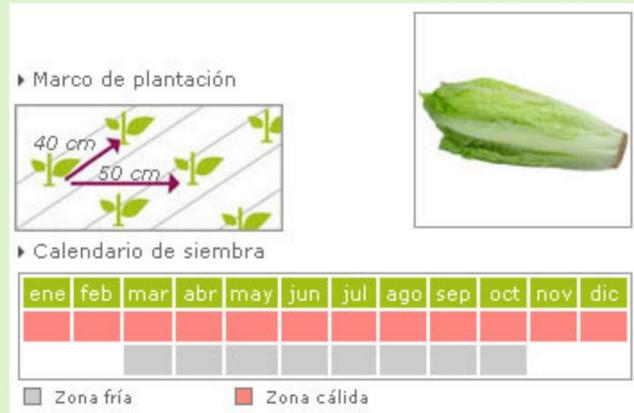


7) Gracias a su contenido en **vitamina C** nos ayuda a absorber mejor el hierro de los alimentos de origen vegetal. Esto es muy beneficioso para las personas que tienen anemia ferropénica o que quieren prevenirla. Y para las dietas basadas en plantas (veganas) es también muy importante.

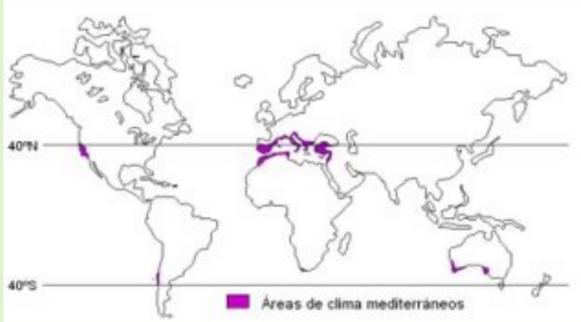
# 3. Condiciones de cultivo

## Consejos generales

- Temperatura ideal: 23° día y 10° noche
- Suelos francos y arenosos
- Sembrar en surcos
- 2 grupos principalmente:
  - Hoja suelta
  - Cabeza de hojas
- Riego: durante los primeros 20 días después de la siembra es vital.
- Tiempo de cosecha: puede alargarse hasta los 60 días o más, siempre dependiendo de la variedad y del clima. En climas cálidos el crecimiento es más rápido.



# Clima



Funciona bien en casi todos los climas, haciendo de la lechuga un vegetal fácil de cultivar. Puede aguantar desde los  $-6^{\circ}\text{C}$  hasta los  $30^{\circ}\text{C}$ . Si se siembra en zonas frías se puede cubrir con plástico y construir invernaderos.

En nuestro caso, en Valencia, podemos cultivar lechugas todo el año ya que vivimos en una zona de clima mediterráneo.

# Siembra

Es un vegetal que se puede sembrar durante todo el año, ya que soporta cambios climáticos. Lo más sencillo es hacer siembra a voleo, haciendo aclareos de las plantas que veamos que no están creciendo bien y así ir dejando los espacios necesarios(entre 25-30 cm) para que el resto crezcan.

Aunque sea una planta relativamente sencilla, en invierno deberemos sembrar en semilleros y después trasplantar los plantones.



# Cultivos asociados

La lechuga es un vegetal que se puede asociar a otros cultivos. Entre otros encontramos la remolacha, los rábanos, las cebollas, las zanahorias o los tomates.

De esta forma se crea una relación beneficiosa para ambos cultivos. Por ejemplo, podemos evitar el crecimiento de malas hierbas, optimizar el uso de nutrientes del suelo (no todas necesitan lo mismo) o controlar las plagas de insectos.

**Asociación de cultivos**

HAZTE SOSTENIBLE .com

<b>HINOJO</b>  Lechuga Guisantes Puerro Achicoria Pepino	<b>JUDIAS</b>  Aviliga Col Lechuga Tomate Rábanos Nabo	<b>ACHICORIA</b>  Zanahoria Híjaco Hinojo Lechuga Guisantes Tomate
<b>ALCACHOFA</b>  Lechuga Guisantes Endriva Puerro Cebolla Judias	<b>BERENJENA</b>  Col Hinojo Guisantes	<b>CALABACIN</b>  Col Hinojo Guisantes
<b>COLIFLOR</b>  Lechuga Espinacas Sábila Romero Tomate Apio	<b>PEPINO</b>  Lechuga Col Guisantes Judias	<b>PEREJIL</b>  Cebolla Lechuga Zanahoria Rábanos Espinacas Tomates Guisantes
<b>TOMATE</b>  Col Achicoria Lechuga Perejil Apio	<b>ZANAHORIA</b>  Lechuga Guisantes Rábanos Espinacas	<b>ESPARRAGOS</b>  Cebolla Zanahoria Alhambra Guisantes Rábanos Lechuga
<b>PATATA</b>  Col Judias Híjaco Hinojo Guisantes	<b>COMBINALAS CON PLANTAS REPELENTE DE INSECTOS:</b>  Caléndula Alhambra Menta Cilantro Crisantemo	

**Tip**

<https://hazesostenible.com/huerto-ecologico-casa/>

# 4. La lechuga en la cocina

Aunque es cierto que el plato más recurrente con este vegetal es la ensalada hemos descubierto muchas otras formas de poder consumirla. Y después de haber visto lo sana y recomendable que es nos quedamos con ganas de descubrir qué más podíamos hacer con ella.

Hicimos una búsqueda por Internet y estas recetas fueron las que más nos llamaron la atención.

**Recetas con lechuga: pastel**



Fuente: [web](#)

**Ingredientes**

- 1 cogollo de lechuga
- 1 cebolla tierna
- 1/2 puerro
- Salsa de tomate casera
- 150 gr de pechuga de pavo
- 1 huevo
- Queso de barra o al gusto
- Sal
- Orégano
- Aceite de oliva virgen extra

## Realización

Comenzamos escaldando la lechuga en agua hirviendo, durante unos minutos. Mientras tanto, en una sartén con un poco de aceite de oliva, pochamos la cebolla y el puerro cortados finamente.

Una vez que hayamos pochado la cebolla y el puerro, ya podemos añadir la salsa de tomate casera. También podemos hacer este plato con salsa de tomate comprada, pero no quedará igual de sabroso.

Cuando añadamos la salsa de tomate dejamos cocer unos minutos y luego añadimos el orégano. Por último, retiramos del fuego. Seguidamente colocamos una base de lechuga en una fuente para hornear. Encima de esta base añadimos la salsa de tomate casera, la pechuga de pavo y el huevo.

A la hora de poner el huevo es una gran idea hacer un hueco y ponerlo ahí. De esta manera podemos rodear el mismo con más lechuga y más salsa de tomate. Por último añadimos todo el queso que queramos por encima.

Para que quede bien debemos precalentar el horno a 200°C durante unos minutos y luego introducir la bandeja para hornear durante 15 minutos. Debemos ir observando, para que no se queme, y se gratine el queso.

Una vez que el queso esté dorado o al gusto sacamos y servimos porciones bien calentitas. La verdad es que recetas con lechuga, como ésta, me encantan. ¿Qué os parece esta rica receta para disfrutar en compañía?

### Crema de lechuga



Fuente: [Solorecetas](#)

#### Ingredientes

- 1 lechuga
- 2 patatas
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de caldo
- 1/2 brick de nata o 2 quesitos en porciones

#### Realización

Comenzamos poniendo **en una olla el vaso de caldo casero, la lechuga cortada, las patatas en dados, las zanahorias cortadas, la cebolla cortada y los dientes de ajo**. Lo cocinamos todo hasta que la verdura y las patatas estén blandas.

Una vez todo cocido lo ponemos en un recipiente para batir e incorporamos la nata o el queso y el aceite. Ahora **tritamos todo hasta obtener una crema fina**. Después **añadimos el caldo de la olla poco apoco**. Esto hará que la crema quede al gusto.

#### Realización

Comenzamos limpiando las endivias y la lechuga, escurrimos y las partimos por la mitad. A continuación, **en un recipiente para horno o microondas, engrasamos el fondo con aceite**. Después **ponemos las endivias y la lechuga**, salpimentamos y añadimos un poco de aceite por encima.

Por último, tapamos con film transparente y **lo cocinamos en el microondas durante 10 minutos, aproximadamente, a máxima potencia**. También podemos hacerlo en el **horno**, pues quedarán mucho mejor. Cuando estén cocidas añadimos los quesos por encima y ponemos a gratinar unos 3 ó 5 minutos a máxima potencia.

<https://solorecetas.com/recetas-con-lechuga/>

### Recetas con lechuga y endivias gratinadas



Fuente: [Solorecetas](#)

#### Ingredientes

- 2 endivias
- 2 cogollos de lechuga
- 150 gr de queso emmental
- 50 gr de queso azul
- Sal
- Pimienta
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra

# 5. La lechuga en nuestro huerto



En primer lugar sembramos las semillas en diferentes recipientes y según las condiciones que habíamos investigado previamente.





Cuando empezaron a crecer los plantones los transplantamos para favorecer su crecimiento.



Esperamos a que  
creciera antes de  
poder comerla.  
Pudimos disfrutarla  
en el comedor del  
colegio y... ¡eso fue lo  
mejor del proceso!

Debido a la situación con el Coronavirus en la última parte de nuestro proyecto muchas de las actividades no las hemos podido realizar.

A pesar de eso, hemos convertido nuestro huerto en un aula al aire libre, más necesaria que nunca este año. Allí hemos podido realizar algunas de nuestras clases...



Cuando la situación lo ha permitido, también hemos podido enseñarles a nuestros compañeros del colegio qué hacemos en el huerto y cómo lo cuidamos. ¡Nos convertimos en expertos!





Cada vez que venían prestaban mucha atención y nos hacían mucho caso.



Aprendizaje P2P

# 6. Fuentes

- <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/lechuga>
- <https://www.cucinare.tv/2020/06/24/lechuga-la-historia-de-la-reina-de-las-ensaladas-tiene-5-000-anos/>
- <https://www.ecoagricultor.com/la-lechuga-tipos-y-propiedades/><https://solorecetas.com/recetas-con-lechuga/>
- <https://www.recetasdeescandalo.com/lechuga/>
- [https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/hojas/hd\\_1977\\_10.pdf](https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/hojas/hd_1977_10.pdf)
- [https://www.youtube.com/watch?v=eKCtA2pOWGo&ab\\_channel=ElHuertoFamiliar](https://www.youtube.com/watch?v=eKCtA2pOWGo&ab_channel=ElHuertoFamiliar)
- <https://www.seminis.mx/blog-recomendaciones-para-el-cultivo-de-lechuga/>
- <https://www.infoagro.com/hortalizas/lechuga.htm>
- <https://www.agromatica.es/cultivo-de-la-lechuga/#:~:text=La%20lechuga%20prefiere%20suelos%20que,es%20excesivamente%20profundo%20y%20fuerte.>
- <https://hazesostenible.com/huerto-ecologico-casa/>

# Raise your ICT skill through school gardens



2018-1-SK01-KA229-046351\_2

Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

