



Lactuca sativa L.

Familia: Compositae (Asteraceae)

lechuga, enciam, letxuga, leituga

USOS PRINCIPALES



NOMBRES VULGARES

Castellano: lechuga (nombre generalizado), lechuba (MC), lechuguilla, lechuguina (CM); ensalada (AN, AR, VC) [1–31].

Catalán: enciam (CT, IB, VC), encisam (CT, VC); lletuga (IB, VC), lletua (VC), lletuguera (IB), lletugueta (VC); ensalada, ansalada (VC) [16,30–44].

Euskera: letxuga, uraza (PV) [45].

Gallego: leituga (GA) [46].

DESCRIPCIÓN

Planta herbácea anual, con savia lechosa. Hojas en roseta basal y tallo florido erguido hasta de 70 cm. Hojas ovadas, amplexicaules, las basales a veces divididas. Inflorescencia compuesta en panícula, con capítulos de 7-15 flores de 10-16 ligulas de color amarillo pálido. Aquenios de 6-8 mm, obovados, con costillas y con pico tan largo como el cuerpo, provistos de un vilano de pelos finamente denticulados.

INTRODUCCIÓN

La lechuga cultivada se originó probablemente en la región situada entre Egipto y los actuales Irak e Irán, a partir de especies silvestres del mismo género, especialmente de *Lactuca serriola* L., aunque se cree que otras especies, como *L. saligna* L. o *L. virosa* L. también han podido estar involucradas en el proceso de hibridación y posterior selección que dio origen a su cultivo [47].

En la actualidad, se cultiva en casi cualquier región del mundo, aunque los máximos productores mundiales son China, Estados Unidos, India y España [48]. En nuestro país se produjeron en 2014 algo más de 900.000 toneladas, principalmente en cultivos protegidos en Andalucía y Murcia [49]. Hoy en día se producen mayoritariamente lechugas acogolladas en detrimento de la tradicional lechuga romana de hojas largas.

Aunque existe un gran número de variedades que se adaptan a una gran gama de climas y suelos, en general prefieren los climas templados y húmedos y los terrenos francos y frescos, que no reten-

gan la humedad excesivamente, y con alto contenido en materia orgánica [50,51]. Puede sembrarse a lo largo de todo el año, ya que existen variedades adaptadas a ciclos otoñales (de julio a diciembre), invernales (de septiembre a marzo), primaverales (de febrero a junio) y estivales (de abril a agosto). En el litoral mediterráneo se siguen los ciclos otoñales mientras que en las huertas de las regiones de interior se prefieren los ciclos primaverales. Hoy en día es uno de los cultivos más tecnificados. Los cultivos de invernadero y los cultivos hidropónicos, auténticas factorías de lechugas, han desligado completamente la producción de los ciclos anuales.

Dentro de esta especie se diferencian cuatro variedades botánicas. La var. *longifolia* Lam. tiene hojas alargadas que no forman verdaderos cogollos, como la lechuga romana. Las pertenecientes a la var. *capitata* L. tienen hojas anchas y forman un cogollo apretado, como las de tipo iceberg. La var. *crispa* L. (= var. *intybasea* Hort.) incluye a todos los cultivares con hojas abiertas, aunque en estado avanzado de madurez pueden formar un pequeño cogollo interior como la lechuga hoja de roble. Finalmente, la var. *angustana* L.H. Bailey, que da lechugas que se aprovechan por sus tallos, como las lechugas espárrago cultivadas solamente en China [52,53].

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE USOS

ALIMENTACIÓN HUMANA

Comestibles-Verduras y hortalizas

Es una de las verduras más cultivadas en los huertos familiares y una de las más consumidas, sobre todo sus hojas crudas en ensalada, generalmente mezclada con otras hortalizas como el tomate, el pepino o la cebolla, y aliñándolas con aceite, vinagre y sal [1,2,5,6,9,10,12,15,17–20,23,25,27–29,32–38,40,43,44,54]. En Extremadura se añadía a veces al gazpacho de invierno [55]. También se ha mezclado con verduras silvestres de temporada como corujas (*Montia fontana* L.), ajonjeras (*Chondrilla juncea* L.) o acederas (*Rumex papillaris* Boiss. & Reut) en la Sierra Norte de Madrid [15].



En menor medida se ha consumido **cocinada**, en tortilla o cocida sola, con patatas o con otras verduras, incluso con plantas silvestres en Cataluña y la Comunidad Valenciana [32,34,40,43].

ALIMENTACIÓN ANIMAL

Forraje verde o seco

Las hojas que se desechaban en la ensalada, junto con los restos de comida, se han destinado para la alimentación de **gallinas, pavos, conejos** y demás animales de la granja familiar [15,18,27,28,32,56–59]. En Alicante, las hojas de lechuga se les daban también a los **pájaros** criados en jaulas [30,31,60].

Las lechugas ya florecidas (espigadas) junto con los subproductos de los huertos, se han aprovechado como complemento en la alimentación de **ovejas** y **cabras**, como se ha mencionado en la Serranía de Cuenca [13].

Pienso

Las semillas se han utilizado en Gran Canaria como alimento para los **pájaros**, y las llamaban alpiste [61].

Otros usos en alimentación animal

En Zarapicos (Salamanca), se ha empleado para criar y limpiar **caracoles**, dándoles las hojas como alimento [26].

MEDICINA

Sistema circulatorio

Las hojas se han usado para tratar las **hemorroides**, tanto en uso externo como interno, al menos en las provincias de Huesca, Gerona y Granada [4,10,32].

En Mendiola (Vitoria), la lechuga se considera un alimento **hipotensor**, que “adelgaza” la sangre o baja la tensión, y en Valdegovía, se aconsejaba, junto con el tomate, para **purificar la sangre** [62].

Sistema digestivo

Sus hojas, tanto crudas como cocidas, se han empleado para tratar el **estreñimiento** en diversas regiones de España [4,5,10,32,46].

También se ha recomendado como **digestivo**, para favorecer las digestiones, en ensalada junto al pepino en Jaén, o con cerraña (*Sonchus oleraceus* L.) en Frigiliana (Málaga) [5,8]. En la Campiña de Jaén, las hojas cocidas se usaban como estomacales, contra los dolores de estómago [6].



Lechuga rizada. Laura Aceituno -/Mata

Otras aplicaciones son las registradas en Valencia para tratar **cólicos hepáticos** [39] y para el **dolor de muelas**, en Alicante [60].

Sistema genitourinario

La decocción de las hojas se ha utilizado en forma de baños para tratar las **infecciones de orina** en el Alt Ter, en Gerona [38,44]. Tanto esta decocción como su consumo como verdura se considera **diurético** en la comarca del Parque Natural de las sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, en Jaén [7].

Sistema respiratorio

Las hojas y tallos jóvenes se han usado como **antitusígeno** en Jaén [5], mientras que en Navarra se preparaba una cataplasma con perejil, lechuga y sal, todo frito con manteca blanca, que se aplicaba en la garganta para aliviar el **dolor de anginas** [62].

Musculatura y esqueleto

En uso externo se ha empleado para tratar **contusiones, torceduras, esguinces** o **hinchazones**, aplicando directamente las hojas frescas sobre la zona afectada, en el Pirineo de Huesca [10], o una cataplasma de hojas hervidas y aceite de oliva en Granada [4].

Piel y tejido subcutáneo

En Lanjarón (Granada), se considera que el consumo de las hojas frescas sirve para combatir la **pérdida de cabello** [4].

Sistema nervioso y enfermedades mentales

El **insomnio** se ha tratado en muchas zonas de España con la lechuga, pues se le atribuye cierta acción sedante. Se utilizan tanto sus hojas en ensalada como en infusión, el caldo resultante de cocer la semilla o las hojas, e incluso el tronco hervido [1,5–7,10,11,16,24,32,33,36,39,40,43,63].

También se ha mencionado en el Pallars (Lérida) que tomada en ensalada tiene propiedades **antidepresivas** [36].

Órganos de los sentidos

El empleo de la decocción de las hojas como **antiséptico** y **antiinflamatorio oftálmico** está documentado en la Plana Alta (Castellón) [16].

USO TÓXICO Y NOCIVO

Venenos, insecticidas y plaguicidas

En el Parque Natural de las sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, se ha empleado la hoja impregnada con levadura como repelente contra los mosquitos [7].

Tóxicas para humanos o animales

En el Pallars se creía que su consumo excesivo podía producir **ceguera transitoria** [36]. En el Pirineo oscense se advierte que la lechuga entallecida es **ligeramente tóxica** [10], y en Mallorca se considera tóxico el látex [33].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Alucinógenas, narcóticas y fumatorias

Las hojas secas se han usado como **sustituto del tabaco** en tiempos de escasez, en algunas zonas de Almería [1] y Cáceres [18].

En el Pirineo de Huesca, su látex se ha considerado un **sucedáneo suave del opio**, pero a diferencia de este, no es adictivo [10].

■ CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE MANEJO

CULTIVO

La lechuga se ha cultivado tradicionalmente en casi todos los huertos cercanos a las casas, junto a otras hortalizas que se producían para el consumo familiar [7-9,15,24,25,29,42,54,56,64]. Se desarrolla bien en terrenos fuertes, bien mullidos y trabajados [58,65]. Es un cultivo sensible a las heladas, aunque hay variedades que son más resistentes al frío [57,65,66]. En lugares de clima suave se puede cultivar durante todo el año [64].

Siembra o plantación

Las lechugas se siembran casi todo el año, pues hay variedades de **invierno** y de **verano**. Para sembrar las de invierno, se echaba la simiente en el **semillero** entre agosto y diciembre, y se trasplantaban un mes después. Para las de verano, se preparaba el semillero en febrero o marzo, cubierto con plástico, y se trasplantaban unos dos meses después, aunque dependía mucho del clima de la zona [57-59,64-68]. En zonas muy cálidas como Almería, las variedades de verano se espigan muy rápido con el calor, por lo que es más frecuente la siembra de variedades de invierno [67,68], mientras que en zonas frías es prácticamente imposible cultivar lechugas en invierno al verse muy afectadas por las heladas [66]. En algún caso también se hace **siembra directa**, pero no es muy frecuente [69].

Los **periodos de siembra** suelen estar marcados por alguna festividad de referencia, como San Miguel (29 de septiembre) para las de invierno, y San José (19 de marzo) y San Isidro (15 de mayo) para las de verano, en Tentudía (Badajoz) [57]. La siembra se suele hacer por tandas, a intervalos de una o dos semanas, para que la cosecha sea **escalonada** [58,65,68]. Al igual que otros cultivos en los que interesa retrasar la floración, se recomienda sembrar en **luna menguante** [26,68,70]. En Huelva y Almería se prefiere hacer los semilleros en el terreno, porque dicen que aunque retrase el trasplante, así se dan más fuertes [58,68]. Se pueden tapar con una malla metálica para protegerlos de los pájaros [69]. Si se siembran a **voleo**, es necesario **aclarar** los semilleros cuando las plántulas tienen en torno a dos dedos de altura, eliminando los ejemplares más débiles y pequeños para que las plántulas tengan espacio y puedan desarrollarse [58,69]. Hay que evitar que la lechuga crezca demasiado en el semillero, para que no espigue pronto en el terreno definitivo [57,71].

El **trasplante** se realiza cuando las plántulas tienen aproximadamente cuatro dedos de alto y han desarrollado más de cuatro hojas [58], un día que no apriete el calor [65]. Una vez labrado y estercolado el terreno, se preparan los surcos para meter las lechugas, a una distancia de 30-50 cm entre sí, cuanto más separadas mejor, porque así salen más grandes [57,58,65]. Pueden reservarse unos surcos dedicados exclusivamente al cultivo de lechugas, aunque es muy frecuente plantarlas también en los bordes del huerto o de las regueras y asociadas a otras hortalizas [59,61,66,72].

Asociación y rotación de cultivos

Al tratarse de plantas de pequeño tamaño y crecimiento rápido, es habitual plantarlas junto con otras hortalizas para optimizar recursos, aprovechando mejor el espacio, el agua y el estiércol [65]. Se cultivan frecuentemente **asociadas** con cebollas [15,57,59], tomates [15,57,73], pimientos [15], patatas [57,61,64,74], calabazas [58], melones [58] y

sandías [58] en verano, y coles en invierno [58,66]. Como se crían muy pronto, cuando se desarrolla el cultivo principal, ya se han recogido las lechugas [58].

Asimismo, se suelen cambiar de sitio cada año [73]. En las **rotaciones** de cultivo se procura no ponerlas donde el año anterior se plantaron lechugas o escarolas, así como tras el cultivo de coles, nabos, judías o guisantes [58]. Generalmente se plantan donde se ha cultivado previamente patata, tomate, pimiento, berenjena, pepino, melón, cebolla, zanahoria, apio o coles [15,57,58].

Manejo del suelo y desherbado

A lo largo del cultivo se les puede dar alguna **cava** para eliminar malas hierbas y airear el suelo [58,75], al tiempo que se escarda el cultivo principal [57].

Poda y entutorado

Las variedades de lechuga del tipo romana, que no arpeollan, se **atan** para conseguir un buen cogollo y evitar que "se suban" y florezcan [17,57,58,65,68,72,73,76]. Es muy importante el momento en el que se tienen que atar, que normalmente se realiza a los dos meses del trasplante [58,65]. Las lechugas se atan a la altura del tercio superior de la planta, con cuidado de no romper las hojas externas, y se mantienen atadas hasta el momento de la cosecha [58]. Generalmente se ataban con juncia (*Cyperus longus* L.) [15,17,26,66,76,77], juncos (probablemente *Scirpoides holoschoenus* (L.) Soják y *Juncus* spp.) [15,65,67,72] u otras plantas junciformes disponibles en el entorno [7]. Los juncos se cortaban, se dejaban secar al sol y se guardaban; justo antes de usar se ponían a remojo para que fueran más flexibles [67]. Actualmente se utilizan cuerdas de plástico o rafia [15,58,73]. Como estas variedades requieren más trabajo por parte del hortelano, en algunas zonas se sembraban en menor cantidad [57].

Abonado y riego

Aunque no es un cultivo muy exigente, normalmente antes del trasplante se abona la tierra con **estiércol** o abono orgánico, según la disponibilidad [58,78]. Sin embargo, no es aconsejable abonarla mucho ya que "se pudre la raíz" [64].

Casi todas sus variedades son muy sensibles a la falta de humedad y al excesivo viento. Si estos factores coinciden o incluso si se dan



Cultivo de lechugas en huerto familiar en Penyalgosa, Castellón. Emilio Laguna



por separado, la planta sufre tal estrés que tiende a espigar rápidamente sin llegar a formar el cogollo [65]. Las variedades de invierno necesitan poco o ningún riego, mientras que las de verano deben regarse frecuentemente para que no se agosten, empleándose para ello el sistema de riego tradicional **a manta** y, más recientemente, por goteo [58,64,65,71,78,79]. Para regarlas a manta se pueden plantar en surcos o bien en eras planas que se inundan. En algunas zonas es habitual plantarlas en los bordes de los surcos de riego o cerca de las regueras maestras, para que tengan siempre humedad, aunque hay que evitar el encharcamiento y cuidar que los surcos no sean muy estrechos, puesto que el exceso de humedad puede ocasionar enfermedades y plagas [57,58,66].

Plagas y enfermedades

Como se ha comentado, el exceso de humedad facilita la proliferación de enfermedades y plagas [57,58,66]. Se ha citado como bastante frecuente el ataque de **caracoles** o **babosas**, así como gusanos como la **rosquilla** (*Spodoptera* sp.) [57,58,78]. Cuando se observa que las hojas de las lechugas están roídas, lo normal es eliminar estos animales a mano, escarbando cerca del "tronco" de la lechuga, que es donde al

parecer se esconden de día. Otra opción es sulfatar las plantas, aunque muchos agricultores prefieren no hacerlo, porque es necesario esperar al menos dos semanas antes de su consumo [58]. En el Pallars, se pone ceniza alrededor de las lechugas para evitar que se las coman los caracoles [78]. También se han mencionado varios tipos de **pulgón**, rojo, negro y verde, que atacan a la lechuga, secando los cogollos y arrugando las hojas [77]. También se deben proteger de los **conejos** [80].

Entre las enfermedades, se ha mencionado el "mildeo" o **mildiú** (*Bremia lactucae* Regel 1843), que ataca la hoja, que se pone amarillenta y termina secándose. Generalmente se trata pulverizando sulfato de cobre en polvo diluido en agua. Se procura no echar directamente a las hojas, sino por un lado o en el agua de riego, ya que se trata de un veneno muy fuerte [58].

Cosecha y conservación

La **cosecha** se realiza cuando la planta está aún creciendo y ha formado un buen cogollo de hojas basales. Las lechugas destinadas a su comercialización se suelen recoger unos días antes de que estén granadas, es decir, de que hayan desarrollado completamente los cogollos, para que aguanten más tiempo [58]. Cuando es para consumo propio se recogen al momento, a medida que se van necesitando, pues se trata de un producto de temporada que se estropea pronto [66]. Una vez que han alcanzado el tamaño óptimo, no debe retrasarse su cosecha más de tres días, porque si no, empiezan a espigarse [57,58].

Generalmente no se arrancan de raíz, sino que se cosechan **cortando** el tallo al ras del suelo, "entre dos tierras", para evitar que se rompan las hojas al tirar si la raíz está muy adherida a la tierra [58,64]. En las variedades que hay que atar para que formen cogollo, se descartan las hojas exteriores y se consume solo el cogollo interior [57,58]. Algunas variedades pueden echar hasta dos o tres cogollos, pero lo habitual es que produzcan uno solo [57]. En otras, en vez de cortar las piezas enteras se van cortando las hojas cada día [68].

Al existir variedades de invierno y de verano, se podrían recolectar lechugas desde primavera, en torno a finales de febrero o en marzo, hasta finales de otoño, algunas incluso hasta diciembre, dependiendo de las zonas y las variedades cultivadas [20,57,58,65,66]. Se pueden empezar a cosechar a partir de un mes después del trasplante, aunque según las variedades pueden tardar en hacerse hasta dos o tres meses [58,64]. Se han documentado variedades tradicionales que pueden llegar a alcanzar el kilo de peso o más [58,67].

PROPAGACIÓN, SELECCIÓN Y MEJORA

Para obtener la simiente, se deja **espigar** la lechuga hasta que florece y luego produce las semillas [57,59,65,66,68]. Algunos agricultores consideran que se consiguen mejores semillas si se recolecta el cogollo y se dejan las hojas basales tapadas con tierra, permitiendo así que la planta vuelva a crecer y desarrolle el tallo floral a partir de yemas laterales [58,65,75].

Aunque una sola planta produce muchas semillas, lo normal es dejar que espiguen varias [58,68]. Generalmente se **seleccionan** de cuatro a seis ejemplares de buen tamaño, aspecto vigoroso y resistentes al espigado [15,58,81]. Estas plantas no se atan, sino que se dejan entallecer a finales de abril y cuando las flores empiezan a abrirse se suspende el riego [58]. Algunos hortelanos consideran que lo más importante es cuidar que los pájaros no se coman las semillas cuando la planta empieza a granar, por lo que cubren las inflorescencias con un saco [57,58]. También hay quien **entutora** los tallos florales, que pueden alcanzar más de un metro de altura, para que no se tronchen [58]. En julio o agosto se corta el tallo floral. Se puede



Semillero de lechuga. Laura Aceituno-Mata



Lechugas plantadas en una era plana para riego a manta. M. Àngels Bonet

cortar cuando está completamente seco, o un poco antes, ya que las semillas maduran escalonadamente y empiezan a dispersarse con el viento [58,65,67,81]. Los tallos se cuelgan boca abajo en un sitio techado, con un papel de periódico o una bolsa atada con una cuerda cubriendo las flores, para evitar que las semillas caigan al suelo mientras se terminan de secar [65,71,75]. Después se meten en un cubo o dentro de una bolsa y se agitan suavemente [57,61,67,81]. Otras veces se pisan o se “ordeñan”, pasando la mano de arriba abajo para separar las semillas [58,67]. Posteriormente se **ventean**, eliminando el vilano (plumón) de las semillas y los restos de la planta, o se **criban** [15,57,59,67]. En otros casos se meten en **agua**, retirando las semillas vanas y restos de planta seca que flotan y seleccionando las semillas buenas que quedan en el fondo [57,58,67,70]. En algunos lugares se cogían directamente de la planta con la mano, seleccionando las inflorescencias laterales que se consideraban más fértiles que las semillas procedentes de “las dos guías de arriba” [81].

Una vez secas, se **guardan** en tarros o botes de cristal bien cerrados fuera del alcance de los pájaros y las hormigas [58,59,67,68,82]. La simiente no suele ser viable más de dos años, y normalmente se recoge de un año para otro [58,65,67-69]. Si se plantan diferentes variedades en una misma parcela y se quiere recoger la semilla, se recomienda dejar más de 10 m de distancia entre ellas para evitar cruces [75].

COMERCIALIZACIÓN

El cultivo tradicional de la lechuga ha abastecido principalmente a la familia del hortelano, pero también se ha **vendido** en los municipios de la comarca [8,15,55,58,65-67,71,78,82,83]. A veces, en vez de venderla, se **cambiaba** por patatas, cebollas o judías, como ocurría en la Sierra Norte de Madrid [15]. En Tentudía cuentan que en junio, en la época de siega, los campos se llenaban de segadores y era cuando más cebollas y lechugas se vendían [57]. En esta comarca antiguamente se vendían pregonando por las calles, en las plazas de los pueblos o en la puerta de las casas. Una silla al lado de la puerta, con una lechuga encima, era señal suficiente, entendida por cualquiera, de que allí se vendían verduras [55]. Actualmente se comercializan algunas variedades locales en los supermercados de los pueblos, aunque por lo general las variedades comerciales han acaparado el mercado [58].

■ VARIEDADES TRADICIONALES

Hay una gran variabilidad dentro de esta especie, que se pone de manifiesto en el gran número de variedades cultivadas. En la introducción ya se indicó que *Lactuca sativa* presenta cuatro variedades botánicas: *longifolia*, *capitata*, *crispa* y *angustana*. Las variedades tradicionales recopiladas en este trabajo se incluyen en las tres primeras. A la variedad *longifolia*, con hojas alargadas que no forman verdaderos cogollos, pertenecen algunos de los tipos de lechugas más estimados por los horticultores, como la **oreja de mula** (de asno, de burro, de liebre o de *bou*, dependiendo de la zona), de la que presentamos un ejemplo en esta misma obra, la lechuga oreja de mulo roja de Zahara (ver ficha en pág. 304). Este tipo de lechugas están incluidas en el grupo de las **romanas**, de hojas erectas, más largas que anchas, de textura quebradiza y un sabor algo amargo, de paladar aceitoso. Es preciso atar sus hojas, para que estas acogollen y blanqueen las interiores. Se ha registrado el cultivo de las lechugas romanas o de oreja de mulo por casi toda España [12,14,15,17,18,20,26,40,41,57,61,64-67,84,85]. A este mismo grupo pertenecen otras variedades de lechuga como los llamados **cogollos de Tudela** [9,19].

Dentro de la variedad botánica *capitata* se incluyen lechugas con hojas anchas y formadoras de cogollo apretado, como las denominadas “**acogollá**” y **morondilla** en Castilla-La Mancha [12,13], la **moruna** y **moronda** en Madrid [15], la **lechuga de bombillo** de la Vega de Granada [70], la **de cogollo** en el entorno de Monfragüe [18] o la **reina de Mayo** en Asturias [19]. También algunas cultivadas en Cataluña [54] y Menorca [41] como **la enciam de la carxofeta de la Maria** y la **capdell vermell**, respectivamente.

Por último, la variedad botánica *crispa* reúne lechugas abiertas, con hojas de borde ondulado, a veces lobuladas y frecuentemente de



Lechugas espigadas para coger semilla. Emilio Laguna



Tallos cortados para la extracción de semillas. Alejandra Jesch



Cibado de semillas de lechuga. Alejandra Jesch



color rojizo o morado. Pueden llegar a formar cogollo cuando están muy maduras y suelen ser variedades más resistentes al frío que las romanas. A este tipo pertenecen la lechuga **hoja de roble**, extendida por toda España; la **morada**, citada en Castilla y León [26] y Castilla-La Mancha [13]; en Asturias, la **crispilla** y la **negra** [19]; en Extremadura, la **culo de rana**, la **lisa roja** y la **de hojas rizadas** [18,57,86]; en Andalucía, la **rizada negra** y la **rizada blanca** [64] y en Menorca, la **revulla** [41].

■ REFERENCIAS HISTÓRICAS

La domesticación de la lechuga a partir de especies silvestres de este género se cree que tuvo lugar hace más de 6500 años a.C. en Oriente Medio [87]. Existen referencias escritas en tabletas cuneiformes mesopotámicas sobre la lechuga y su cultivo en regadío, que datan de mediados del III milenio a.C. [53]. También en el Antiguo Egipto se han encontrado pinturas de lechugas de hojas largas [47]. Allí era una planta sagrada que se asociaba al dios Min, deidad de la fecundidad y protector de las cosechas, que se representaba con una lechuga y su festividad anual en procesión era una de las más celebradas [88].

Las primeras referencias escritas sobre la lechuga se atribuyen a Heródoto, quien menciona su presencia en las mesas reales de Persia (siglo V a.C.) y posteriormente otros autores griegos, como Hipócrates (siglos V-IV a.C.), que le atribuyó propiedades medicinales, o Aristóteles (siglo IV a.C.) que la menciona como un alimento popular en la época [53]. Teofrasto (siglos IV-III a.C.) habla ya de lechugas silvestres y cultivadas, diferenciando (VII,4,5) dentro de esta última cuatro clases: la lechuga blanca, más dulce y tierna, la de tallo aplanado, la de tallo redondo y la de Laconia, esta última de vigoroso crecimiento, con tallo muy erguido y muy poco ramificado [89].

También encontramos varias referencias a la lechuga entre los autores romanos del siglo I. Plinio recuerda que los griegos distinguían tres tipos de lechugas, las de tallo ancho, utilizadas en jardinería, las de tallo cilíndrico y finalmente las de Laconia o sentadas (acaules, suponemos). Dice que todas las lechugas tienen propiedades refrescantes, rechazan la inapetencia estomacal y estimulan el apetito. Habla también de varias especies de lechugas silvestres, que en su mayoría no deben pertenecer al género *Lactuca*, como es el caso de la que él llama de cabra que, echada en el mar, mata instantáneamente

a todos los peces [90], que podría ser una *Euphorbia*, que también tiene látex, pero es altamente tóxico. Dioscórides dice que la lechuga “es amiga del estómago, resfría [les refrescanta], provoca el sueño, ablanda [suelta] el vientre, y acrecienta la leche”. También añade que bebida la simiente (la infusión, suponemos) es útil a los que tienen “sueños muy lujuriosos” pues refrena “los apetitos venéreos”. Igualmente advierte que si se comen lechugas muy a menudo “enflaquecen la vista” y que se conservan en salmuera [91]. Apicio nos ofrece varias recetas de cocina con lechuga. Una de las más curiosas es la titulada “cómo preparar las lechugas para favorecer la digestión y combatir la hinchazón de estómago”, en la que recomienda comerlas sazonadas con jengibre, ruda, pimienta, dátiles, miel, cominos y vinagre, o aquella otra en la que se prepara un puré de lechugas y cebolla cocidas ambas con bicarbonato sódico y sazonado con apio, pimienta, menta, aceite y vino [92]. Finalmente, Columela habla de la lechuga en diversos capítulos de su obra *De Re Rustica*. Se refiere por ejemplo a los tipos de lechugas y a los tiempos de plantación y recolección, así como a la forma de conservar los tronchos en salmuera, sazonados con hinojo y ruda [93].

Entre los siglos VI y VII, Isidoro de Sevilla dice que “la lechuga recibe este nombre porque destaca por la abundancia de leche o bien porque aumenta la leche de las mujeres que están amamantando. En los hombres disminuye sus deseos eróticos”. Asimismo, dice que lechuga silvestre es “la que denominamos *serriola* por presentar el dorso de su hoja a modo de sierra” [94].

Casi todos los autores andalusíes mencionan las lechugas y algunos con bastante extensión y detalle en variedades cultivadas. Así, Ibn Bassāl (siglo XI) trata la técnica de cultivo de las lechugas de invierno, que dice son las mejores, y que se siembran en diciembre y se cosechan en mayo, y de las lechugas precoces, que se siembran en septiembre y se cosechan y comen ya en marzo. [95]. Abū l-Jayr (siglos XI-XII), en la *Umda*, estudia las variedades de lechugas [96]; las silvestres y cultivadas, todas ellas bajo el nombre genérico de *jass*. Dentro de las variedades cultivadas, distingue seis diferentes, con ciclos que permitan disponer de lechugas en las cuatro estaciones del año [97]. Ibn al-'Awwām (siglo XII) se extiende profusamente en sus técnicas de cultivo, recurriendo a otras fuentes, entre ellas la *Agricultura Nabatea*. Respecto a sus virtudes dice que son provechosas para la sed, para conciliar el sueño, aumentan la pasión venérea (opinión contraria a la de autores anteriores y que tal vez pueda deberse a un error de la traducción de Banqueri), pero que comidas con vinagre “mitigan el ardor de la cólera” y “engendran mejores humores que el resto de las hortalizas” [98], debiendo con ello referirse a sus propiedades depurativas.

Ya en la Edad Moderna, Alonso de Herrera (siglo XVI) se ocupa de forma prolija de las lechugas, en el capítulo XXII del libro cuarto de su obra [99]. De sus extensos comentarios destaca su propuesta de preparar cápsulas con cagarrutas de cabra a las que se les horada su interior y se deposita en él la semilla, a fin de conseguir unas plántulas vigorosas que no será necesario luego trasplantar. En cuanto a variedades, comenta que son mejores las crespas que se siembran por enero y febrero, mientras que las que tienen las hojas más duras se pueden sembrar antes, pues resisten mejor los fríos del invierno. Cita las lechugas romanas y las palatinas o lechugas cerradas. Respecto a su uso, reconoce sus propiedades refrescantes, por lo que recomienda comerlas mejor en verano y, cuando se usen en las ensaladas en invierno, mezclarlas con algunas “yerbas calientes”, como perejil, hierbabuena, orégano, tomillo o ajedrea. Igualmente añade que con los tronchos se hacen muy buenas conservas, mondados, cocidos en agua y después en azúcar. En cuanto a sus propiedades, destaca su capacidad de quitarle “fuerza a la lujuria” o sus virtudes lactogénicas



Cultivo comercial de lechugas en Valencia. Emilio Laguna

para la mujer. También habla del uso de las hojas majadas y aplicadas sobre la piel para tratar la erisipela. Son mejores, dice, para los coléricos que para los flemáticos o melancólicos. Además son diuréticas, de fácil digestión y calman mucho la sed [99]. En este mismo siglo, Laguna, en sus comentarios a la traducción de Dioscórides, dice que la lechuga doméstica “da poco mantenimiento al cuerpo, pero engendra una sangre fresca y templada, refrena el furor de la cólera, quita la sed y restituye la gana de comer”. Igualmente cuenta que la conserva de sus tronchos es “admirable para refrescar el hígado y confortar el estómago de los febricitantes” y que la cataplasma con sus hojas es útil para cualquier apostema caliente [91].

A finales del siglo XVIII, Gómez Ortega, en la *Continuación de la Flora Española de Quer* [100], cita varias especies de lechugas silvestres (una de las cuales podría ser la ajonjera, *Chondrilla juncea*) que se crían en todas las provincias de España, y la lechuga cultivada, de la que dice que es muy común y que se siembra en las huertas. Distingue realmente dos clases o especies, la lechuga repollada, a la que llama *Lactuca capitata*, variedad de hojas anchas y redondas, repollada en su forma, y la lechuga romana o *L. romana*, de hojas más estrechas y largas, que necesita atarse con un junco o paja larga para que al crecer se vuelva blanca y más tierna, que goza de mayor estimación por ser más sabrosa, que las otras. Dice finalmente que la lechuga se usa mucho para ensalada sobre todo en el verano, pero también se aprovecha en medicina por su virtud refrigerante, sedante, diurética y laxante suave [100].

A principios del siglo XIX, Claudio y Esteban Boutelou dedican 28 páginas de su *Tratado de la Huerta* al cultivo de las lechugas, ofreciendo no solo todo tipo de detalles respecto a la técnica de su cultivo, sino además un pormenorizado estudio de variedades, diferenciables, dicen, por su figura, color, y tiempos [101]. Indican que una lechuga silvestre produce sus hojas distantes y no forma cogollo, que “en su estado natural silvestre tiene calidades dañosas y contrarias a la salud”, pero que “transportada la simiente del campo al jardín, se dulcifica y mejora con el cultivo” pudiendo atarse y blanquearse como algunas de las lechugas cultivadas. En estas, los autores diferencian dos tipos principales, la repollada y la larga. En la primera incluyen muchas variedades, entre las que citamos de Silesia, de Holanda, sanguina, imperial, flamenca, de Cuenca, verdosa, repollada encarnada, palatina, rizada y rizada amarilla. Dentro de la larga, se incluyen la larga sanguina, lechuga jaspeada, de alfanje, blanca y calatraveña. Añaden que se comen crudas en ensalada y cocidas en la olla o mezcladas con legumbres. Los tallos de las lechugas tallecidas se emplean para encurtidos en vinagre, de cuya forma de prepararlos dan buen detalle. Además, mencionan su carácter purificante y refrescante, que son diuréticas, y hablan de los usos cutáneos en la disolución de tumores y la incorporación de su zumo en algunos jarabes. Acaban señalando la posibilidad de utilizar las hojas de la lechuga como alimento sustitutivo de las de morera para la cría del gusano de seda [101].

■ VALORACIÓN

La lechuga se ha cultivado tradicionalmente en casi todos los huertos cercanos a las casas y aún hoy se sigue haciendo, aunque solo sea para consumo familiar.

Las variedades tradicionales se aprecian por su textura, suave, aceitosa o pringosa, y su sabor ligeramente amargo y menos dulce, en comparación con las comerciales, que se consideran más recias y menos sabrosas [57,58]. Aunque se conservan muchas variedades tradicionales, algunas han dejado de producirse por su difícil comercialización [65,81,83]. Las variedades modernas como la iceberg tardan



Lechuga oreja de mula (*L. sativa* var. *longifolia*). Laura Aceituno-Mata



Lechuga moronda (*L. sativa* var. *capitata*). Alexandrina Jesch



Lechuga isa roja (*L. sativa* var. *crispal*). Laura Aceituno-Mata



Lámina de la lechuga en la traducción del Dioscórides de Laguna (1555)

más en espigar y tienen las hojas más bastas y duras, lo que evita que se rompan en el atado y facilita su transporte de cara a la comercialización [58]. Sin embargo, las variedades tradicionales tienen gran interés para la producción agroecológica destinada a la venta directa o a circuitos cortos de comercialización, ya que las lechugas no sufren el transporte y los consumidores pueden apreciar su sabor y textura.

El uso medicinal de la lechuga se mantiene en la actualidad, como indican informantes de muchas zonas de España; principalmente se aprovechan sus propiedades sedantes, tomando la tisana de sus hojas para conciliar el sueño.

■ OBSERVACIONES

El consumo de lechugas aporta al organismo una gran cantidad de nutrientes, minerales y fibra. Es alimento bajo en calorías, grasas y sodio. Estudios científicos han puesto de manifiesto el valor nutritivo de esta hortaliza y además han revelado las diferencias entre el contenido y el tipo de nutrientes según la localización de las hojas y la variedad consumida [102]. En general, las hojas externas y las variedades más abiertas (tipo lechuga romana), al recibir más luz, son más ricas en nutrientes como potasio, magnesio, calcio, hierro,

carotenoides, antocianos y vitaminas B, C, y E, frente a las variedades más cerradas (tipo iceberg). Esto debería tenerse en cuenta cuando se desechan esas hojas al lavar y preparar la verdura [103]. Por otro lado, las variedades de lechuga con hojas rojizas contienen más antocianos y compuestos fenólicos que las variedades verdes [104].

En cuanto a las propiedades medicinales atribuidas al consumo de lechugas se han publicado numerosos artículos que las corroboran. El contenido en polifenoles y otros metabolitos secundarios en el extracto hidroalcohólico de las hojas posee un potente efecto ansiolítico [105], así como una marcada actividad contra los radicales libres, protegiendo del daño oxidativo a proteínas, ácidos nucleicos o lípidos [106]. Esta última acción es más intensa en las variedades de hojas rojizas. Otros estudios realizados parecen confirmar sus propiedades anticarbónicas, anticoagulantes, hipotensoras, analgésicas y antidepresivas [107–110].

■ REFERENCIAS

1. Martínez Lirola *et al.* 1997; 2. Mesa 1996; 3. Ortuño 2003; 4. González-Tejero 1989; 5. Guzmán 1997; 6. Casado Ponce 2003; 7. Fernández Ocaña 2000; 8. López 2015; 9. Pardo de Santayana 2008; 10. Villar *et al.* 1987; 11. Álvarez Escobar 2011; 12. Rivera *et al.* 2008; 13. Fajardo *et al.* 2007; 14. Verde *et al.* 2000; 15. Aceituno-Mata 2010; 16. Mulet 1991; 17. Blanco 1998; 18. Tejerina 2010; 19. San Miguel 2004; 20. Molero Mesa *et al.* 2001; 21. Perera López 2005; 22. Perera López 2006; 23. Rabal 2000; 24. Rivera *et al.* 1994; 25. García Jiménez 2007; 26. Velasco *et al.* 2010; 27. Fragua 1994; 28. Pascual Gil 2013; 29. Alarcón *et al.* 2015; 30. Belda *et al.* 2010; 31. Belda *et al.* 2013a; 32. Parada 2008; 33. Carrió 2013; 34. Lorenzo 2005; 35. Bonet 1991; 36. Agelet 1999; 37. Bonet 2001; 38. Rigat 2005; 39. Fresquet *et al.* 2001; 40. Pellicer 2004b; 41. Moll 2005; 42. Bonet *et al.* 2008; 43. Parada *et al.* 2011; 44. Rigat *et al.* 2009; 45. Labayru Fundazioa 2018; 46. Anllo 2011; 47. De Vries 1997; 48. FAO 2017; 49. MAPAMA 2016; 50. Japón 1977; 51. Maroto 1986; 52. UPOV 2017; 53. Marhuenda & García Vergara 2017; 54. Calvet-Mir *et al.* 2011; 55. Catani *et al.* 2001; 56. Fernández & Fernández 2011; 57. Acosta & Díaz Diego 2008; 58. Ibancos-Núñez & Rodríguez-Franco 2010a; 59. Jesch 2009; 60. Belda *et al.* 2012; 61. Gil González 2011; 62. Barandiaran & Manterola 2004; 63. Agelet *et al.* 2000; 64. Navarro Alcalá-Zamora 1981; 65. Krause *et al.* 2006; 66. Acosta *et al.* 2001b; 67. López González *et al.* 2008; 68. Martín Fernández 2010; 69. Vinyals Grau 2013; 70. González Lera & Guzmán Casado 2006; 71. Sociés Fiol 2008; 72. Rodríguez de la Iglesia *et al.* 2004; 73. Ballesta *et al.* 2010; 74. González Díaz & Perdomo Molina 2012; 75. Vila Díez 2013; 76. Blanco 2015; 77. Martínez Ezquerro 1994; 78. Arribas Quintana *et al.* 2011; 79. Calvet-Mir *et al.* 2010a; 80. Perramon Llussà 2012; 81. Sanz García 2011; 82. Soriano Niebla 2004; 83. De la Rosa *et al.* 2000; 84. VV.AA. 2006; 85. Díaz del Cañizo 2000; 86. Aceituno-Mata 2018c; 87. Mathon 1981; 88. Maroto 2014; 89. Teofrasto 1988; 90. Plinio 1976; 91. Laguna 1555; 92. Apicio 1987; 93. Columela 1988; 94. Isidoro de Sevilla 1982; 95. Ibn Bassāl 1995; 96. Abū I-Jayr 2004-2010; 97. Abū I-Jayr 1991; 98. Ibn al-'Awwām 1988; 99. Alonso de Herrera 1981; 100. Gómez Ortega 1784; 101. Boutelou & Boutelou 1801; 102. Mou 2009; 103. Baslam *et al.* 2013; 104. Kim *et al.* 2016; 105. Harsha & Anilakumar 2013; 106. Harsha *et al.* 2013; 107. López *et al.* 2014; 108. Llorach *et al.* 2008; 109. Cheng *et al.* 2014; 110. Ismail & Mirza 2015.

