

# LECHUGA

*Lactuca sativa*

Asteraceae

## ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

### Origen

Originalmente cultivada en las partes templadas de Kurdistán, Cachemira y Siberia; los romanos cultivaban una lechuga puntiagudo y de hojas angostas (lechuga romana o cos), parecida a la lechuga "Rabbit's Ear" (Oreja de Conejo) que cultivamos hoy en día.

### Usos

Las hojas se comen crudas, especialmente en ensaladas mixtas y sándwiches. La lechuga también se hierve como hierba aromática, en escabeche, estofada, salteada, frita, hecha puré o se usa en sopas y guisos. Las semillas germinadas pueden usarse en ensaladas y sándwiches.

### Nombres comunes

- Inglés
  - Lettuce

### Cultivo

La lechuga prospera en condiciones frescas y húmedas y puede sobrevivir a una helada ligera. Los días largos y calurosos generalmente hacen que las plantas se espiguen (generan un tallo floral); la savia de las hojas se vuelve desagradablemente amarga y la cosecha termina. Para reducir el estrés del clima cálido, riegue regularmente, mantenga el suelo fresco usando un mantillo/mulch orgánico y proporcione sombra parcial. La lechuga agradece la sombra de cultivos más altos. A cambio, la lechuga ayuda a mantener las malezas bajo control y fresca la tierra .

Remojar las semillas de lechuga en una solución de lejía al 10 % durante un par de horas puede mejorar notablemente sus tasas de germinación a temperaturas altas (30-35[600 Jo C/85-95° F); siga con un enjuague completo con agua destilada. Para sembrar semillas de lechuga directamente, humedezca bien el suelo y siembre las semillas en grupos separados 20-30 cm (9-12 pulgadas) en cada sentido. Un suelo rico y suelto con un pH entre 6.0 y 7.0 es ideal. Después de la germinación, elimine todas las plantas excepto las más fuertes en cada estación.

Las semillas pueden sembrarse cada dos o tres semanas al final de la estación lluviosa, durante la estación fría y hasta el comienzo de la estación cálida.

### La cosecha y producción de semillas

La lechuga se cosecha en cualquier momento después de que se formen sus hojas verdaderas. Algunos hortelanos cortan plantas enteras a 5 cm (2 pulgadas) del suelo (las plantas producen más hojas en aproximadamente un mes); otros cosechan solo las hojas externas maduras.

Conservar semillas de lechuga es sencillo; si deja lechuga desatendida; se espigará, florecerá y, en poco tiempo, se autosembrará. Los tallos fructíferos de las variedades de lechuga arrollada pueden empujar hacia arriba más fácilmente a través de las cabezas si corta o tuerce la parte superior de la cabeza. Las lechugas se autopolinizan, pero se produce una cantidad muy pequeña de polinización cruzada natural, del uno al seis por ciento, cuando dos variedades se cultivan una al lado de la otra. Un cultivo de barrera entre diferentes variedades que florecen al mismo tiempo debería reducir el cruzamiento a cero. Las plantas que espigan temprano generalmente no se guardan como semilla a menos que sean todo lo que uno tiene; la selección habitual de estas plantas de espigamiento temprano producirá una variedad que tenderá a producir cogollos más pequeños durante un período más breve. Con el fin de obtener la máxima cantidad de semillas, las plantas deben cosecharse diariamente sacudiendo las inflorescencias en un saco grande. Si no es esencial obtener un rendimiento máximo en cuanto a semillas, cuando dos tercios de las flores se están volviendo blancas y esponjosas, la planta puede cortarse y ponerse a secar en una hoja grande de papel. Las primeras semillas en madurar son las mejor alimentadas, las más voluminosas y las más adecuadas para el lote de semillas. En climas húmedos, es posible que las semillas deban cosecharse entre lluvias. La planta entera puede cosecharse y colgarse boca abajo; las semillas madurarán a medida que el tallo grueso continúe suministrando los nutrientes necesarios. Después de un secado completo, las inflorescencias se frotran entre las manos. Las tres cuartas partes de la masa que obtengas serán paja y "plumas" blancas. El tamizado con una malla de calibre pequeño dará semillas razonablemente limpias. Por favor tenga en cuenta: nuestras variedades de lechuga resistentes al calor, con la excepción de la lechuga Queensland, se compran en Sieger's Seed Co., 8265 Felch Street, Zeeland, MI 49464 EE. UU. Teléfono: (616)772-4999 o 800-962-4999 FAX: (616)772-0333. Si necesita semillas puras o semillas en grandes cantidades, puede comunicarse directamente con la empresa.

### Plagas y Enfermedades

Si los pulgones infestan su lechuga, es posible que desee rociarla con un jabón insecticida. Sin embargo, aplique el jabón a la planta solo cuando sea joven y deje de aplicarlo seis semanas antes de la cosecha. Para controlar las babosas, coloque una tabla en el camino al lado de la lechuga por la noche. Esto atraerá a las babosas a la mañana siguiente mientras buscan un escondite. Simplemente arroje la tabla al gallinero o aplaste las babosas con el pie. Los gusanos cortadores pueden contrarrestarse rodeando las plántulas con collares sueltos de papel rígido enterrados 1. 20 cm (½ pulgada) en el suelo, con 2.54 cm (una pulgada) o más sobre el suelo para que actúe como una barricada.

## Cocina y Nutrición

La lechuga tiene un alto contenido de agua y también contiene vitaminas A, C y K, folacina, hierro, calcio, fibra, potasio y cobre. Generalmente, cuanto más verde oscuro es la hoja, más vitamina A contiene.

## Referencias

<https://www.prota4u.org/protav8.asp?g=pe&p=Allium+fistulosum+L>