



L'ENDÍVIA (facilita la digestió dels malalts biliars)

L'endívia en realitat és una varietat de la xicoira, que s'obté mitjançant un cultiu forçat o artificial. Els agricultors belgues van descobrir en el segle XIX, que les arrels de la xicoira guardades en un ambient fosc, càlid i humit, produeixen uns brots molt tendres i blancs.

PROPIETATS

L'endívia té un sabor i textura molt agradables, però al tractar-se d'una planta cultivada artificialment té menys nutrients i principis actius que altres varietats de xicoira, inclosa la silvestre. L'endívia està formada per un 94.5% d'aigua. Les proteïnes suposen el 0.9% del seu pes, quantitat significativa tractant-se d'una verdura fresca. En conjunt l'endívia aporta 17 kcal/100gr, una de les xifres més baixes de tots els aliments.

L'endívia és una bona font d'àcid fòlic (37µg/100 gr), així com de vitamina B1 (tiamina). Conté petites quantitats de minerals com el calci, fòsfor, magnesi i ferro, i es bastant rica en potassi i conté els oligoelements cinc, cobre i manganès.

Les substàncies amargues que conté el seu sabor, actuen en el fetge fent augmentar la producció de bilis (acció colerètica) i facilitant el buidatge de la vesícula biliar (acció colagoga). A més exerceixen una acció aperitiva i tonificant a l'estómac i a les funcions digestives. Tot això fa que el seu consum estigui especialment indicat en els següents cassos:

INDICACIONS

Trastorns de la Vesícula biliar, degut a la presència de càlculs o alteracions en el buidatge (vesícula lenta o disquinesia biliar). Si a l'acció favorable de les substàncies amargues hi afegim el fet de que gairebé no conté grassa, resulta a més de molt fàcil digestió.

Diabètic: L'endívia és un aliment ideal per als diabètics perquè conté molt pocs hidrats de carboni, i a més estan formats en la seva major part per fructosa (la inulina es un polímer de la fructosa). Aquest sucre simple necessita menys insulina per tal de ser metabolitzat, a diferència del que passa amb la glucosa.

Obesitat: l'endívia exigeix una certa activitat mastegadora, i gairebé no aporta caloríes. Això fa que sigui molt apropiada en les dietes d'aprimament.

A LA CUINA !

Crua: És la forma ideal de menjar-la, amanida amb oli i vinagre o suc de llimona.

Cuinada: Escalivada, brasa, bullida o planxa, per acompanyar carns.