



**COBISA**  **ns** pertanyen a la família de les Asteràcies, amb més de 1000 **COBISA**  00 espècies. Es van començar a cultivar fa 2.500 anys el seu origen és molt clar. Alguns autors diuen que venen de l'Índia, altres diuen d'Amèrica del Nord. Els romans ja tenien la costum de menjar-ne just abans d'anar a dormir per descansar millor.



### LES VARIETATS MÉS COMUNES:

**Enciam fulla de roure:** les seves fulles són ondulades i de tonalitats verdes i marrons.

**Lollo rosso:** es tracta d'un enciam arrissat, de color vermellós i sabor amarg. El seu origen és italià.

**Enciam romana o espanyola:** és una varietat amb tronc ample, allargat i dret. Les seves fulles són de color verd fosc i s'agrupen de forma poc ajustada al voltant d'un tronc, sense formar un veritable cabdell.

**Cabdells:** són enciams de tija petita que formen un cap semblant a la de la col. Els més coneguts són els de Tudela, varietat molt conreada en tota la Ribera del riu Ebre.

**Enciam Batàvia:** el seu color verd es converteix en vermellós en els extrems de les fulles.

**Enciam butter-head o mantegosa:** És molt similar a l'enciam Iceberg, però de menor grandària.

**Enciam iceberg:** la seva forma és rodona i les seves fulles grans, fermes i cruixents, verds per fora i més blanques conforme s'acosten al tronc.

### PROPIETATS NUTRITIVES

L'enciam és un aliment que aporta molt poques calories pel seu alt contingut en aigua, la seva escassa quantitat d'hidrats de carboni i menor encara de proteïnes i greixos.



### **NENS I NENES... A LA CUINA!**

L'enciam es una aliment de sabor suau i agradable. Se'l menjaran de bon gust si el feu tallat molt petit i l'introduïu en amanides molt creatives. Per exemple: amanides amb pasta, arròs, o amb formatge fresc i fuites, fruits secs, tonyina, ous, etc. Si feu participar als vostres fills a la cuina, segur que s'ho menjaran contents. Podeu elaborar les salses amb oli d'oliva, sal i vinagre o be deixar anar la imaginació i fer salses de iogurt, maionesa, salsa rosa, etc.