

ENCIAM

Lactuca sativa L.

[1753, Sp. Pl. : 795] $2n = 18$



'Romà'



'Lollo Rosso'



'Fulla de Roure'



'Iceberg'



'Francès'



'Meravella' (= 'Batavia')



'Capdell de Tudela'



Enciam amb flors. Foto: H ZELL



'Llarg Negre o del Sucre o del Penedès'

NOMS POPULARS

Alemany:	Garten salat/Garten-lattich / Grüner salat / Kopfsalat / Lattich / Salat
Anglès:	Lettuce/Celtuce / Garden lettuce / Head lettuce / Prickly lettuce
Àrab:	خس/سلطة
Armeni:	Հազար մշակովի
Bangla-Desh:	লেটুস
Castellà:	Cogollo, ensalada, farfalá, <u>lechuga</u> , lechuga comú, lechuga crespa, lechuga de cogollo, lechuga de hojas rizadas, lechuga de la Nacla, lechuga de oreja de mulo, lechuga doméstica, lechuga escarolada de Madrid, lechuga flamenca, lechuga flamenquilla, lechuga larga, lechuga llena, lechuga molondra, lechuga moradita, lechuga moronda, lechuga motrileña, lechuga mulata, lechuga oreja blanca, lechuga oreja de mulo, lechuga oreja morada,

	lechuga puntiaguda sevillana, lechuga repollada, lechuga repolluda, lechuga rizada, lechuga romana, lechuga romanilla, lechugas, lechuguilla, lechuguilla amarga, lechuguinas, lechuguino, lechugón, oreja de mulo.
Català:	Enciam/Encisam / Lletuga/ Herba dels filòsofs
Danès:	Have-salat/Salat
Eslovac:	Šalát siaty
Eslovè:	Ločika gojena / Solata vrtna
Estonià:	Aedsalat
Finlandès:	Lehtisalaatti/Ruokasalaatti / Salaatti
Francès:	Laitue cultivée/Laitue / Salade
Gaèlic:	Leitis
Gal·lès:	Letysen/Golaeth / Gwylaeth / Llaethygen / Y rhai cyffredin
Grec:	Μαρούλι/Θρίδαξ η ήμερος / Μαρούλια
Hebreu:	חסה / חסה / חסה / חסה / חסה / חסה
Holandès:	Sla/Bindsalade
Hongarès:	Fejes saláta/ Kerti saláta / Leveles saláta / Saláta
Islandès:	Salat
Italià:	Lattuga coltivata
Japonès:	レタス
Kurd:	Kahû/Kaho / Loçik / Xas
Noruec:	Hagesalat
Persa/Farsi:	کاهو
Polonès:	Salata siewna/Salata
Portuguès:	Alface
Rus:	Салат/Латук
Serbi:	Зелена салата/ Zelena salata
Suec:	Sallat
Tonga:	Lētisilau
Turc:	Marul
Тхес:	Locika setá/Locika salátová
Ucraïnès:	Латук посівний
Xinès:	生菜/莴苣

DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

L'enciam és una planta anual, admirada i consumida per les seves fulles tendres, glabres, de formes força diferents segons la varietat, des de ovals a pinnatipartides, i de colors des del verd molt clar fins el roig molt fosc. Les fulles no tenen pèls ni agullons, com passa a les espècies similars silvestres. Quan l'enciam s'espiga desenvolupa tiges de fins a 1 metre d'alçària amb petites flors grogues disposades en panícula corimbiforme. Com passa a les altres espècies de la tribu *Cichorieae*, les inflorescències es componen de múltiples floretes, cadascuna amb un calze modificat anomenat papus (que es converteix en el "paracaigudes" plomós del fruit), una corol·la de cinc pètals fusionats en una lígula, i les parts reproductores o essencials: les anteres fusionades que formen un tub que envolta un estil i estigma bipartit. A mesura que les anteres desprenen pol·len, l'estil s'allarga per permetre que els estigmes, ara recoberts de pol·len, surtin del tub. Els ovaris formen fruits secs comprimits i obovals (en forma de llàgrima) que no s'obren en la maduresa, de 3 a 4 mm de llarg. Els fruits tenen de 5 a 7 costelles a cada costat i estan rematats per dos rengles de petits pèls blancs. El papus roman a la part superior de cada fruit. Cada fruit conté una llavor, que pot ser blanca, groga, grisa o marró segons la varietat d'enciam.

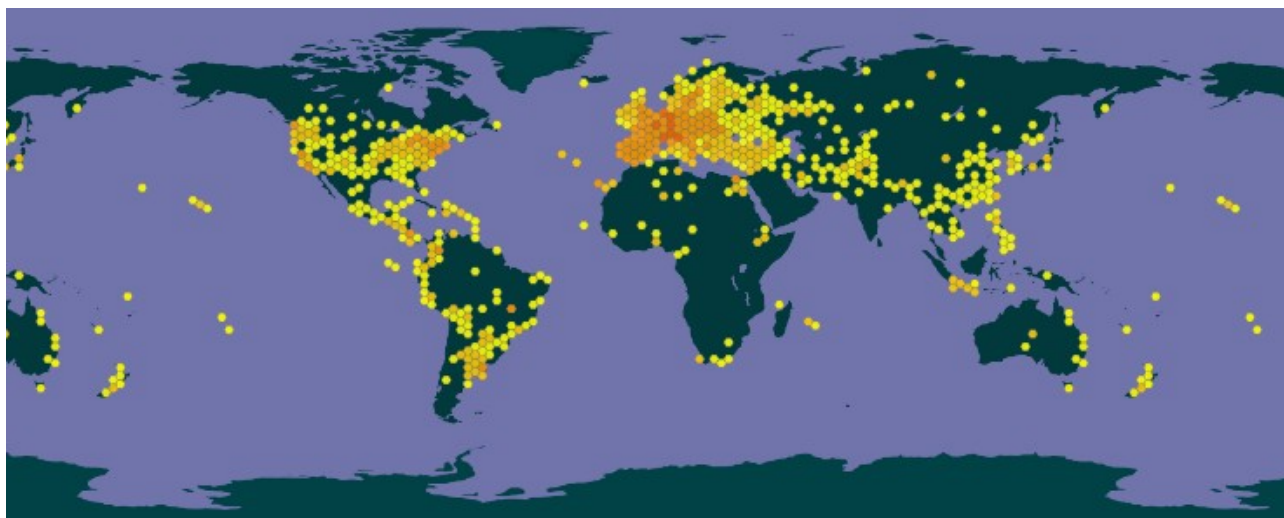
Dins la família de les Compostes, el gènere *Lactuca* pertany a la tribu de les *Lactuceae* Cass. que es distingeix per tenir totes les flors ligulades. I dins la tribu, el gènere es distingeix per ser planta sense punxes, tenir els aquenis no disposats formant una

estrella i sense corona sinó amb un vil·là blanc no plomós, i per tenir els aquenís del disc aplanats, lenticulars, lleugerament estriats longitudinalment en ambdues cares i acabats bruscament en un bec capil·lar. I dins el gènere, *Lactuca sativa* es distingeix per tenir les flors grogues, l'involucre amb peces desiguals imbricades en uns quants rengles, les fulles caulinars abraçadores però no decurrents, mai linears, capítols disposats en panícula, aquenís amb el bec prim i blanc, capítols en corimbe estretit, fulles mai dures o amb espícules.

HÀBITAT, DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA I CULTIU

És planta cultivada d'origen incert. És planta que vol llum i molta aigua, sòls més aviat argilosos, però gens salins i no massa rics en humus.

Els principals països productors (2020) són la Xina (14 milions de tones). USA (4.5), Espanya (1), Itàlia (0.7), l'Índia (1.1), Japó (0.5), França (0.45), entre d'altres països. En total al món la producció estimada és d'uns 28 milions de tones d'enciam cada any.



Lactuca sativa al món, segons GBIF

<https://www.infoagro.com/hortalizas/lechuga.htm>

HISTÒRIA I ESOTERISME

A l'antic Egipte s'extreia oli de les seves llavors de l'enciam, a més de cultivar-lo per menjar les seves fulles ja cap al 2680 a.C. L'enciam era considerat una planta sagrada dedicada al déu Min, déu de la reproducció. Els antics egipcis creien que menjar enciam permetia «realitzar l'acte sexual sense descans». El seu ús quedà reflectit en cerimònies religioses i en imatges a moltes tombes i pintures murals. La varietat conreada aleshores equivalia a l'actual enciam romà gros. Cap a l'any 50 d.C. COLUMEL·LA va descriure diverses varietats d'enciam. Si per als romans i els egipcis l'enciam era tingut per afrodisíac, potser per la similitud del làtex de la tija amb el semen masculí, per als grecs tenia fama d'anafrodisíac. Els mateixos pitagòrics en menjaven tot sovint. DIOSCÒRIDES (segle I) recomanava prendre l'aigua de les llavors assíduament per tal de frenar els somnis eròtics i el desig de tenir relacions sexuals. Però beure'n en excés avisava que produeix ambliopia.

Santa HILDEGARDA VON BINGEN (segle XII) l'esmenta com a medicinal. El 1586, JOACHIM CAMERARIUS va descriure els tres tipus d'enciams clàssics actuals: l'enciam de cabdell, l'enciam de fulles soltes, i l'enciam romà.

Per a NICHOLAS CULPEPER (segle XVII) la «*Lettuce*» és planta de la Lluna, i per això dona humitat i refreda. El suc de l'enciam barrejat o bullit amb oli de roses i aplicat al front i als polsos fa venir la son i alleuja el mal de cap causat per la calor. L'enciam bullit afluixa el ventre quan hi ha restrenyiment; i ajuda a fer la digestió, a remetre la set i a incrementar la llet de les dones que donen el pit. També alleuja ràpidament el mal d'estómac o el mal de ventre provocats pel còlera. Aplicat a la zona del cor, fetge o ronyons desinflama. De tota manera, no és aconsellable que mengin enciam els afectats per asma, tuberculosi o altres malalties dels pulmons.

Entre els segles XVI i XVIII es van desenvolupar moltes varietats a Europa, sobretot als Països Baixos. Actualment les varietats més conegudes són:

‘Maravella’
‘Romà’ o ‘Enciam Llarg’
‘Francès’ o ‘Trocadero’
‘Fulla de Roure Vermell’
‘Fulla de Roure Verd’
‘Lollo rosso’
‘Cabdell de Tudela’
‘Iceberg’
‘Llarg Negre’, ‘Del Sucre’ o ‘Del Penedès’

USOS CULINARIS DE L'ENCIAM

Els romans cuinaven/coïen i servien les fulles d'enciam amb oli i vinagre, però les fulles més petites de vegades les menjaven crues. Era habitual servir una amanida d'enciam abans de començar un àpat. Després de l'època romana, a Europa es va continuar la tradició de coure l'enciam, abocant-hi oli i vinagre calent sobre les fulles cuites.

Actualment es cultiva per les seves fulles, que es mengen crues en amanida. Si es vol evitar el perill de contaminació bacteriana patològica, es poden deixar en remull les fulles uns minuts en una dissolució de permanganat potàssic de manera que l'aigua tingui un color rosat molt suau només. Això, i després esbandir-les en aigua (neta o potable). A l'amanida típica, a més de les fulles d'enciam, s'hi posa tomàquet com a mínim, i sal, oli i vinagre. Alguns hi afegeixen fulles de ruca, fulles de canonges, raves, olives, fulles de dent de lleó, soja germinada, bocins de formatge o de tofu, anous, maduixes, anxoves, tàperes, etc. També hi ha enciams per consumir-ne la tija (crua o cuïta), i altres per fer oli a partir de les llavors. Les fulles d'enciam també es poden posar a sopes i entrepans, o servir per embolicar *tabulé*.

POSSIBLE TOXICITAT

La contaminació per virus de l'hepatitis A, el calcivírids o els norovirus és ocasional però possible. També és possible la presència als enciams de *Giardia lamblia*. I la contaminació bacteriana perillosa ocasional amb:

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| • <i>Aeromonas</i> | • <i>Shigella</i> |
| • <i>Campylobacter</i> | • <i>Vibrio cholera</i> |
| • <i>Escherichia coli</i> | • <i>Yersinia intermedia</i> |
| • <i>Listeria monocytogenes</i> | • <i>Yersinia kristensenii</i> |

VIRTUTS MEDICINALS

- | | |
|--------------------------------------|------------------|
| • afrodisíac (petites dosi) | • analgèsic |
| • anafrodisíac LLA, FUL (grans dosi) | • antiespasmòdic |

- antiinflamatori
- antiparasitari
- antireumàtic
- bèquic
- carminatiu
- diürètic
- drenador hepàtic
- emol·lient
- febrífug
- galactagog LLA
- hipnòtic
- hipoglucemiant
- laxant suau
- mucolític
- parasitocida
- sedant

USOS MEDICINALS DE L'ENCIAM

- Alzheimer
- ansietat
- asma
- berrugues LAT
- bronquitis
- cabell debilitat LLA
- càncer (+ poma) de mama MCF-7
- ciàtica
- còlera (UI bullit)
- contusions UE
- cops de calor
- cremades pel sol
- diabetis
- dismenorrea
- dolors LLA
- ejaculació involuntària massa freqüent LLA
- epilèpsia
- esclerosi a les cames
- excitació nerviosa
- febre
- gasos intestinals
- gota
- hemorroides UE
- hiperactivitat
- hipertensió
- indigestions
- insolació
- insomni
- intoxicacions
- leucèmia HL-60
- llet escassa LLA
- lumbago UE
- mal de cap
- mal d'estómac
- mal de ventre
- mala circulació
- nefritis
- neuràlgies
- neurosi
- palpitations
- restrenyiment
- reuma
- talls UE
- taquicàrdia
- tifus LLA
- tos REL
- tos-ferina REL
- tos nerviosa
- tos seca
- verola

PRINCIPIS ACTIUS DE LA LACTUCA SATIVA

Valor nutricional per cada 100 g	
Energia 13 Kcal = 55 KJ	
Carbohidrats	2.23 g
• Sucres	0.94
• Fibra alimentària	1.1 g
Grasses	0.22 g
Proteïnes	1.35 g
Aigua	95.63 g
retinol (vit. A)	166 µg (18%)
• beta-carotè	1987 µg (18%)

tiamina (vit. B1)	0.057 mg (4%)
riboflavina (vit. B2)	0.062 mg (4%)
àcid pantotènic (vit. B5)	0.15 mg (3%)
vitamina B6	0.082 mg (6%)
vitamina C	3.7 mg (6%)
vitamina E	0.18 mg (1%)
vitamina K	102.3 µg (97%)
Calci	35 mg (4%)
Ferro	1.24 mg (10%)
Magnesi	13 mg (4%)
Manganès	0.179 mg (9%)
Fòsfor	33 mg (5%)
Potassi	238 mg (5%)
Sodi	5 mg (0%)
Zinc	0.2 mg (2%)

- 1-hexacosanol
- àcid alfa-linolènic
- àcid aspàrtic
- àcid cafeic
- àcid cítric
- àcid esteàric
- àcid ferúlic
- àcid folínic
- àcid glutàmic
- àcid linoleic
- àcid màlic
- àcid oleic
- àcid oxàlic
- àcid p-cumàric
- àcid palmític
- àcid palmitoleic
- àcid pantotènic 2-33 ppm
- àcid tànnic
- àcids grassos monoinsaturats
- àcids grassos poliinsaturats
- àcids grassos saturats
- agents tànnics
- alanina
- albúmina
- alfa-lactucèrol
- alfa-terpinè
- alfa-terpineol
- alfa-terpinolè
- alfa-tocoferol LLA
- Alumini 3-120 ppm
- amargants
- arginina
- Arsènic 0.001-0.5 ppm
- Bari 0.1-145 ppm
- beta-carotè
- beta-lactucèrol
- beta-pinè
- Bor 1-85 ppm
- Brom
- Cadmi 0.01-4 ppm
- Calci 360-19000 ppm
- camfè
- campesterol LLA
- carbohidrats
- cariofil·lè
- cautxú natural
- ceril-alcohol
- cistina
- Clor 395 ppm
- Cobalt 0.002-0.85 ppm
- colina
- Coure 0.4-29 ppm
- Crom 0.005-20 ppm
- delta-5-avenasterol LLA
- delta-7-avenasterol LLA
- dihidro-corinanteïna
- durenol
- ergosterol
- espatulenol
- estigmast-7-èn-3-beta-ol LLA
- estigmasterol LLA
- Estronci 2-580 ppm
- fenil-alanina
- Ferro 5-175 ppm
- fibra
- fitosterol
- Fluor
- folacina
- Fòsfor 110-13900 ppm
- Gal·li 0.2-7 ppm

- glicina
- grasses
- hiosciamina
- histidina
- iso-leucina
- Iterbi 0.04-0.85 ppm
- Itri 0.4-8.5 ppm
- kaempferol
- lactucaxantina
- lactucina
- lactucopicrina
- lactupicrina
- lafa-pinè
- Lantani 1-20 ppm
- leucina
- linalool
- lisina
- Liti 0.07-2.5 ppm
- llimonè
- luteolina
- Magnesi 110-8700 ppm
- Manganès 1-240 ppm
- mannitol
- Mercuri 0.04 ppm
- metionina
- Molibdè 0.1-2 ppm
- n-hexacosanol
- niacina 4-65 ppm
- Níquel 0.2-28 ppm
- oli essencial
- pectina
- Plata 0.02-0.5 ppm
- Plom 0.02-6 ppm
- Potassi 2900-121800 ppm
- prolina
- proteïna
- quercetina
- sacarosa
- Seleni 0.05 ppm
- serina
- Silici 10-800 ppm
- sitosterol
- Sodi 28-18500 ppm
- Sofre 30-3800 ppm
- taraxasterol
- terpinèn-4-ol
- timol
- tirosina
- Titani 0.1-870 ppm
- treonina
- triptòfan
- valina
- Vanadi 0.3-20 ppm
- veronicastròsid
- viridiflorè
- vitamina A
- vitamina B1 0.5-8 ppm
- vitamina B6 0.6-9 ppm
- vitamina C 180-3000 ppm
- vitamina E
- vitamina K
- Zinc 2.7-970 ppm
- Zirconí 0.4-85 ppm

EFFECTES FISIOLÒGICS DE LA LACTUCA SATIVA

L'extracte aquós de l'enciam inhibeix el creixement de les cèl·lules HL-60 de leucèmia i de les MCF-7 de càncer de mama. I això és concomitant amb l'activació de la kinasa «*checkpoint kinase-2*», la inducció del tumor supressor p21, i una frenada severa del prooncogen ciclina D1. L'extracte amb etil-acetat indueix la mort de les cèl·lules HL-60, i això és concomitant amb l'acetilació de l'alfa-tubulina i l'estabilització dels microtúbuls, tal com ho fa, per exemple, el taxol. De tota manera la dosi eficaç seria de 3 Kg d'enciam al dia per a una persona d'uns 70 Kg.

MÉS INFORMACIÓ

https://ruralcat.gencat.cat/documents/20181/7267744/28_FMA_Catàleg+varietats+tradicionals+enciams_id33.pdf/5753fee7-7ee2-41c2-bce1-f736e6eda613