

Proprietà nutritive e benefici della Lattuga Composta d'acqua al 95%, è molto rinfrescante e possiede modesti valori di elementi ad azione sedativa. Contiene buone quantità di acido folico (vitamina B9), vitamina B e C, fosforo, calcio, potassio, sodio e ferro fra gli altri minerali. Può aiutare a calmare la tosse, ha blande capacità analgesiche ed è consigliata a chi soffre di diabete perché aiuta a regolare la quantità di zucchero nel sangue. Inoltre, la lattuga è piuttosto saziante ed è quindi ideale anche in una dieta dimagrante, sia perché contiene solo 15 calorie per 100 grammi, sia perché un consumo abbondante prima dei pasti veri e propri può fare in modo che l'acqua ingerita con le foglie porti ad una discreta sensazione di sazietà.

Utilizzo della Lattuga in cucina

Semplicemente insaporita con olio, sale e limone se ne ottiene un contorno superbo. Bisogna però fare attenzione a non spezzare in parti molto piccole - sarebbe anzi meglio lasciarle intere - e a non manipolare troppo le foglie, croccanti in quanto ricche d'acqua ma che perciò si sciupano facilmente se vengono tagliate. Per la stessa ragione, è meglio non comprare cespi le cui foglie iniziano ad appassire, perché hanno già perduto almeno parte del loro contenuto acqueo e la consistenza sotto i denti risulterà piuttosto sgradevole.

Consumata cruda dà il meglio di sé e accompagna in maniera perfetta ogni genere di piatto, che sia a base di uova, o di carne e pesce di qualunque tipo.

Anche nell'abbinamento con vino o altre

bevande, difficilmente ci sono contrasti di sapore sgradevoli. La comune lattuga liscia è forse la varietà per antonomasia e una delle più ricche di gusto, mentre la riccia ha una consistenza interessante e un sapore un po' amarognolo. I cespi sono per lo più tondeggianti - ma la romana è allungata - e le foglie ben pulite della varietà preferita si possono impiegare come "letto" (anche decorativo per colore e forma) sul quale appoggiare dei filetti di pesce appena grigliato da consumare immediatamente, o da usare come contenitori commestibili per varie salsine in cui intingere altri cibi.

La lattuga si può anche utilizzare come ingrediente per dei ravioli da cuocere al vapore, insieme ad altre verdure, pezzetti di feta, cerfoglio e prezzemolo. Oppure si può provare a sostituirla in parte al basilico nel pesto e aggiungendo alle

mandorle dei pistacchi tritati. per una minestra delicata, si può fare appassire dolcemente al fuoco con pochissima acqua insieme a dello scalogno, quindi finire la cottura nel brodo vegetale e frullare il composto profumandolo infine con poca noce moscata.

"Nome scientifico: *Lactuca sativa*.

Famiglia: Composite.

Terreno ideale: fertile e sciolto, si adatta molto bene a svariati tipi di terreno.

pH ideale: da 6 a 7,5.

Preparazione del terreno: vangatura o aratura a 15 – 20 cm e livellamento.

Concimazione: medio – scarsa con letame maturo, stallatico pellettato o compost, si adatta anche a terreni poveri.

Quando trapiantare: da febbraio con temperature minime superiori a 10 °C.

Clima ideale: temperatura ideale compresa

tra 10 e 22 gradi.

Esposizione solare: pieno sole o mezz'ombra nei mesi estivi.

Sesto d'impianto: 40 cm tra le piantine e 40 cm tra le file.

Sostegni: non necessari.

Mantenimento: frequenti sarchiature, tunnel protettivi nei mesi più freddi.

Potatura: non necessaria.

Irrigazione: medio alta, frequenti irrigazioni soprattutto nei giorni successivi al trapianto.

Rincalzatura: non necessaria.

Pacciamatura: molto utile, con teli biologici, paglia, juta, aiuta e prevenire le infestanti e mantiene il terreno maggiormente umido.

Rotazione colturale: seguire alla coltivazione di lattuga solanacee o cucurbitacee.

Consociazioni consigliate: cavoli, cetrioli,

pomodori, finocchi, porri, piselli, ravanelli.
Consociazioni sconsigliate: prezzemolo.
Coltivazione in vaso: consigliata, ottima
produzione. (Articolo completo sulla
coltivazione in vaso della lattuga)
Avversità principali: rizoctonia, pitium,
verticillium, peronospora, oidio, botrite.
Insetti e parassiti: bruchi, afidi, lumache,
ferretti.
Quando raccogliere: quando il cespo ha
raggiunto buone dimensioni.
Conservazione: alcuni giorni in frigorifero,
meglio mangiare questa verdura fresca e
fragrante."

