

La **Lattuga**, la più desiderata tra gli ortaggi

La Lattuga: semplice e preziosa. I segreti di uno degli ortaggi più corteggiati dal mercato e venduti al mondo.



Lattuga: il tesoro dell'orto

La lattuga è **uno degli ortaggi più richiesti al mondo**. Bella, verdissima e piena di proprietà interessanti, la ***Lactuca sativa L.***, così l'hanno denominata i botanici, è un grazioso, piccolo cespuglio che racchiude tanti doni preziosi.

Scopriamo insieme questo tesoro dell'orto!

La Lattuga: il piccolo cespuglio delle delizie

La **Lattuga** appartiene alla famiglia delle ***Asteraceae***. Il suo aspetto e il colore si diversificano della varietà.

Considerato che la **Lattuga** è la **verdura a foglia che occupa la superficie di coltivazione maggiore** in Italia, merita a buon diritto il titolo di **uno dei prodotti agro-alimentari più importanti nel nostro paese**.

La lattuga: la sua versatilità, il suo successo

La **Lattuga** è un ortaggio molto generoso che, grazie al suo sviluppo molto veloce, **dona raccolti praticamente in tutte le stagioni** seguendo cicli annuali o biennali. Dove il substrato è umido, **fresco, drenante, con ph neutro**, e dove le **temperature non salgono sopra i 20°**, né scendono sotto i **12°**, lì la **Lattuga** elargisce generosa i suoi doni.

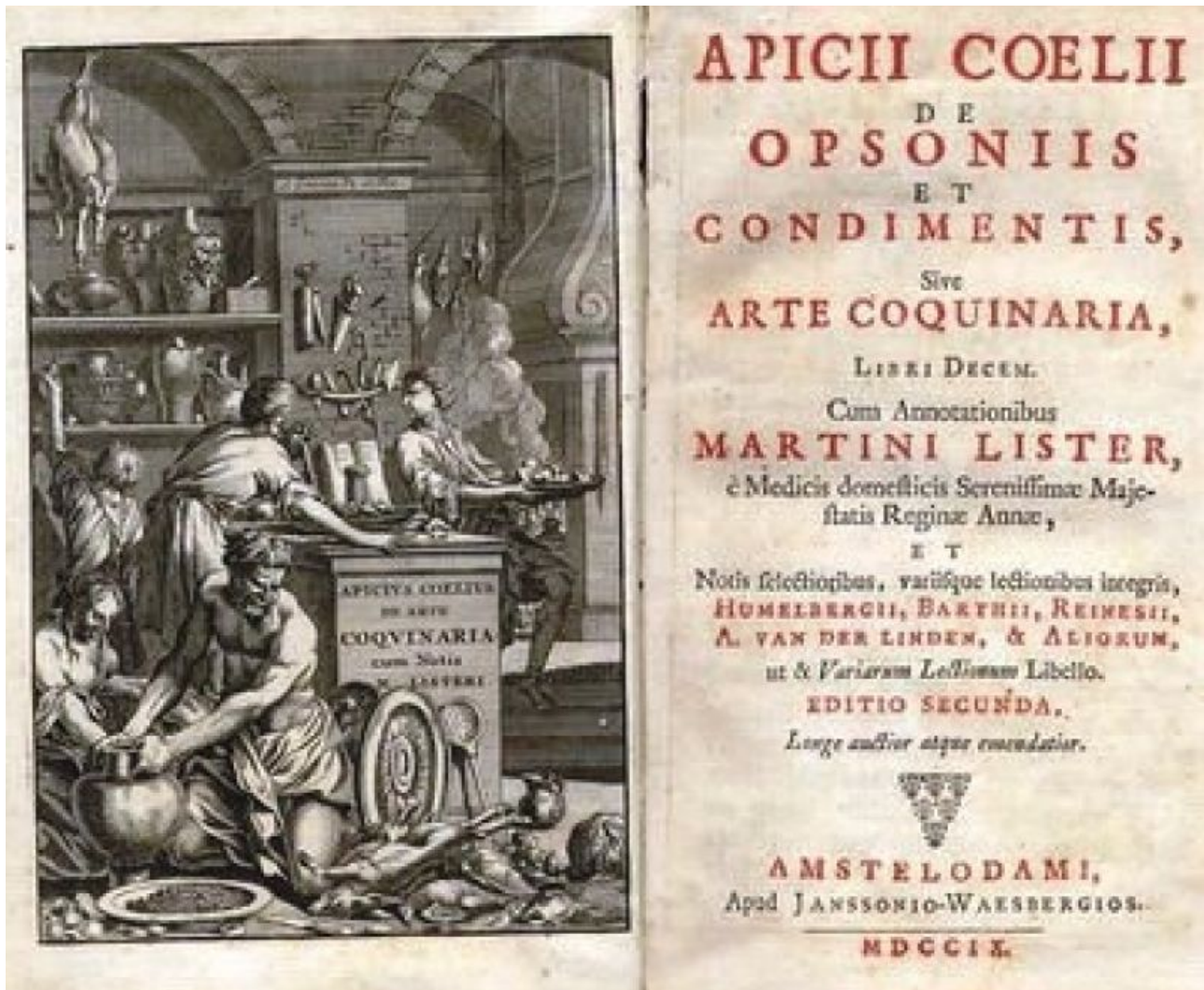


Il significativo aumento di **superfici coltivate a Lattuga**, non solo in Italia ma anche in tutto il mondo, rende il comparto delle lattughe, determinante dal punto di vista economico, sia a livello mondiale che italiano.

Lattuga o insalata? Quale dei due termini è più corretto?

A volte la chiamiamo "**Lattuga**", altre volte "**Insalata**". Quale dei due termini è più corretto? Be' diciamo che, soprattutto a tavola, possiamo permetterci una certa elasticità sempre che tra i commensali non ci sia un agronomo o un fitopatologo. Non si sa mai...meglio essere più precisi. 😊

Lattuga o insalata, allora? **Lattuga** è il termine più appropriato per indicare l'ortaggio nell'italiano corrente. Sembra che siano stati gli **Egiziani** ad accorgersi della sostanza bianca simile al **latte** che fuoriusciva quando si spezzavano le foglie. Da **lattice**, appunto, sarebbe derivato il nome di **lactuga**, prima, poi divenuto **Lattuga**, ben più antico di quello di **insalata**, la cui prima attestazione la troviamo presso i Romani, come participio passato del verbo *insalare*, cioè "cospargere di sale".



Insalata, dunque, fa riferimento al modo di condire questa verdura, non alla verdura stessa.

La lattuga nella storia: dalla Mesopotamia al Mediterraneo

Sembra che la **Lattuga** sia stata in assoluto uno degli **ortaggi più antichi introdotti dall'uomo nella sua alimentazione**. Segue una storia veramente molto lunga e le sue origini si rispecchiano nei grandi bacini fluviali della **Mesopotamia**. Molto probabilmente furono i **Sumeri** i primi a coltivare la **Lattuga**. Alla confluenza di due grandi fiumi, il **Tigri e l'Eufrate**, nell'attuale Iraq sud-orientale.



Mentre si avviavano alla costruzione di una civiltà decisamente superiore alle limitrofe comunità di villaggio, i Sumeri si dedicavano alla coltivazione della palma da datteri e **all'orticoltura, rivolta in particolare proprio a quegli ortaggi che maggiormente necessitano di irrigazione**: aglio, cipolle, legumi e la nostra **Lattuga**! Il **terreno alluvionale fertile, ben irrigato e il clima mite** creavano il suo **ambiente ideale**.

La coltivazione della **Lattuga**, poi, **avanza verso il bacino del Mediterraneo**. In queste terre, nei cortili adiacenti alle abitazioni, i primi a coltivarla furono gli **Egiziani**, che amavano gustare la **Lattuga condita con olio e sale**.

Il popolo delle piramidi la consideravano una **pianta afrodisiaca**. Di diverso parere erano, invece, Greci e Romani che ritenevano la **Lattuga** un **alimento calmante** e addirittura **soporifero**.

La lattuga romana: Eros e Thanatos

Nell'antichità greca e romana, la **Lattuga** assume tratti sinistri per le sue proprietà calmanti, decisamente amplificate. D'altra parte, tuttora, in alcune zone del sud d'Italia, resiste l'usanza di mangiare **Lattuga** e bere vino sulle tombe dei defunti nel giorno a loro dedicato.

Dalle **raccolte di ricette dell'antica Roma**, sembra che l'insalata venisse gustata a **fine pasto**, il cosiddetto "terzo servizio" che serviva per far **tornare l'appetito a commensali** oltremodo voraci.



La **Lattuga**, coltivata dai soldati nelle terre dell'accampamento, veniva aggiunta come integrazione al loro rancio.

Purtroppo, la morigeratezza degli antichi Romani andò persa. I figli, per ostentare opulenza e potere, si allontanarono dalle delicate specie vegetali apprezzate dai padri e si buttarono sulla carne considerata più pregiata delle umili e sane verdure.

L'utilizzo della **Lattuga** aumentò, poi, durante il Rinascimento, fino a noi, mentre di pari passo le ricette divenivano sempre più gustose e complesse.

Proprietà della Lattuga

La **Lattuga** rappresenta un alimento di grande importanza dal punto di vista alimentare. Si tratta, infatti di un **alimento ricco di acqua**, quindi sicuramente **drenante** e **poco calorico**, **adatto**, **a chiunque pratici sport** e agli **anziani** che tendono a disidratarsi. Inoltre, proprio per la notevole presenza di acqua, si rivela il **contorno ideale** per chiunque voglia seguire una **dieta a basso apporto calorico**, grazie al suo **potere saziante**.

Conferirà alla nostra dieta un ottimo apporto di **sali minerali**; quindi, ancora una volta, si dimostra **ideale per l'alimentazione dello sportivo**, ma anche dei **bambini** e per chiunque soffra di **ipertensione arteriosa**.

La **fibra**, in questo alimento, rappresenta il "nutriente" fondamentale, ma presente in quantità equilibrata. Questo rende la **Lattuga** un **ortaggio adatto** anche a tutti coloro che **non riescono ad assimilare una presenza importante di fibre**.



La lattuga di Nunhems

La lattuga da anni rappresenta per **Basf Vegetable seeds** – Nunhems, una *crop* strategica.

Nunhems, *leader* mondiale nella tipologia **iceberg**, sta lavorando molto sulla resistenza al *Fusarium oxisporum*. Non a caso con la varietà **Melosa** ha fornito a vivaisti e ad aziende agricole una soluzione estremamente valida: tale varietà, infatti, si adatta a trapianti estivi, in particolare giugno, luglio e agosto, tollerando le alte temperature e resistendo altamente al *fusarium oxisporum*. **Elsol**, per i trapianti primaverili, **Densilva** e **Mestiza**, per i trapianti autunnali, restano i riferimenti più importanti sul mercato italiano. **Vanguardia**, invece, è *leader* per il segmento invernale.

Anche per le **gentiline** sono stati fatti grandi passi avanti, con **Batsun** e **Batraz** resistenza al *Fusarium oxisporum*. Per la serra, **Lagostina** e **Lagustus** sono i principali riferimenti.



Con la tipologia **trocadero** (cappuccina) è **Leonel** la varietà vincente: si tratta di una **pianta voluminosa, aperta, a base chiusa con superficie di taglio piccola**. Possiede, inoltre, tutte le resistenze alla *Bremia* (16-36).

Per la tipologia **romana** i riferimenti varietali sono tre: **Profeta, Olgada e Grandolia**.

Nell'ambito delle lattughe colorate, **Nunhems** si differenzia per un ottimo assortimento varietale anche per le tipologie **canaste, lollo e foglie di quercia**. Ultima arrivata è la varietà di **foglia di quercia bionda, Poplar: molto voluminosa, verde brillante**, con un pacchetto di resistenze alla *Bremia* completo (16-36).