

Lattuga, insalata di stagione ricca di sostanze benefiche

Si raccoglie nel periodo che va da giugno a ottobre e ci permette di preparare le freschissime insalate che ci accompagnano tutta l'estate. La lattuga (*Lactuca sativa* L.) appartiene alla famiglia delle Asteraceae. I latini la chiamavano "lactuca" a causa della sostanza bianca nota come lattice che fuoriesce al taglio dello stelo, in particolar modo prima della fioritura. Molto celebrata nell'antichità anche perché tenuta in grande considerazione dai "Cesari". Si dice infatti che la lattuga aprisse i sontuosi banchetti per aiutare la digestione, mentre fosse preferita a fine pasto per conciliare il sonno.

Alla specie *Lactuca* appartengono diverse varietà, ma le più coltivate nelle zone mediterranee sono: la varietà capitata che comprende le tipologie a cappuccio (comprese quelle del tipo Iceberg); varietà longifolia a cui appartiene la lattuga romana. Varietà crispa che comprende la lattuga da taglio o lattughino, varietà acephala e varietà augustana.

Nel 2012 la produzione italiana è stata di più di 3 milioni di quintali, con le regioni Puglia, Emilia Romagna e Campania che detengono circa il 50 per cento della produzione nazionale. Oltretutto, secondo le statistiche Fao per la produzione di lattuga e cicoria l'Italia nel 2011 si è guadagnata il secondo posto in Europa, dopo la Spagna.

Le foglie della lattuga assumono diverse colorazioni, le possiamo trovare dal verde intenso fino alle diverse sfumature di rosso. Sono ampie, di diversa grandezza e possiedono importanti proprietà nutrizionali. Sono ricche in folati, vitamine del gruppo B presenti in quantità di 100-140 µg/100g, che garantiscono che una porzione di lattuga da 50 g copra il fabbisogno giornaliero. La carenza può essere causa di anemia megaloblastica che si caratterizza per la presenza di globuli rossi di grosse dimensioni nel sangue.

Il consumo di queste tipologie di vegetali è consigliato soprattutto per le donne in gravidanza (facendo attenzioni a lavarla accuratamente) in modo da prevenire carenze di acido folico e quindi di annullare i rischi di malformazioni nel nascituro. Oltre a questo, la lattuga è ricca in fibre 1,6g/100g, apporta pochissime calorie essendo composta per il 96% di acqua ed è una fonte notevole di potassio (240mg/100g). Inoltre, la lattuga contiene importanti quantità di vitamina D,E,K ed è un'ottima fonte di antiossidanti in particolare di carotenoidi e composti fenolici.

Tra i carotenoidi più importanti il beta-carotene o provitamina A, fondamentale per l'integrità dei tessuti e per le funzioni visive. La beta-criptoxantina è la principale xantofilla della lattuga, ha una attività provitaminica e fa parte anch'essa del gruppo dei carotenoidi insieme ai caroteni. I suoi benefici sono stati riscontrati in diversi studi soprattutto nella prevenzione dell'osteoporosi. Altri studi su modelli animali hanno riscontrato significativi miglioramenti dei livelli di colesterolo a seguito di una dieta a contenuto di lattuga oltre che ad un miglioramento generale dello stato antiossidante grazie anche all'apporto di vitamina C ed E.

Le insalate possono trovarsi commercializzate come prodotti di IV gamma, ossia ortaggi freschi confezionati e pronti al consumo che hanno tuttavia subito processi come il lavaggio per abbattere la carica microbica. L'immissione in commercio delle lattughe fresche non confezionate è invece disciplinato dal Reg. 771/2009 che predispone diversi requisiti che il prodotto deve rispettare per conservare le proprietà nutrizionali, organolettiche ed essere sicuro.

Una lattuga di qualità deve presentarsi pulita, senza insetti e priva di parti imbrunite alterate o ingiallite. Le foglie devono essere turgide e possedere una colorazione brillante di intensità variabile a seconda della specie e del grado di maturazione, mentre al contrario le parti più interne del cespo dovrebbero essere più tenere. Sulla base di queste caratteristiche i prodotti vengono suddivisi in prima e seconda categoria. Il regolamento stabilisce anche i pesi necessari per la calibratura, legata al peso unitario e le eventuali tolleranze.