

Il verde nel piatto: le tante varietà di insalata

Lun 24/06/2019 - 09:23

Estate, tempo di insalate. “Quando è ancora freschissima, l’insalata è particolarmente buona e anche il suo apporto nutrizionale è ai massimi livelli”, fa notare Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “L’insalata fresca si riconosce dal colore chiaro del torsolo e dalla foglie, che non devono essere né avvizzite né secche”. In frigo si conserva al meglio in un contenitore chiuso con coperchio o avvolta in un panno umido. Le foglie dovrebbero essere lavate, sgocciolate, tagliate o spezzettate con le mani e condite solo poco tempo prima del consumo.

Canasta-Batavia: ha foglie molto ondulate di colore verde o bruno-rossiccio. Anche condita, la batavia resta croccante più a lungo rispetto ad altri tipi di lattuga.

Lattuga foglia di quercia: le foglie di questo tipo di lattuga, di forma simile a quella delle foglie di quercia, hanno un colore verde che sfuma verso il bruno-rossiccio e un sapore che ricorda vagamente quello delle noci. La lattuga foglia di quercia ha un periodo di conservazione breve e dovrebbe essere condita appena prima di essere consumata.

Iceberg: ha foglie robuste, croccanti e folte, che le permettono di restare fresca per qualche giorno in frigorifero e più a lungo, una volta condita.

Indivia: appartiene al genere *Cichorium* ed è nota per il suo sapore amarognolo. Ne esiste una varietà estiva e una invernale; inoltre si distingue tra indivia scarola (a foglia liscia) e indivia riccia (a foglia ondolata). L’indivia si mangia sia cruda sia cotta.

Lattuga cappuccio (appartenente al genere *Lactuca*): All’esterno le foglie della lattuga cappuccio sono grandi e carnose, all’interno più chiare e tenere. La lattuga cappuccio è delicata e appassisce rapidamente. Quella proveniente da coltivazioni all’aperto ha foglie più robuste e un gusto più intenso di quella coltivata in serra.

Lollo: ha foglie notevolmente ondulate. A seconda del colore si distingue tra lollo verde (dalle foglie

verdi) e lollo rossa (dalle foglie rossicce). Dal proprio orto se ne possono raccogliere anche solo le foglie, strappandole dal cespo.

Lattuga romana: ha foglie piuttosto robuste che formano un cespo oblungo. Può essere consumata sia cruda sia al vapore.

Radicchio: ha foglie dal colore rosso intenso tendente al violetto con venature bianche. A seconda della varietà, il cespo è di forma tondeggiante o allungata. Il radicchio può essere raccolto in primavera, estate o autunno. Avendo un sapore piuttosto amaro, viene spesso mescolato con altri tipi di insalata o verdura.