

---

## Lattughe invernali: spaziano dal sapore amaro a quello con sentore di noci

Lun 23/12/2024 - 09:39

Oggi, grazie a serre e trasporti con camion, è possibile consumare varietà di lattuga estive come lollo, gentile, batavia, eisberg e cappuccio anche in pieno inverno. Confrontandole con le varietà autunnali e invernali, tuttavia, queste ultime si distinguono in quanto colture stagionali, oltre che per la loro varietà di sapori e il contenuto di sostanze benefiche per la salute. A seconda della regione e del clima, l'indivia, la lattuga pan di zucchero, il radicchio e la valerianella vengono raccolti fino alla fine di dicembre o addirittura per tutto l'inverno.

**Indivia, pan di zucchero, radicchio, cicoria e cicoria catalogna sono varietà colturali della cicoria** (*Cichorium intybus* L.). Devono il loro tipico sapore alle sostanze amare che contengono (principalmente la lattucopicrina), che stimolano l'apparato digerente e quindi il metabolismo e l'appetito. Inoltre, questi tipi di lattuga sono buone fonti di minerali (potassio, calcio, magnesio), alcune vitamine (in particolare vitamina C, acido folico e betacarote) e fibre. **La valerianella** (detta anche soncino, dolcetta, gallinella o lattughella) offre un ottimo apporto di ferro e si caratterizza per il suo sapore aromatico con un sentore di noci. Nei Paesi germanofoni è conosciuta anche con il nome di Rapunzel (Raperonzolo), il che fa supporre che questa varietà di lattuga abbia svolto un ruolo non trascurabile nella famosa fiaba dei fratelli Grimm.

Combinata con altri ingredienti, un'insalata invernale è molto più di un semplice contorno. Per arricchire il piatto con colore e sapore si possono aggiungere, oltre a vari tipi di insalata, anche verdure invernali o conserve di verdure, ad esempio finocchi, carote, pastinache, rape rosse, sedano rapa, cavolo bianco, cavolo cinese, cavolo riccio, cavolo verza, cavolo rosso e zucca, che si possono grattugiare, affettare o tagliare finemente. "Mele saporite, pere, kiwi, clementine e arance si sposano perfettamente con il sapore amaro delle lattughe invernali e favoriscono l'assorbimento del ferro nell'intestino grazie al contenuto di vitamina C", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Completato con una porzione di lenticchie, fagioli o ceci cotti – che forniscono proteine vegetali

e fibre – il piatto di insalata invernale diventa un pasto completo e saziante. All'apporto di proteine, preziosi grassi vegetali, minerali e vitamine liposolubili invece provvedono diversi tipi di frutta a guscio e semi (ad esempio noci, semi di zucca, ecc.). Come accompagnamento a un pasto di verdure come questo si addicono, a seconda dei gusti, anche funghi saltati in padella, formaggi saporiti di pecora o di capra, uova sode, patate lesse tagliate, pasta integrale, couscous, riso o quinoa cotti.

In frigorifero le insalate invernali si mantengono fresche un po' più a lungo delle loro controparti estive. Si consiglia di riporle nel cestello delle verdure, preferibilmente avvolte nella carta o in un panno umido. Prima di prepararla, l'insalata deve essere lavata e scolata o asciugata nell'apposita centrifuga e infine tagliata o sminuzzata. La valerianella va lavata in modo accurato, poiché nella sua rosetta di foglie si possono nascondere resti di sabbia e terra. L'indivia, la lattuga pan di zucchero, il radicchio, la cicoria e la catalogna sono buonissimi anche al vapore, al forno o come ingrediente di piatti cotti.