4 regole per coltivare con successo la lattuga

Magna Grecia di sapori e profumi

Come coltivare al meglio la lattuga da poter usare in fresche insalate tutte da assaporare.

Le **lattughe** sono ortaggi annuali o biennali che, a seconda della varietà, possono essere seminate e raccolte durante tutto l'arco dell'anno.

Coltivatele nell'orto ma **anche in vaso sul balcone** per il loro sapore ma soprattutto per le benefiche proprietà, hanno poche calorie e sono ricche invece di sali minerali e di antiossidanti naturali. Contengono una buona concentrazione di ferro utile per chi soffre di anemia e sono indicate nelle diete per i diabetici.

Si distinguono per la loro morfologia in tre categorie:
- **cespo serrato** di forma tondeggiante come Romana, Trocadero e Iceberg;
- **senza cespo** con foglie più allungate e portamento più espanso quali Gentilina e Lollo;
- **lattughe da taglio** che forniscono foglie da tagliare man mano che si sviluppano, come barba di frate e misticanze varie.

Coltivare lattughe è un'operazione facile che offre la gioia di gustare verdure croccanti e saporite a patto di seguire qualche piccola regola.

1. Seminare
Anche se è meno impegnativo seminare direttamente in piena terra, il risultato migliore si ottiene ponendo alcuni semi in singoli vasetti contenenti **buona terra da giardino miscelata a poca sabbia**. Ricoprite con un centimetro di altra terra e bagnate con il vaporizzatore. Se seguite i cicli lunari, il periodo favorevole è in **luna crescente** perché stimola lo sviluppo delle piantine. Mantenete umido il terreno e posizionate i vasi in una zona riparata in mezz'ombra. Quando le piantine saranno alte circa 2 centimetri procedete al diradamento mantenendone solo una.

2. Piantare
Quando le piantine saranno cresciute e sufficientemente robuste, estraetele dal vaso di coltivazione mantenendo intatto il pane di terra e trasferitele a dimora a distanza di 25-30 centimetri una dall'altra e 25-30 tra le file. Posizionatele in **pieno sole o mezz'ombra**, comunque in terreno soffice, ben drenato, preferibilmente arricchito di letame maturo. In presenza di terra argillosa ricordate di aggiungere un po' di sabbia. Mantenete pulito il terreno dalle erbe infestanti.

3. Innaffiare
Innaffiate regolarmente il terreno alla base dei cespi cercando di **evitare di dirigere l'acqua sulle foglie**. Nei mesi estivi bagnate verso sera quando la terra è meno calda così da mantenere per tutta la notte il terreno umido e fresco, al contrario in inverno è preferibile bagnare al mattino per scongiurare l'insorgere di muffe.

4. Raccogliere
La raccolta avviene in genere **dopo 4-6 settimane dal trapianto**, possibilmente al mattino presto recidendo alla base i cespi a circa un paio di centimetri dal suolo utilizzando un coltello o forbici molto affilate. Per la raccolta delle insalate da taglio, se tagliate troppo in basso, impiegheranno più tempo a ricrescere, effettuando il taglio troppo in alto le foglie tenderanno invece a marcire.