

---

# Lattuga

Famiglia: Composite

Origine: Europa meridionale

Pianta annua a crescita rapida, la lattuga coltivata deriva da specie selvatiche delle regioni mediterranee. La sua coltivazione è antica. Usando le numerose cultivar esistenti si può avere lattuga tutto l'anno. In relazione all'epoca di coltivazione si possono classificare le lattughe in 3 categorie: quelle invernali o inverno-primaverili, quelle di primavera-estate ed estate (Regina di maggio), quelle d'autunno (Trocadero dai semi neri); inoltre alcune possono essere seminate in qualsiasi momento. Si possono classificare anche secondo il loro aspetto: lattughe da taglio, lattughe cappuccio, lattughe romane e lattughe crespe.

Riproduzione: per seme in vivaio sotto riparo o tunnel di plastica, d'inverno o in primavera. In una miscela di un terzo di terriccio e due terzi di terra da giardino. E' anche possibile seminare a dimora durante tutta la bella stagione sfoltendo le piante in eccesso. Le varietà invernali o da inverno-primavera possono essere seminate all'aria aperta in agosto e settembre. Dopo il ripicchettamento le piante passano l'inverno sotto un tunnel di plastica o un riparo.

Trapianto: in piena terra ad una distanza di 35-40 cm fra una pianta e l'altra. Le lattughe hanno bisogno di terreno umido, fresco e ben drenato. Se la terra è argillosa bisogna correggerla per parecchi anni con letame ben maturo. Un fondo piuttosto neutro sarebbe ideale; se il suolo è troppo acido lo si può correggere con aggiunta di calce.

Coltivazione: bagnare spesso, ma non troppo abbondantemente.

Malattie e parassiti: le lattughe sono spesso preda di lumache e limacce: esistono in commercio delle esche efficaci.

Contro i pidocchi usare insetticida. A volte soffrono di marciume a livello del colletto; si può rimediare aggiungendo un fungicida all'acqua di annaffiatura e cambiando posto all'impianto ogni anno.

Raccolta: bisogna seminare ogni 15 giorni e trapiantare di conseguenza per non avere troppe piante tutte in una volta.

E' possibile, quando la lattuga va in semenza, raccogliere i semi, che sono lanuginosi, appiattiti o appuntiti ad una estremità, riproducenti fedelmente la varietà da cui sono stati ottenuti.