

La lattuga da cespo è un ortaggio che dà un ottimo prodotto quasi tutto l'anno

La coltivazione della lattuga da cespo dà grandi soddisfazioni ai piccoli coltivatori. Le parti che si consumano di questo ortaggio sono le foglie – raggruppate in un cespo – di forma, aspetto e colore assai diversi a seconda delle varietà coltivate. Predilige un clima fresco e teme le gelate tardive. Vuole un terreno ricco di sostanza organica ben decomposta e senza ristagni d'acqua. Sono cinque i tipi più diffusi

Nel n. 3/2006, a pag. 17 e nel n. 4/2006 a pag. 29, abbiamo trattato la coltura della lattuga da taglio, un ortaggio particolarmente coltivato negli orti familiari.

Anche la lattuga da cespo, però, riveste una sua importanza, tanto da riscuotere un grande interesse da parte di molti piccoli orticoltori. In questo articolo vi presentiamo i cinque principali tipi e le trentuno varietà di lattuga da cespo più diffuse e particolarmente indicate da coltivare in un piccolo orto.

Nel prossimo articolo vi suggeriremo come coltivare questo ortaggio, dalla semina alla raccolta.

COME SI PRESENTA LA Pianta di LATTUGA DA CESPO

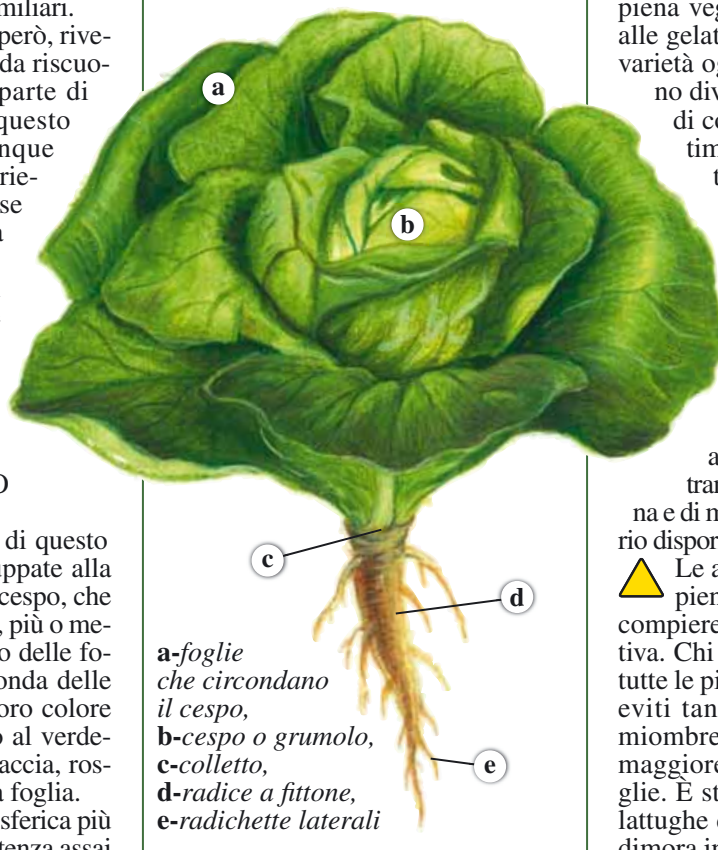
Le parti che si consumano di questo ortaggio sono le **foglie** raggruppate alla base della pianta a formare un cespo, che i botanici definiscono *grumolo*, più o meno chiuso. La forma e l'aspetto delle foglie sono molto diversi a seconda delle varietà, come differente è il loro colore che va dal verde molto chiaro al verde-grigio con sfumature rosa, vinaccia, rosse, ecc. su tutta o su parte della foglia.

Il **cespo** presenta una forma sferica più o meno allungata ed una consistenza assai variabile. Può infatti risultare compatto (come nella varietà Brasiliana), relativamente serrato (come nel tipo Batavia) o morbido (come nella varietà Gentilina).

La **radice** è in genere abbastanza tozza (a fittone) e penetra nei primi 25-30 centimetri di suolo. Sono comunque presenti numerose radichette laterali. Quando si spezzano le radici, o altre parti della pianta, può fuoriuscire del lattice biancastro.

La lattuga da cespo (¹) è una pianta orticola annuale (nello stesso anno vegeta, produce fiori e semi), anche se alcuni autori la considerano una pianta biennale (nel primo anno vegeta, nel secondo anno produce fiori e semi). In ogni caso il ciclo di coltivazione della lattuga da

Come si presenta la pianta di lattuga da cespo



a-foglie che circondano il cespo,
b-cespo o grumolo,
c-colletto,
d-radice a fittone,
e-radichette laterali

cespo va approssimativamente dagli 80-90 giorni delle varietà precoci ai 120 giorni delle varietà tardive.

PREDILIGE UN CLIMA FRESCO E TEME LE GELATE TARDIVE

Il clima di tutto il nostro Paese, dalla Sicilia ai piccoli orti dei paesi alpini, è adatto alla coltivazione della lattuga da cespo. Nelle zone più fredde la coltura va effettuata da fine primavera ad inizio autunno; nelle zone più calde, invece, dalla tarda estate a metà della primavera successiva.

La lattuga da cespo non ama il caldo – la vegetazione è favorita da temperature variabili tra 15 e 18° C – e resiste di-

scretamente al freddo (una temperatura fino ai -2° C arreca danni limitati alle piantine in fase di crescita, che però in piena vegetazione sono molto sensibili alle gelate tardive). Grazie al numero di varietà oggi disponibili – che possiedono diversa adattabilità ai vari periodi di coltura – è possibile ottenere ottime produzioni durante quasi tutto l'arco dell'anno.

Risultati molto buoni si conseguono nelle coltivazioni attuate sotto veli di tessuto non tessuto, sotto tunnel ricoperti da materiali plastici ed in serre di vetro. Pure in un orto familiare con modeste protezioni, coltivando idonee varietà, si può produrre lattuga da cespo anche per più di sei mesi l'anno, tranne che nelle località di alta collina e di montagna. È però sempre necessario disporre d'acqua per irrigare le aiole.

⚠ Le aiole devono essere collocate in pieno sole perché le piante possano compiere a pieno la loro attività vegetativa. Chi coltiva lattughe – ed in genere tutte le piante orticole – è opportuno che eviti tanto zone ombreggiate che semiombreggiate, in modo da evitare un maggiore accumulo di nitrati nelle foglie. È stato inoltre osservato che, se le lattughe da cespo non vengono messe a dimora in pieno sole, il cespo stesso non riesce a «chiudere» completamente, oppure risulta poco sodo.

PREFERISCE UN TERRENO RICCO DI SOSTANZA ORGANICA BEN DECOMPOSTA E SENZA RISTAGNI D'ACQUA

Negli orti familiari la lattuga da cespo si coltiva nei più diversi tipi di suolo, anche se preferisce terreni ricchi di sostanza organica ben decomposta, soffici e senza ristagni d'acqua. Può però riuscire bene anche nei terreni sciolti, dove in genere sono più indicate le colture invernali (al centro-sud) perché l'acqua se ne va più facilmente, ed in quelli compatti, in cui sembra riescano

meglio le colture estive. Nei terreni sassosi occorre seguire le colture con irrigazioni molto accurate.

La reazione (pH) del terreno adatta alla coltivazione della lattuga da cespo varia da 6 a 7 (cioè debolmente acida o neutra), anche se questo ortaggio può riuscire ugualmente bene in suoli con pH leggermente alcalino (7,5). È da tener poi presente che la lattuga è piuttosto sensibile alla salinità del terreno e dell'acqua d'irrigazione.

▲ È opportuno non piantare lattuga per due anni di seguito nella stessa aiola, e dopo piante che appartengono alla sua stessa famiglia botanica (scarola, indivia riccia, radicchi e cicorie di vario tipo, catalogna).

OCCORRE SCEGLIERE LA VARIETÀ IN BASE ALL'EPOCA DI SEMINA

La scelta della varietà è di particolare importanza per la riuscita della coltura. Pertanto, quando si sceglie una varietà, vecchia o nuova che sia, occorre leggere attentamente le istruzioni riportate sulla bustina per non andare incontro ad un insuccesso. **In particolare bisogna fare attenzione all'epoca di semina**, che può essere differente, a seconda della varietà e delle selezioni, per il nord, il centro ed il sud Italia.

La diffusione della coltivazione della lattuga da cespo nel nostro Paese è legata, come detto, anche al discreto numero di varietà disponibili per ogni tipo. Per un piccolo coltivatore può risultare interessante coltivare, oltre che le varietà più conosciute nella sua zona, altri tipi poco noti (ad esempio Batavia, Brasiliana, a cespo non chiuso, ecc.). Queste lattughe, oltre ad offrire un prodotto nuovo, possono dare risultati qualitativi e produttivi molto validi.

I TIPI E LE VARIETÀ DI LATTUGA DA CESPO PIÙ DIFFUSI

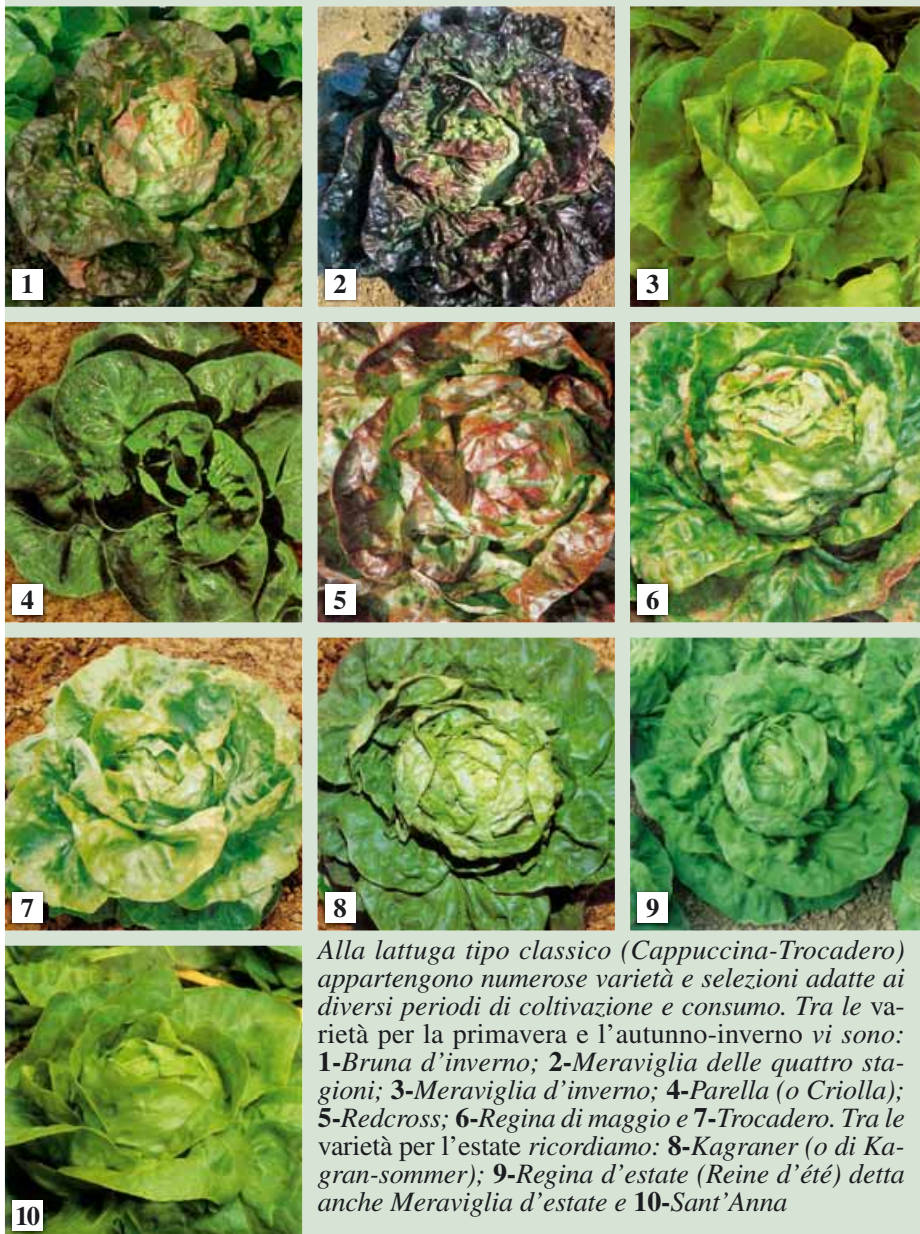
Le lattughe da cespo si possono suddividere in cinque principali tipi:

- Tipo classico (Cappuccina-Trocadero);
- Tipo Brasiliana (o Iceberg);
- Tipo Batavia;
- Tipo Romana;
- Tipo a cespo non chiuso (morbido).

➔ **Per alcune varietà sono stati riportati periodi specifici di semina, in quanto indicati nei cataloghi delle diverse ditte sementiere. Comunque la suddivisione dei tipi, da noi effettuata, in due o più periodi di coltivazione e consumo è già un elemento importante per una corretta attuazione della coltura.**

Ricordiamo inoltre che le indicazioni riportate nei cataloghi delle diverse ditte

Lattuga tipo classico (Cappuccina-Trocadero)



Alla lattuga tipo classico (Cappuccina-Trocadero) appartengono numerose varietà e selezioni adatte ai diversi periodi di coltivazione e consumo. Tra le varietà per la primavera e l'autunno-inverno vi sono: **1-Bruna d'inverno; 2-Meraviglia delle quattro stagioni; 3-Meraviglia d'inverno; 4-Parella (o Criolla); 5-Redcross; 6-Regina di maggio e 7-Trocadero.** Tra le varietà per l'estate ricordiamo: **8-Kagraner (o di Kagran-sommer); 9-Regina d'estate (Reine d'été) detta anche Meraviglia d'estate e 10-Sant'Anna**

sementiere relative ai periodi di semina e di coltura delle varietà spesso non concordano in pieno fra loro, perché si riferiscono alle selezioni in loro possesso.

LATTUGA TIPO CLASSICO (CAPPUCCINA-TROCADERO)

È la caratteristica lattuga a cappuccio che presenta, nelle diverse varietà, foglie da lisce a medio-bollose, di colore da verde-medio e verde-biondo a verde intenso, a volte bordate o tinte di rosso.

Forma un cespo bianco e tenero generalmente ben chiuso, ma con densità diversa tra una varietà e l'altra, di volume variabile e peso dai 200 ai 500-600 grammi (talvolta di più), senza le foglie esterne. Ne esistono numerose varietà e

selezioni adatte ai diversi tipi e periodi di coltivazione e consumo.

Varietà per la coltivazione e il consumo prevalentemente primaverili e autunno-invernali

1-Bruna d'inverno. Ha foglie di colore verde-rosso, bronzate. Cespo in genere di medie dimensioni.

Si semina da agosto in poi.

2-Meraviglia delle quattro stagioni. Ha foglie di colore rosso-bruno, bollose. Cespo di medie dimensioni. Abbastanza resistente al freddo.

Si semina da febbraio ad aprile e da agosto in poi.

3-Meraviglia d'inverno. Ha foglie di colore verde-biondo. Cespo di medio-

grandi dimensioni. Adatta a colture tardive autunno-invernali.

Si semina da agosto in poi.

4-Parella (o Criolla). Ha foglie di colore verde scuro. Cespo di piccole dimensioni. Viene coltivata pure sotto tunnel. Resiste poco alla salita a seme.

Si semina in primavera ed in agosto inoltrato-settembre.

5-Redcross. Ha foglie di colore rossastro. Cespo di grandi dimensioni. È indicata per la coltura protetta, come primizia.

Si semina sotto tunnel verso la fine di febbraio.

6-Regina di maggio. Ha foglie bordate di rosso. Cespo di limitate dimensioni. Viene adoperata anche come varietà da taglio per semine precoci in coltura protetta.

Si semina da febbraio a maggio.

7-Trocadero (La preferita). Ha foglie di colore verde-biondo. Cespo di medio-grandi dimensioni.

Si semina da agosto in poi.

Varietà per la coltivazione e il consumo prevalentemente estivi

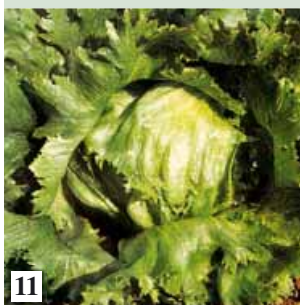
8-Kagraner (o di Kagran-sommer). Ha foglie di colore verde medio. Cespo di medio-grandi dimensioni. È una delle varietà più diffuse e conosciute per la raccolta estiva.

In alcuni cataloghi viene consigliata la semina in qualsiasi stagione.

9-Regina d'estate (Reine d'été) detta anche **Meraviglia d'estate.** Ha foglie di colore verde medio. Cespo di grandi dimensioni. Resiste al caldo estivo.

10-Sant'Anna. Ha foglie di colore verde chiaro. Cespo di medio-grandi dimensioni, un po' appiattito. Alcuni cataloghi consigliano la semina in qualsiasi stagione.

Lattuga tipo Brasiliana (o Iceberg)



Alla lattuga tipo Brasiliana (o Iceberg) appartengono numerose varietà e selezioni adatte ai diversi periodi di coltivazione e consumo.

Tra le varietà per la primavera e l'autunno-inverno vi è la **11-Brasiliiana**.

Tra le varietà per l'estate vi sono: **12-Great lake (o grandi laghi)**; **13-Regina dei ghiacci** e **14-Resisto**

Varietà per la coltivazione e il consumo prevalentemente primaverili e autunno-invernali

11-Brasiliiana. Ha foglie di colore verde chiaro. Cespo di grandi dimensioni.

Si semina da febbraio a maggio e da agosto in poi.

Varietà per la coltivazione e il consumo prevalentemente estivi

12-Great lake (o grandi laghi). Ha foglie di colore verde più o meno intenso. Cespo da medie a grandi dimensioni che sale lentamente a seme. È forse la varietà più conosciuta di questo tipo.

13-Regina dei ghiacci. Ha foglie piuttosto frastagliate di colore verde intenso. Cespo di grandi dimensioni.

Si semina in primavera (per raccolte estive e tardo primaverili) ed estate (per raccolte autunnali).

14-Resisto. Ha foglie con margine piuttosto frastagliato. Cespo di notevoli dimensioni, compatto, resistente alle alte temperature e ai primi freddi invernali.

Si semina da febbraio a settembre.

LATTUGA TIPO BRASILIANA (O ICEBERG)

Questo tipo di lattuga da cespo si presenta con foglie esterne frangiate, più o meno ondulate, di colore variabile dal verde medio al verde intenso. Il cespo a completa formazione è compatto, di dimensioni medio-grandi o grandi (fino ad oltre un chilogrammo). Caratteristica è la consistenza «grassa» delle foglie e la loro croccantezza.

LATTUGA TIPO BATAVIA

Le foglie sono di colore verde chiaro-verde biondo, a volte bordate di rosso o vianaccia, colore che può estendersi, nelle foglie più esterne del cespo, all'intera lamina fogliare. Il loro aspetto è più o meno bolognese. Il cespo è di solito un po' meno compatto rispetto ai tipi Trocadero ed Iceberg. Negli ultimi anni si sono molto diffuse alcune varietà del tipo Batavia, specialmente a foglia rossa, che possono fornire ottimi risultati pure in un orto familiare.

Le varietà disponibili per il piccolo orticoltore sono soprattutto per la coltivazione e il consumo primaverile-estivi e autunnali.

15-Bionda di Parigi. Ha foglie di colore verde chiaro-biondo. Cespo di medio-grandi dimensioni. Adatta a coltivazioni estive ed estivo-autunnali.

16-Canasta selezione della Meraviglia di Verano. Ha foglie verdi macchiate di rosso. Cespo di medio-grande sviluppo. Può essere utilizzata anche nelle prime fasi di crescita come lattuga da cogliere. Ha avuto una notevole diffusione in questi ultimi anni.

Si semina in primavera per colture primaverili-estive (meglio non in piena estate) e da agosto in poi per la coltivazione autunnale.

Lattuga tipo Batavia



Alla lattuga tipo Batavia appartengono numerose varietà e selezioni adatte soprattutto per la coltivazione e il consumo primaverile-estivi e autunnali. Tra queste vi sono: **15-Bionda di Parigi**; **16-Canasta selezione della Meraviglia di Verano**; **17-Meraviglia di Verano (o Maravilla de Verano)**

17-Meraviglia di Verano (o *Maravilla de Verano*). Ha foglie di colore rossastro. Cespo alto e non ben chiuso.

Si semina da aprile per colture primaverili-estive e da agosto in poi per quelle autunnali.

LATTUGA TIPO ROMANA

Al contrario dei tipi precedenti il cespo non è di forma sferica, ma risulta allungato e meno compatto. Le foglie sono di colore da verde biondo a verde intenso. È una lattuga molto conosciuta, disponibile soprattutto dalla fine della primavera al tardo autunno, ma si trova comunemente sui mercati anche d'inverno perché proviene da coltivazioni del centro-sud.

Varietà per la coltivazione e il consumo prevalentemente primaverili e autunnali

18-Bionda degli ortolani. Ha foglie di colore verde chiaro, biondo. Cespo di medie dimensioni.

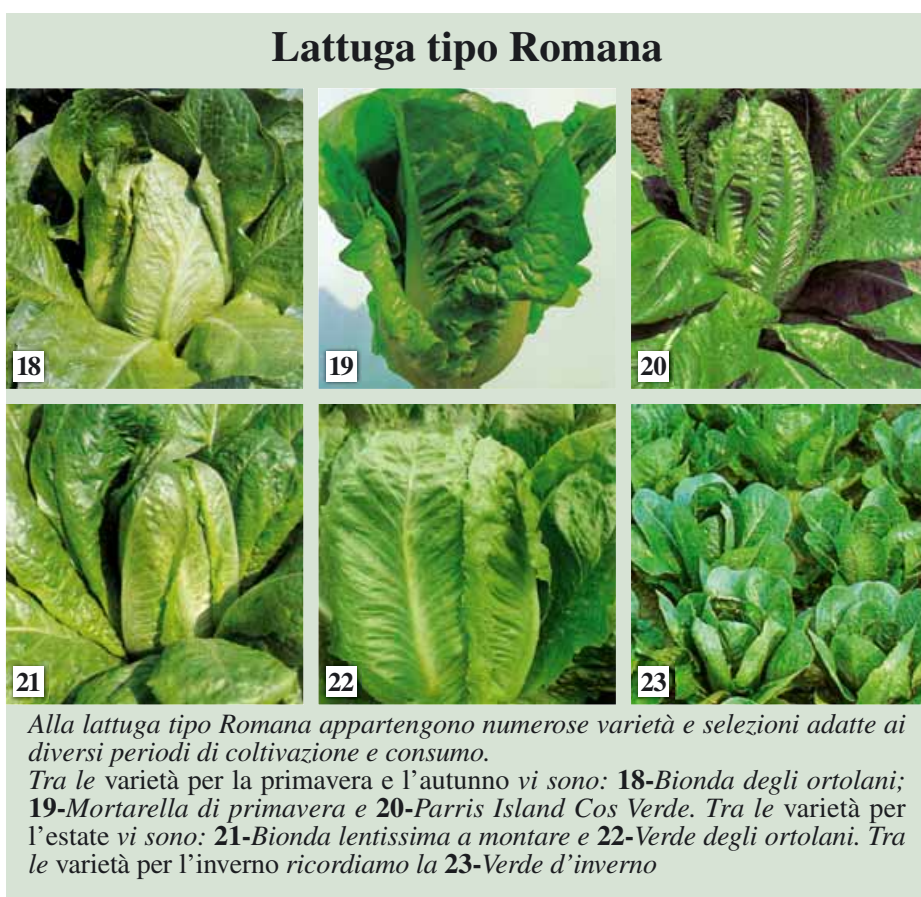
19-Mortarella di primavera. Ha foglie di colore verde scuro e di dimensioni piuttosto ridotte. Cespo in genere di medio-piccole dimensioni.

Si semina in primavera.

20-Parris Island Cos Verde. Ha foglie di colore verde-grigio. Cespo di medio-grandi dimensioni. Diffusa nelle regioni meridionali.

Varietà per la coltivazione e il consumo prevalentemente estivi

21-Bionda lentissima a montare. È una delle varietà di questo tipo più



Alla lattuga tipo Romana appartengono numerose varietà e selezioni adatte ai diversi periodi di coltivazione e consumo.

Tra le varietà per la primavera e l'autunno vi sono: **18-Bionda degli ortolani;** **19-Mortarella di primavera** e **20-Parris Island Cos Verde.** Tra le varietà per l'estate vi sono: **21-Bionda lentissima a montare** e **22-Verde degli ortolani.** Tra le varietà per l'inverno ricordiamo la **23-Verde d'inverno**

diffuse. Ha foglie di colore verde chiaro, biondo. Cespo di medio-grandi dimensioni. Si raccoglie da giugno fino all'autunno inoltrato (in rapporto alle selezioni ed alle aree di coltivazione).

Ne esistono alcune selezioni.

22-Verde degli ortolani. Simile alla Bionda degli ortolani, ma con foglie in

genere più scure. Vi sono selezioni anche per semina di tarda estate-autunno.

A seconda delle selezioni, si può seminare da marzo a luglio e raccogliere da maggio a tutto l'autunno.

Varietà per la coltivazione e il consumo prevalentemente invernali

23-Verde d'inverno. Quasi analoga alla verde degli ortolani con foglie verde scuro, ma adatta alla coltivazione invernale in ambienti mediterranei. Consigliata per il centro-sud Italia.

LATTUGA TIPO A CESPO NON CHIUSO (MORBIDO)

Le lattughe di questo tipo forniscono un cespo morbido che sta incontrando sempre più il favore dei consumatori e dei piccoli coltivatori, soprattutto nelle coltivazioni e per i consumi di primavera-inizio estate e autunno, anche se molte varietà si possono coltivare sotto protezioni durante tutto l'inverno.

24-Gentilina. Ha foglie di colore verde biondo, bollose e a margine crespato, di consistenza croccante. Cespo aperto di grandi dimensioni. Resiste abbastanza bene al freddo ed anche, a seconda delle selezioni, alla salita a seme. Nota è la selezione di Lusìa.

Le caratteristiche positive e negative della lattuga da cespo

Le due principali caratteristiche nutrizionali della lattuga da cespo sono la **grande capacità di reidratare l'organismo** (contiene circa il 95% d'acqua) e una **blanda attività sedativa**.

Un bel piatto di lattuga è perfetto per i soggetti sanguigni e troppo focosi, nei quali l'irruenza dei processi vitali tenderebbe magari ad accentuare una certa magrezza ed a rendere più evidente il nervosismo. Dal piede della lattuga appena raccolta fuoriesce una secrezione biancastra. Questo lattice bianco si chiama lattucario ed ha modeste proprietà sedative, simili a quelle dell'oppio. Per questo le lattughe sono particolarmente adatte per essere consumate nel pasto serale.

Nella lattuga sono anche presenti alcuni minerali come il ferro, il calcio, il fosforo, il rame, il sodio, il potassio e molti altri, tanto che il consumo di questo ortaggio può essere raccomandato quando l'organismo necessita di un supplemento di questi preziosi nutrienti.

Occorre segnalare che le lattughe sono tra gli ortaggi più ricchi di nitrati, sostanze azotate che derivano in gran parte da un eccesso di concimazione (chimica o con letame). Nell'organismo i nitrati si possono trasformare in nitriti, composti tossici (soprattutto per bambini, anziani, donne incinte). Le lattughe che contengono meno nitrati sono quelle concimate poco, coltivate in pieno campo (non in serra) e raccolte alla fine della giornata. L'esposizione alla luce del sole, in effetti, riduce la concentrazione di nitrati nelle foglie. (Paolo Pigozzi)

25-Lollo bionda e 26-Lollo rossa. Foglie di colore biondo oppure rosso-violaceo, particolarmente ricce. Varietà rivalutate in particolare perché formano un cespo morbido di medie e medio-grandi dimensioni, particolarmente attraente dal punto di vista estetico e per la buona qualità del prodotto. Ne esistono alcune selezioni.

27-Radichetta o catalogna o dei frati o barba dei frati. Ha foglie allungate e frastagliate, dotata di buona rusticità. Cespo di medie dimensioni. Esistono selezioni con foglie rossastre.

28-Red salad bowl. Simile alla Salad bowl (31), ma a foglie rosse. Cespo di grandi dimensioni. Molto diffusa. Ne esistono alcune selezioni.

29-Riccia rossa d'America. Ha foglie verdi, con numerose macchie di colore rosso-bruno, bollose e con margine molto ondulato. Spesso si raccolgono i cespi prima del loro completo sviluppo in colture con piante abbastanza fitte. Cespo in genere di medie dimensioni.

30-Rossa di Trento o trentina (o Ubriacona di Trento). Foglie frastagliate e bollose di colore verde-rosso bruno. Lasciandola crescere tende a formare un cespo di medie, medio-grandi dimensioni. Si può utilizzare come tipo da cogliere per colture primaverili ed autunnali.

31-Salad bowl (White salad bowl). Foglie di colore verde medio. Rustica e adattabile a condizioni difficili di coltivazione, lenta a salire a seme. Cespo anche di grosse dimensioni. Ne esistono alcune selezioni.

* * *

Presso i rivenditori di sementi orticole, oltre a quelle riportate nell'articolo, si possono trovare altre varietà di lattuga da cespo – o selezioni – meno diffuse oppure conosciute a livello locale, o di recente introduzione sul mercato. Importante, come detto, è coltivarle nel periodo indicato sulla bustina o riportato nel catalogo della ditta produttrice.

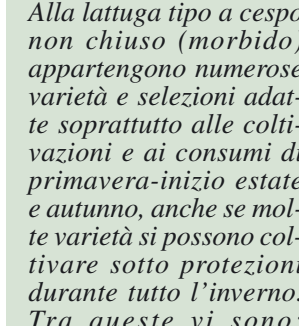
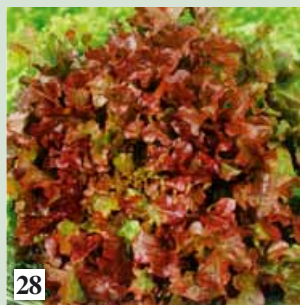
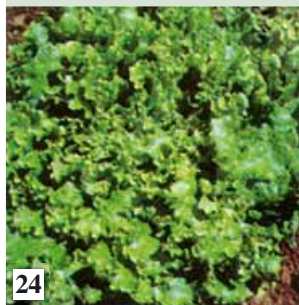
Giuseppe Cipriani

(¹) La lattuga appartiene alla famiglia delle Composite o Asteracee ed il suo nome botanico è *Lactuca sativa*. Negli orti familiari sono coltivate soprattutto le seguenti varietà botaniche: acephala (lattughe da taglio e da cogliere); capitata (lattughe a foglie lisce che producono il cespo); cripsa (lattughe a foglie ricce che formano il cespo); longifolia (lattuga Romana).

* * *

Ecco gli indirizzi di alcune ditte sementiere che dispongono di semi di lattuga da cespo delle varietà citate. Tra parentesi, in neretto, sono ripor-

Lattuga tipo a cespo non chiuso (morbido)



Alla lattuga tipo a cespo non chiuso (morbido) appartengono numerose varietà e selezioni adatte soprattutto alle coltivazioni e ai consumi di primavera-inizio estate e autunno, anche se molte varietà si possono coltivare sotto protezioni durante tutto l'inverno. Tra queste vi sono: 24-Gentilina; 25-Lollo bionda; 26-Lollo rossa; 27-Radichetta o catalogna o dei frati o barba dei frati; 28-Red salad bowl; 29-Riccia rossa d'America; 30-Rossa di Trento o trentina (o Ubriacona di Trento) e 31-Salad bowl (White salad bowl)

tate le varietà presenti in catalogo (illustrate a pag. 19-20-21 e 22):

– *Flli Ingegneri* - Via O. Salomone, 65 - 20138 Milano - Tel. 02 58013113 - Fax 02 58012362 (2-4-5-6-7-8-11-12-13-14-16-17-18-20-21-22-24-26-27-28-29-30-31), vende per corrispondenza. Sconto «**Carta Verde**»: 5% (per ordini fino a euro 100,00) oppure il 10% (per ordini superiori a euro 100,00).
– *Four* - Via Carlo Strinati, 7/9 - Località Le Mose - 29100 Piacenza - Tel. 0523 573205/6 - Fax 0523 573298 (1-2-3-4-6-7-8-10-11-12-13-16-17-18-19-21-22-23-24-25-26-27-28-30-31), segnalano il rivenditore.
– *Gargini Sementi* - Via Cantore, 115 - 55100 Lucca - Tel. e fax 0583 952681 (2-3-6-7-8-9-10-11-12-13-15-16-17-18-21-24-25-26-27-28-31), vende per corrispondenza, segnalano il rivenditore. Sconto «**Carta Verde**» 10% valido fino al 31/04/2008.
– *Hortus Sementi* - Via Emilia, 1820 -

47020 Longiano (Forlì Cesena) - Tel. 0547 57569 - Fax 0547 57499 (1-2-3-4-6-7-8-10-11-12-13-15-16-17-18-20-21-22-23-24-25-26-27-28-30-31), segnalano il rivenditore.

– *L'ortolano* - Via Calcinaro, 2425 - 47023 Cesena (Forlì Cesena) - Tel. 0547 381835 - Fax 0547 639280 (2-3-6-7-8-10-11-12-13-16-17-18-21-22-24-25-27-28-30-31), segnalano il rivenditore.

– *Oxadix* - Via Cappuccini, 4/B - 26100 Cremona - Tel. 0372 434943 - Fax 0372 435572 (1-2-3-4-6-7-8-9-12-13-15-17-18-22-25-26-27-28-30-31), segnalano il rivenditore.

Puntate pubblicate.

• La lattuga da cespo è un ortaggio che dà un ottimo prodotto quasi tutto l'anno (12/2007, pag. 18).

Prossimamente.

La coltivazione.

CONTROLLO INDIRIZZI AL 6-11-2007