

LATTUGA



Nome scientifico: *Lactuca sativa* L.

Famiglia: Compositae

Nome inglese: Lettuce

Nome friulano: Latuje

Uso culinario: Poverissima di calorie, è un ottimo rinfrescante e aperitivo. La lattuga Gentilina si consuma preferibilmente cruda in insalata. Può essere servita da sola o mista ad altre verdure come piatto unico o come contorno per piatti a base di carne o pesce.

Uso medicinale: Presenta una buona dose di vitamine, minerali e oligoelementi, contiene un succo lattiginoso, il lactucarium, sostanza complessa che esercita un'azione analgesica, sedativa e ipnotica: le insalate di lattughe sono, infatti, salutari se consumate durante il pasto serale, specialmente dalle persone nervose o che soffrono d'insonnia.

E' un'utile fonte di acido folico, una vitamina importante per la completa formazione delle cellule del sangue.

Proprietà: Analgesiche, sedative

Curiosità: La lattuga è originaria dell'Oriente, sulle sue origini non esistono certezze, anche se è accreditata l'ipotesi che provenga dalla Siberia. I medici greci antichi credevano che la lattuga potesse avere una blanda azione soporifera. I romani ne promossero la coltivazione in tutto l'Occidente attribuendole svariate virtù terapeutiche. Cristoforo Colombo portò la lattuga nelle Americhe. Il nome deriva dal liquido lattiginoso, lattice, che sgorga alla rottura dei tessuti delle nervature o delle radici.