



INSALATA IV GAMMA

L'insalata preconfezionata (IV gamma) è il prodotto più conosciuto fra quelli compresi nella categoria degli ortofrutticoltori di IV gamma.

Le prime informazioni sull'insalata sono antecedenti il 3000 a.C. e la classica insalata verde, è presente nell'alimentazione fin dall'antichità in molte tradizioni gastronomiche: dai Greci ai Persiani, dai Turchi agli Arabi.

Il termine *insalata*, presente nella lingua italiana dal XIV secolo, viene dal participio passato del verbo *insalare*, cioè cospargere di sale.

Proprietà: Ad alto contenuto di acqua (oltre il 90%) l'insalata è ricca in fibre ed è un'importante fonte di vitamine: contiene vitamina C, la A, che fa bene per la visione notturna e per la pelle, la vitamina K per le ossa, i flavonoidi per la prevenzione dei tumori. Inoltre, mangiare insalata permette di fare il pieno di potassio, calcio e fosforo.

È ricca di folati, vitamine fondamentali per la sintesi di proteine e DNA e, in gravidanza, per la prevenzione di malformazioni nel feto, come la spina bifida.

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile (lattuga)	
Proteine	1,8%
Lipidi	0,4%
Carboidrati	2,2%
Calorie	19

Fonte INRAN



Lo sapevi che: la “Caesar salad”, nonostante sia gustata per lo più in America, ha un padre italiano. Fu, infatti, Cesare Cardini, un ristoratore emigrato negli Stati Uniti, a inventare per la festività del 4 luglio del 1924 questo piatto: lattuga romana, crostini di pane soffritti, formaggio parmigiano, il tutto insaporito con un condimento di succo di limone, uova, aglio e salsa Worcester.

VARIETA'



Lattuga Iceberg, È una lattuga della stessa famiglia della cappuccio, con cui condivide la forma rotonda, ma ha foglie molto larghe, concave e rugose, di colore chiaro e dalla consistenza croccante. Rappresenta il tipo di lattuga più utilizzato in cucina per le guarnizioni, e, dato che resiste anche al calore, è spesso utilizzata nella preparazione degli hamburger.



L'**insalata gentile** si distingue per il suo colore, che va dal verde chiaro al rossiccio con foglia ondulata. La gentilina ha un cespo di forma leggermente allungata, aperto e voluminoso, di colore verde brillante e foglie leggermente increspate, con punte frastagliate, croccanti. È tipica da insalata ma deve essere consumata molto fresca per non perdere le caratteristiche della foglia.



Rucola Non è una lattuga, ma un'altra pianta, la *Eruca sativa*. È originaria del Mediterraneo e viene normalmente aggiunta in diversi tipi di piatti, anche sulla pizza. Non è così amara ed ha un sapore piccante.



Indivia Fa parte della famiglia della cicoria. Conosciuta anche come indivia belga e cicoria belga, è una gustosa aggiunta a molte insalate, grazie alla sfumatura dell'amarezza nel gusto. Ha anche una forma unica, nota per il suo aspetto ovale e ha una consistenza piuttosto morbida, quasi satinata.



Scarola È una pianta dalle foglie larghe e lisce, con bordi appena frastagliati, caratterizzata da una consistenza croccante e da una leggera tonalità amarognola. Non è una lattuga ma fa parte delle indivie. Viene consumata sia cruda che cotta.



Radicchio Conosciuto anche come cicoria rossa, cicoria italiana rossa, cicoria di Chioggia e di Verona (dalla forma tondeggiante), radicchio trevigiano (dalla forma allungata), si distingue per il suo colore dal rosso molto intenso al viola. Ha un sapore amaro, ma una volta cotto (è ideale per la griglia), ha un sapore più dolce e il colore diventa marrone.