

## L'insalata

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

Il nome insalata vuol dire pietanza formata di verdure generalmente crude, condite con aceto o limone, sale e olio.

Ci sono vari tipi di insalate tra cui la lattuga.

La lattuga è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle asteracee di cui si consumano le foglie ricche di acqua, vitamine e sali minerali.

I tipi di lattuga sono:

1=Lattuga riccia

2=Songino

3=Lattuga cappuccio

4=Lattuga iceberg

5=Lattughino

6=Lattuga trentina

7=Pasqualino

