

# La barbabietola rossa: colore e benessere a tavola

scritto da Alessandra Barbazza | 27/03/2017



**Sfumature rosse - violacee, quasi vive, sapore delicato, che par dolce. Dalla terra un concentrato di proprietà benefiche e versatilità in cucina. Scopriamo tutte le virtù della barbabietola rossa.**

La **barbabietola rossa** è uno degli alimenti più versatili in cucina perchè si presta a svariati metodi di cottura e preparazioni. Il **gusto è dolce e delicato** e si abbina perfettamente a tantissime pietanze, creando contrasti gustativi e cromatici. Il suo colore rosso, infatti, ha un forte impatto visivo e, cotta al vapore o bollita, è perfetta per accompagnare e “colorare” ricette dolci e salate. Al forno o fritte, possono diventare gustose chips da sgranocchiare come appetizer o sano snack.

Per preservare al meglio le sostanze nutritive in essa contenute, è bene consumarla cruda, in insalata, o cuocerla poco, preferendo ad esempio la cottura al vapore; molto salutare è il centrifugato a base di succo di barbabietola che, con l’aggiunta di limone, mela, zenzero è un ottimo

ricostituente, un vero e proprio elisir.

## Caratteristiche della barbabietola

La **barbabietola** (nome scientifico *Beta Vulgaris*) è una pianta erbacea che appartiene alla famiglia delle **Chenopodiaceae**. Essa è caratterizzata da:

- **grandi foglie a cuore**, note come **biete** (o **bietole**), distinguibili dal colore rosso dei piccioli e delle nervature;
- la **radice ingrossata**, il **tubero** vero e proprio, dotato di buccia terrosa che racchiude ciò che noi comunemente definiamo “barbabietola” dal tipico color rosso - violaceo;
- **radici rosse fittonanti**, solitamente impiegate per la produzione dello zucchero, meno apprezzate a tavola a causa dell’aroma e del sapore “di terra” per il contenuto della “**geosmina**”, un composto organico presente nel loro interno.

Tipica delle zone a clima temperato, la **barbabietola** si può coltivare facilmente sia negli orti che in campo aperto; è tipica dei mesi di gennaio e febbraio sebbene la conservazione industriale garantisce di poterla reperire tutto l’anno.

## Proprietà della barbabietola

La **barbabietola rossa** è un ricco concentrato di **proprietà nutritive benefiche** per il nostro organismo che dovrebbe essere consumata quotidianamente per un regime alimentare sano e come alleato nella prevenzione di patologie e disturbi fisiologici. In particolare:

- La “betaina” che la caratterizza, ossia il pigmento responsabile del colore rosso-violaceo, **migliora la funzione epatica** e diminuisce il rischio di sviluppare ictus e malattie cardiovascolari poiché mantiene bassi i livelli dell’omocisteina ematica;
- è ricca di “**antociani**” che agiscono come potenti **antiossidanti** nei confronti delle cellule del nostro organismo, combattendo i radicali liberi e proteggendoci dal rischio di cancro, ictus e patologie cardiache;
- è fonte di **fibre**, utili all’intestino, che aiutano a mantenere controllato il colesterolo e lo zucchero nel sangue, e conferiscono la normale regolarità gastrointestinale. Tali fibre, inoltre, danno un senso di sazietà;
- è composta da **zuccheri semplici**, che non alterano in modo significativo i livelli glicemici, e da **sali minerali** (calcio, ferro, iodio, magnesio, potassio che aiuta a mantenere regolari i livelli di pressione sanguigna, sodio) utili a remineralizzare l’organismo;
- è ricca di **vitamine** gruppo A (nelle foglie), B e C (nel tubero) che rafforzano il sistema immunitario, il sistema digestivo e stimolano il metabolismo cellulare;
- è composta per il 91% d’**acqua** ed è quindi un alimento depurativo e rinfrescante; dona sollievo dalle infiammazioni dell’apparato digerente e stimola la diuresi, aiutando a combattere le infezioni alle vie urinarie e facilitando l’eliminazione delle tossine dall’organismo;
- nonostante sia molto zuccherina, ha poche calorie (**20kcal per 100gr**) ed è adatta ad essere consumata anche durante le diete dimagranti. L’alta percentuale di acqua aiuta a combattere la ritenzione idrica e il massiccio apporto di fibre ha un alto potere saziante;
- indicata per chi pratica sport come integratore di sali minerali ed il suo succo è utile per potenziare il rendimento muscolare in maniera del tutto naturale.

## Chi deve evitarla

Nonostante le sue innumerevoli virtù, questa radice non è consigliata nell'alimentazione di alcuni soggetti e precisamente:

- a chi soffre di gastriti poiché causa un aumento dei succhi gastrici;
- per chi è predisposto ai calcoli renali, in quanto ricche di "ossalati di calcio", minuscoli frammenti di sale insolubile;
- per i diabetici.

## Utilizzi, non solo a tavola

Oltre che in cucina, la barbabietola è preziosa perchè di essa si utilizzano tutte le parti a vario titolo:

- è foraggio per il bestiame;
- le biete o foglie dell'ortaggio si mangiano e sono un colorante naturale;
- dalle radici si estrae lo zucchero.

## Cenni storici sulla barbabietola

La *Beta Vulgaris* ha origini mediorientali ed è conosciuta fin dai tempi degli antichi Greci e Romani. Utilizzata inizialmente come pianta ornamentale da giardino, in seguito ne sono state riconosciute le molteplici proprietà benefiche e quindi impiegata come "medicinale" a scopo curativo. A partire dalla metà del 1700, la sua diffusione cresce in tutta Europa anche come pianta da zucchero.

## La nostra ricetta

### Tartare di barbabietola con burrata, germogli di cavolo nero e chips di barbabietola

Con questa ricetta ricca di colori e diverse consistenze, diamo una veste creativa e accattivante ad un tubero troppo poco utilizzato nelle nostre cucine, rispetto ai suoi vantaggi per la salute

### Ingredienti

- 1 barbabietola
- burrata, 50 grammi
- germogli di cavolo nero
- fiocchi di sale nero di Cipro
- olio extra vergine di oliva
- pepe
- aceto di mele

### Preparazione

Sbucciare la barbabietola e, aiutandosi con una mandolina, ricavarne qualche fetta per la preparazione delle chips al forno.

Mettere la parte rimanente a bollire per circa 20 minuti per creare l'ingrediente per la tartare.

Disporre le fette di barbabietola, ben separate, su una teglia ricoperta da cartaforno; condire con un

filo di olio evo e sale, infornare e cuocere per 20 min a 180° finchè non risulteranno dorate, ricordandosi di girarle a metà cottura.

Quando la barbabietola a bollore sarà cotta, farla raffreddare e successivamente “tagliarla a coltello”. Aggiungere un pizzico di sale, un filo di olio evo e un cucchiaio di aceto di mele.

Disporre la tartare in un piatto aiutandosi con un coppapasta. Aggiungere la burrata e qualche germoglio di cavolo nero. Decorare con le chips croccanti e completare con qualche fiocco di sale nero di Cipro e qualche goccia di salsa guacamole (o al prezzemolo).

### **BARBABIETOLA ROSSA**

**Elenco aziende produzione e vendita :  
Contattaci se vuoi essere presente qui!**