

## Beta Vulgaris Cruenta ... OVEVERO...

### Barbabietola da orto



Avete mai visto una barbabietola cruda? Con tanto di foglie? Quando andiamo a fare la spesa talvolta la vediamo far capolino dal banco frigo, ma cotta e sottovuoto! questa solitamente è l'unica forma in cui la troviamo in vendita... e molti di noi, non avendo mai visto una barbabietola cruda...pensano che si possa consumare solo cotta! Molti si son fatti l'idea che abbia un sapore un po' stucchevole...tutto sommato considerato un cibo adatto ad un palato contadino...potremmo invece scoprire che la barbabietola o rapa rossa è un ingrediente gradevole, versatile, bello per colorare le nostre pietanze ed arricchirle dal punto di vista nutrizionale. La radice della barbabietola ha colore rosso intenso, tanto da venir utilizzata anche come colorante. La parte ipogea, che cresce nel terreno, chiamata anche rapa rossa, è preziosissima perché ricchissima di ferro e vitamina C, un'accoppiata vincente per gli anemici; contiene molto calcio, magnesio e potassio e per questo è un valido alleato anche per chi soffre di ipertensione e per gli sportivi. Il suo sapore dolce potrebbe far pensare che sia controindicata per chi lotta quotidianamente con il peso o per i diabetici, ma i suoi zuccheri sono in bassa concentrazione ed infatti contiene quasi metà delle calorie della patata. Presenta anche un elevato contenuto di fibre solubili ed insolubili che riducono l'assorbimento dei grassi, aiutano a combattere la stitichezza, riducono i livelli di colesterolo. Aiutano inoltre a prevenire i tumori del colon e dell'apparato digerente grazie alla capacità di detossificare anche da sostanze cancerogene. Numerosi studi dimostrano la sua capacità di abbassare la pressione e di migliorare l'ossigenazione anche negli sportivi. Validò aiuto per il controllo del peso e per la salute del sistema cardiocircolatorio. Unica controindicazione per chi soffre di calcoli renali per il suo contenuto di acido ossalico.

Consumo: Poterla consumare cruda è una gran fortuna, sotto forma di succo, grattugiata nell'insalata o come proposta nella ricetta, soprattutto per gli anemici e gli sportivi, ma anche per dar colore e sapore alle nostre tavole. Se siamo così fortunati da trovarla ancora con le foglie, possiamo consumare sia le foglie ricche di acido folico, ferro e calcio, che la preziosissima barbabietola. Le foglie si possono cuocere velocemente soffocandole in padella con un po' di cipolla, dopo averle lavate e, senza troppo asciugarle, tagliate a strisciole...

**Dott.ssa Michela Trevisan, Biologa - Nutrizionista**

Tel. 3478782721 - [michela.trevisan@gmail.com](mailto:michela.trevisan@gmail.com)

### Ricette

#### **Tofu e rapa rossa con cardamomo (Linda Busato)**

Tempo: 15' – facile – vegano -celiaco

Ingredienti: 100 g di tofu, 1 rapa rossa, 1 c di semi di cardamomo, ½ sedano, 1 carota, 50 gr di acqua, 1 c di gomasio, 1 C di olio

Lavare le verdure e grattugiarle con i fori grandi, a parte il sedano che va tagliato a fettine. Far saltare in padella con l'acqua; dopo 5 minuti aggiungere il tofu con i semi di cardamomo e il gomasio. Ultimare la cottura per altri 7 minuti; e aggiustare con il C d'olio per rendere il composto spalmabile.

Gomasio: è un condimento a base di semi di sesamo poco tostati e sale, grossolanamente tritato. È ricco di calcio ed aiuta a ridurre il consumo di sale.

#### **Salsa alla rapa rossa (Linda Busato)**

Tempo: 5' – facile - celiaco

Ingredienti: 1 pezzetto di rapa rossa, 1 piccolo scalogno, 100 g di ricotta di capra, 4 bacche di ginepro oppure, in estate, erba cipollina.

Frullare gli ingredienti nel mixer e servire con crostini caldi o per condire una pasta. Si può usare per farcire le crepelle. In sostituzione di ricotta di capra potete usare formaggio fresco caprino o ricotta di mucca.

#### **Barbabietole al forno con Yogurt**

Tempo: 25' – facile - celiaco

Ingredienti: 2 rape rosse, olio evo, ½ vasetto di yogurt, sale, carvi (o altro aroma a piacere)

Cuocere le rape al forno affinché con la forchetta risulteranno tenere, tagliatele a cubetti e conditele con carvi, olio, sale e lo yogurt. Le rape si possono cucinare anche al vapore.

#### **Barbabietole al vapore con Yogurt (Linda Busato)**

Tempo: 15' – facile - celiaco

Ingredienti: 1 vasetto di yogurt, 1 manciata di melissa, 1 manciata di prezzemolo, 2 rape rosse cotte al vapore, 1 c di sale integrale

Tagliare le rape a cubetti, tritare le erbe aromatiche e unirle alle rape con gli altri ingredienti. Mescolare e servire.