



# La Bieta da coste

La bieta o bietola o bietola da coste è una varietà di

barbabietola da orto.

La sua composizione non cambia molto tra crudo e cotto, ogni 100 gr di bieta contengono: 80 mg calcio, 2,3 mg di ferro, 80 mg di magnesio e 4815 microgrammi di provitamina A (il fabbisogno di un'intera giornata). Troviamo inoltre la preziosissima vitamina K indispensabile per la fissazione del calcio nelle ossa.

tabella nutrizionale (100gr cotte)	
calorie (kcal)	44
carboidrati (gr)	9,9
proteine (gr)	1,7
grassi (gr)	0,1
fibre (gr)	2
calcio (mg)	16
ferro (mg)	0,8
magnesio (mg)	23
vitamina C (mg)	3,6
vitamina A (mcg)	2
vitamina K (mcg)	0,2

Il buon contenuto di magnesio, ferro, vitamina A e vitamina K la rendono una verdura al femminile, adatta alle diverse fasi della vita della donna. Nella donna il magnesio e la vitamina A contribuiscono a ridurre i disturbi legati alla sindrome premestruale, ed il ferro spesso è carente (ricordate di aggiungere qualche goccia di limone alla bieta o nel pasto per favorire l'assorbimento del ferro vegetale). La vitamina K insieme al calcio favorisce la buona mineralizzazione dell'osso.

Infine per tutti, grandi e piccoli: la vitamina A protegge la pelle dai danni dei raggi ultravioletti, protegge le mucose delle alte vie respiratorie e dell'intestino riducendo la probabilità di bronchiti, otiti, gastriti e coliti.

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

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

## Ricette

### Ricetta quasi tipica

bietola, cipolla bianca, capperi, rosmarino, sale

Se volete cambiare un po' di sapore alla solita bieta soffocata in padella, potete aggiungere a piacere capperi dissalati e tritati, rosmarino tritato. Pre soffocare la bieta in padella basta mettere a cuocere in poco olio a fuoco basso la cipolla bianca con poco sale, ed eventualmente con i capperi; appena si ammorbidisce aggiungere le foglie di bieta lavate, ma non asciugate, tagliate a strisciole. Lasciar cuocere con coperchio finché risulta cotta, facendo asciugare l'acqua in eccesso a fine cottura. A fuoco spento aggiungere il rosmarino.

Altre varianti: olive, pomodorini secchi sottolio tagliati a pezzetti.

**Fagottini di coste alle mandorle (ricetta ricca di calcio) Linda Busato**  
500 g circa di coste, 1 porro piccolo o ½ se è grande, 2 cucchiai di pecorino, una manciata di mandorle e pinoli, 1 cucchiaio di olive denocciolate, olio q.b., 1 cucchiaio di sale integrale, 50 ml di vino bianco buono rosso è più gustoso

Lavare e mondare le coste, tagliare in modo da separare la costa dalla foglia lasciandola intera per creare il fagottino. La foglia vano sbollentate per 2 minuti e mesi a parte a raffreddare. La costa assieme al porro va trito, versando tutto nella stessa padella con il vino e l'olio - a fuoco medio, dopo 4 minuti, aggiungere le mandorle tritate, i pinoli e le olive denocciolate, continuando la cottura, finché si asciuga della sua acqua. Togliere dal fuoco ed aggiustare con il sale e pecorino. Con questo composto farcite le foglie chiudendole a modo di fagottino.

**Fian di coste con salsa al sesamo e zafferano Linda Busato**

1 cespo grosso di coste, 200 g ricotta, 1 cipolla Tropea

2 cucchiai di maizena, 1 cucchiaio di sale, 3 cucchiai di olio

Lavare e tagliare grossolanamente le coste e cuocerle a vapore. A parte tagliare a fette la cipolla Tropea e cuocerle su una piastra. Una volta le verdure sono cotte, frullare tutto nel mixer assieme al resto degli ingredienti, versando il composto nelle forme da muffin e cuocerle in forno a bagnomaria per 15 minuti a 180° C. Sfornare, capovolgendo i fian su un piatto e versare sopra la salsa di sesamo e zafferano.

**Salsa al sesamo e zafferano**

Tempo: 5' – facile – vegano – cellaco

5 C di tahin (pura di sesamo), 1 c di coriandolo in polvere, 1 mazzetto di prezzemolo tritato, 1 bustina di zafferano, olio di girasole, 1 C scarso di nocciole

Frullate il tutto e otterrete una cremosa salsa per condire i cereali e crauti.