

Proprietà nutritive e benefici della barbabietola

La pianta ha due parti commestibili, le foglie e il tubero. Parlando di quest'ultimo, si caratterizza in modo diverso in base alla varietà: ad esempio la Lutz Greenleaf si conserva a lungo senza che il sapore o la qualità dell'ortaggio vengano alterati.

In ogni caso la barbabietola è una verdura dai grandi effetti benefici, ricca di sali minerali, zuccheri e vitamine; in più ha un alto contenuto di nitrati e quindi potenzia in maniera perfettamente naturale il rendimento muscolare. Per questo è molto apprezzata dagli atleti, che negli ultimi anni ne hanno aumentato il consumo, soprattutto sotto forma di succo.

Inoltre, la barbabietola, è un prodotto depurativo perché contribuisce ad

eliminare le tossine dall'organismo, ricostituente, antisettica e stimola la produzione di globuli rossi e di bile. Per questo motivo il suo consumo regolare è consigliato alle persone che soffrono di anemia. Allo stesso tempo cura le infezioni al sistema cerebrale, rafforza la mucosa gastrica, stimola il sistema linfatico e impedisce la formazione di depositi di calcio nei vasi sanguigni.

Utilizzi della Barbabietola in cucina

La barbabietola è stata usata come prodotto alimentare fin dai tempi dei Greci e dei Romani. Le modalità di consumazione sono tante. Ad esempio la si mangia cruda a fette sottili o grattugiata e condita con olio extravergine d'oliva oppure succo di limone.

In questo caso può essere unita ad altre

verdure crude come finocchi, cavolfiori e carote per preparare gustose insalate. In alternativa si può cuocere la barbabietola: si può lessarla, cuocerla in padella oppure arrostitirla. In ogni caso assume una colorazione rosso scuro, quasi violacea.

La barbabietola rossa stufata può essere servita con cavolo rosso. Inoltre questo ortaggio è molto usato per preparare minestre, zuppe di verdure e minestrone, soprattutto nell'Est Europa: tanto per fare un esempio si cita il borsch, uno dei piatti più caratteristici dell'Ucraina, della Russia e degli altri paesi slavi.

Nome scientifico: *Beta vulgaris*.

Famiglia: Chenopodiaceae.

Terreno ideale: medio impasto, fertile, drenante.

pH ideale: neutro o leggermente alcalino (7

– 7,5).

Preparazione del terreno: vangatura o aratura a 20 cm.

Concimazione: media, letame maturo circa 3 kg al m², o 0,3 kg al m² di concime

Quando trapiantare: da marzo a settembre

Clima ideale: temperato (arresta la crescita al di sotto dei 5 °C).

Esposizione solare: pieno sole o mezz'ombra nei mesi più caldi.

Sesto d'impianto: 15 – 20 cm sulla fila e 25 – 30 cm tra le file.

Sostegni: non necessari.

Mantenimento: saltuarie sarchiature per evitare competizione con infestanti.

Potatura: non necessaria.

Irrigazione: media, abbondante nei mesi caldi (assicurare alla pianta umidità nel terreno).

Rincalzatura: non necessaria.

Pacciamatura: ideale per mantenere

umido il terreno, condizione molto gradita dalla rapa rossa.

Rotazione colturale: possibilmente cambiare parcella di terra per la successiva semina di barbabietole.

Consociazioni consigliate: cipolle, cavoli, aglio, insalate.

Consociazioni sconsigliate: patate.

Coltivazione in vaso: possibile, buona produzione.

Avversità principali: oidio, mal bianco, peronospora, cercosporiosi.

Insetti e parassiti: afidi, altica, nematodi, ragnetto rosso, grillotalpa.

Quando raccogliere: raggiunte buone dimensioni della radice (circa 5 – 7 cm di diametro).

