



La barbabietola

Natasha Russo, dietista diplomata

Proprietà benefiche

La barbabietola rossa si distingue per la ricca presenza di sali minerali e di vitamine. La sua composizione è costituita prevalentemente da acqua. Una barbabietola rossa contiene **sali minerali** quali sodio, calcio, potassio, ferro e fosforo e vitamine come la A, la C e alcune del gruppo B. Sia il tubero che le sue foglie sono ricchi di **antiossidanti** e di flavonoidi, utili per proteggere l'organismo dall'azione dei radicali liberi.

Tra le **vitamine del gruppo B** spicca l'**acido folico**, conosciuto anche come vitamina B9, ritenuto particolarmente utile per l'assunzione durante la gravidanza, al fine di evitare difetti nello sviluppo del nascituro. Il contenuto di vitamina B9 è maggiore nella barbabietola rossa cruda e può venire ridotto dalla cottura.

Per via del suo contenuto di sali minerali, la barbabietola è indicata come alimento utile per la reintegrazione degli stessi nell'organismo. Sia la radice di barbabietola che il suo succo sono considerati un aiuto naturale in caso di **anemia**, con aggiunta di succo di limone per favorire l'assorbimento di ferro da parte dell'organismo.

Gli effetti della barbabietola nel **contrastare i tumori**, con particolare riferimento al tumore al colon, sono oggetto di studio fin dagli anni Ottanta. Studi più recenti si sono focalizzati sulla barbabietola rossa e il suo succo come alimenti utili per la **prevenzione del cancro e dei disturbi cardiovascolari**. Per via del suo contenuto vitaminico, la barbabietola rossa rafforza i capillari e contribuisce a migliorare la circolazione sanguigna.

Le barbabietole rappresentano un **ortaggio dietetico**, in quanto 100 grammi dell'alimento contengono soltanto circa 20 calorie. Consumare barbabietole rosse significa poter **contrastare le malattie del fegato** ed attenuare le infiammazioni che colpiscono il nostro organismo, con particolare riferimento all'apparato digerente.

Il consumo della barbabietola potrebbe essere controindicato a coloro che soffrono di **calcoli renali**, per via del suo contenuto di ossalati, e nei casi di gastrite, in quanto la barbabietola stimola la produzione di succhi gastrici.

Utilizzi della barbabietola

L'impiego alimentare della barbabietola risale ai tempi degli antichi Greci e dei Romani, che già la utilizzavano non soltanto per cibarsene, ma anche per via delle sue **funzioni medicinali**. Una volta cotte, le barbabietole assumono un colore rosso molto scuro, tendente al violaceo.

Dalle barbabietole viene ricavato un colorante naturale utilizzato dall'industria alimentare per la produzione di altri cibi. I **coloranti naturali** presenti nella barbabietola possono inoltre essere impiegati per la produzione di **cosmetici**, come i rossetti naturali, e per la **tintura dei tessuti** secondo metodi tradizionali. In pasticceria il succo di barbabietola, o la sua polpa, una volta cotta, viene impiegato per la colorazione naturale di creme e di dolci.

La barbabietola può essere **consumata cruda**, grattugiata o affettata sottilmente e semplicemente condita con del succo di limone, **oppure lessata**, cotta al forno o in padella.