

Conoscere le erbe gennaio 2019

EGK Newsletter

Barbabetola

Barbabetola = Beta vulgaris

Nomi comuni e nomi triviali: bietola da orto, barbabetola rossa, barba rossa, carota rossa, rapa rossa

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Senza dubbio, già nell'antichità si conoscevano alcuni ortaggi a radice grossa, contenenti più o meno zucchero. Essi furono coltivati prima di tutti dai Romani. Solo nel XIII secolo dopo Cristo queste verdure si

diffusero nelle aree settentrionali e più tardi dall'Impero germanico in tutta l'Europa. La barbabietola era uno degli alimenti più importanti della popolazione rurale, piuttosto povera, di quel tempo. Per questo è stata a lungo considerata di scarsa qualità e disprezzata dalle classi più elevate.

Attualmente, ciò è radicalmente cambiato. La carota rossa viene ora utilizzata come ortaggio, come rimedio naturale e come colorante e la popolarità di questa verdura a radice o tubero è in continua crescita.



Botanica e cultura

La barbabietola rossa è imparentata con la barbabietola da zucchero e con la bietola. Si tratta di una pianta erbacea annuale o biennale. La barbabietola non ha grandi esigenze, cresce meglio in posizione soleggiata, ma gradisce anche la mezz'ombra. Preferisce un terreno umico e permeabile. Bisogna, però, garantire sempre un'umidità costante durante il periodo vegetativo.

La barbabietola rossa viene coltivata tramite semina – diretta – da circa metà marzo o inizio aprile. Siccome nei mesi primaverili le condizioni meteorologiche possono ancora essere molto variabili, raccomandiamo di proteggere i semi dal gelo del terreno con un telo.

Il mese di giugno è considerato il periodo ideale per la coltivazione e la semina. Se si pianta la barbabietola rossa in questo periodo, è possibile raccogliere l'ortaggio negli ultimi mesi autunnali.

Per questo comunemente la barbabietola viene considerata un ortaggio di fine autunno. Da noi è conosciuta la barbabietola rossa. Meno noto è che, oltre alla barbabietola rossa comune, esiste un gran numero di differenti varietà e tipi.

Una delle varietà più conosciute è la barbabietola «Golden». Si tratta, probabilmente, di una varietà gialla della barbabietola «Early blood» (che si potrebbe tradurre con "rosso sangue precoce"), nota già dal XVIII secolo. Le denominazioni utilizzate nei paesi di lingua germanica, tra cui Rostmöhre, barbabietola da zucchero gialla tonda e barbabietola piccola gialla, «Boll's Blood» e «Little Bell», indicano alcune interessanti varietà.



Impiego nella medicina naturale

In letteratura, le proprietà terapeutiche vengono descritte come segue: antisettica, stimola l'appetito e la secrezione di bile. Grazie ai suoi ingredienti, supporta i meccanismi di difesa dell'organismo a fine autunno e agisce, quindi, prevenendo le malattie influenzali.

I benefici per la salute delle barbabietole sono stati presto riconosciuti da vari pionieri della medicina naturale. Non sorprende, quindi, che la barbabietola rossa stia diventando sempre più popolare nella naturopatia moderna.

Oltre al tubero, anche le foglie sono utilizzabili. Queste sono ricche di varie vitamine, come la A, la B6, la C, e di potassio, magnesio e ferro.

Impiego in cucina

Preparate come verdure, le carote rosse – come le barbabietole vengono anche comunemente chiamate – agiscono come stimolanti dell'appetito. Bollite e tagliate in fette sottili, assieme a spicchi di mele e noci, possono costituire un contorno raffinato e veloce da servire.

La mousse di barbabietola, spalmata sul pane, è un aperitivo salutare e facile da preparare. Da non dimenticare è naturalmente la cremosa zuppa di barbabietola, che può essere gustata calda o fredda.

Un sorbetto o un gelato alla barbabietola – le possibilità di utilizzazione e preparazione nella cucina moderna sono quasi illimitate. Il fine origano, come pure il timo e la menta appena tagliata sono aromi che si sposano ottimamente con i piatti a base di barbabietola.

Anche qui, ancora una volta vale l'avvertenza: provare e sperimentare è lecito!



Ricetta

Zuppa di barbabietola con panna acida e rafano

Per 2 persone

ingrediente

- 300 g barbabietole crude con la buccia
- 1 cipolla piccola
- 1 patata piccola
- 3,5 dl brodo vegetale
- poco sale e pepe macinati
- 1 cucchiaino aceto balsamico
- 2 cucchiari mezza panna acida
- 2 cucchiari rafano fresco, grattugiato
- 1/2 limone, buccia grattugiata

Sbucciare le barbabietole e tagliarle a dadini.

Sbucciare e tritare finemente la cipolla.

Sbucciare la patata e tagliarla a dadini.

Cuocere a fuoco lento le barbabietole, la cipolla e la patata nel brodo vegetale. Omogeneizzare con il frullatore a immersione.

Insaporire con un po' di sale e pepe.

Aggiungere l'aceto balsamico.

Riscaldare di nuovo; se la zuppa è troppo densa, aggiungere un po' d'acqua.

Disporre la zuppa di barbabietola in due piatti. Al centro della zuppa, versare un cucchiaino di mezza panna acida. Cospargere di rafano e buccia di limone e servire subito.