
La barbabietola rossa è l'ortaggio dell'anno

Lun 18/09/2023 - 10:47

Da 25 anni il Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (associazione tedesca per la salvaguardia della biodiversità delle colture) nomina l'"ortaggio dell'anno" e fornisce informazioni sulla storia, le caratteristiche, la coltivazione, l'uso e le antiche varietà delle rispettive specie vegetali. L'ortaggio dell'anno 2023/24 è la barbabietola rossa (*Beta vulgaris* L. subsp. *vulgaris*), che appartiene alla famiglia delle Chenopodiaceae; nota anche come rapa rossa.

La varietà selvatica della barbabietola, detta bietola o barbabietola di mare oppure bieta marittima, cresce ancora oggi lungo le coste dell'Europa occidentale e del bacino del Mediterraneo fino al Vicino Oriente: nel neolitico se ne raccoglievano e mangiavano le foglie, le radici e i semi. In seguito la pianta venne coltivata anche nell'area del Mediterraneo, fino a giungere in Europa centrale probabilmente grazie ai Romani.

Il tubero della barbabietola si presenta in varie forme (per es. tondeggianti, conica, a forma di rullo, cilindrica) e colori: si va dal rosso, rosso-violaceo o quasi nero al rosa, all'arancio e al giallo; esistono anche varietà bicromatiche (ad anelli rossi e bianchi). Il suo colore rosso si deve alla betanina, una sostanza vegetale secondaria a cui viene attribuito un effetto antiossidante, cioè proteggerebbe le cellule dai radicali liberi. Dopo aver consumato barbabietole rosse, l'urina e le feci possono assumere per un breve tempo una colorazione rossastra. La betanina trova impiego anche nell'industria alimentare come colorante isolato E 162. Tuttavia, più di frequente dell'additivo alimentare, oggi si utilizzano concentrati di succo o estratti della barbabietola rossa come ingredienti coloranti.

"La barbabietola rossa è un'alleata della salute grazie al suo contenuto di potassio, ferro, acido folico, vitamine del gruppo B, vitamina C e fibre", afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Le fibre alimentari favoriscono la digestione, il ferro supporta la formazione del sangue, l'acido folico è particolarmente importante in gravidanza". A causa del contenuto di acido ossalico, le persone che soffrono di gotta, reumatismi, patologie o calcoli renali dovrebbero consumare barbabietole solo in quantità moderate.

La barbabietola è una pianta biennale: la radice si forma nel primo anno e l'infiorescenza con i frutti portatori di semi solo nel secondo anno. Può essere raccolta tre o quattro mesi dopo la semina, a partire da luglio. Le piante giovani sono più piccole, succose e dal sapore più delicato; quelle mature hanno il tipico sapore dolciastro-terroso. Le barbabietole sono pronte per essere raccolte quando le foglie cominciano a presentare chiazze e a scolorire. Poiché la barbabietola è una pianta che accumula nitrati, si consiglia di sollevare un po' il tubero con una forca da scavo all'inizio della giornata in cui si intende raccoglierlo, facendo sì che le radici sottili si strappino: in questo modo il tubero scompone parte dei nitrati prima di essere completamente estirpato nel pomeriggio o il giorno successivo. La barbabietola è un'ottima verdura da conservare in inverno, ma solo i tuberi maturi sono adatti allo stoccaggio. Idealmente si conservano al fresco in cantina riposti nella sabbia.

La barbabietola è buona cruda nelle insalate, nei frullati, tagliata a fette sottilissime come carpaccio e come verdura fermentata. Anche le foglie giovani possono essere consumate crude. Cotta, costituisce un ottimo ingrediente per risotti, gnocchi, purè, zuppe e verdure al forno. Con un goccio di vino rosso si può attenuare il sapore eventualmente troppo terroso. Se si cucinano i tuberi interi, è opportuno farli bollire con la buccia e poi sciacquarli in acqua fredda in modo da facilitarne la sbucciatura. Per evitare che le mani e le unghie prendano colore, si consiglia di utilizzare dei guanti o di strofinare le mani con dell'olio d'oliva prima di maneggiare il tubero, pulendole infine con acqua calda e succo di limone.