

BARBABIETOLA



Genere specie: *Beta vulgaris* L.

Famiglia: Chenopodiaceae (o Amaranthaceae)

Nome inglese: Beet

Nome friulano: Jerberave, jerbete

Usi culinari:

Ne esistono diverse qualità: da orto, da foraggio, da zucchero. Lo sviluppo delle colture di barbabietola è strettamente legato alla scoperta dello zucchero che se ne può estrarre. La varietà da orto è commercializzata nella grande distribuzione precotta in confezioni sottovuoto.

Usi medicinali:

È stato dimostrato da studi condotti dalla London School of Medicine che bere quotidianamente circa mezzo litro di succo di barbabietola rossa al giorno diminuisce l'ipertensione, oltre a stimolare la produzione di globuli rossi.

Altri usi:

Gli scarti di lavorazione della barbabietola e della canna da zucchero vengono utilizzati per produrre materie plastiche biodegradabili come la MINERV PHA.

Proprietà:

Oltre ad essere ricca di zuccheri, sali minerali e vitamine, assorbe le tossine dalle cellule e ne facilita l'eliminazione, è depurativa, antisettica, ricostituente, favorisce la digestione, cura le anemie, le infezioni del sistema cerebrale, scioglie i depositi di calcio nei vasi sanguigni e ne impedisce l'indurimento, infine stimola il sistema linfatico.

Curiosità:

La pianta è originaria dell'area mediterranea e coltivata sin dal periodo classico.

Ai primi dell'Ottocento l'uso di zucchero di canna era ancora diffusissimo, ma con le guerre napoleoniche e il successivo blocco dell'importazione di questo nel 1806, la sperimentazione sulle barbabietole procedette rapidamente finché nel 1811 Napoleone ne ordinò la coltivazione; da quel momento in poi le fabbriche per l'estrazione dello zucchero di barbietola si diffusero in tutta Europa.