

Barbabietole

Profilo nutrizionale

La cosa che più colpisce delle barbabietole non è il fatto che siano così ricche di antiossidanti; ciò che è sorprendente è l'insolito mix di antiossidanti che contengono. Le barbabietole sono uniche nella loro ricca combinazione di pigmenti di Betalaina. Entrambi i betaciani (pigmenti rosso-viola) e le betaxantine (pigmenti gialli) si trovano nelle barbabietole.

Il succo della barbabietola rossa contiene non solo un alto livello di antiossidanti biologicamente accessibili, ma anche molti altri nutrienti fondamentali per il benessere come **potassio, magnesio, manganese, acido folico, ferro, zinco, calcio, fosforo, sodio, niacina, biotina, vitamina B6, vitamina C e fibre solubili**.

Negli ultimi studi di laboratorio su cellule tumorali umane, la betanina da barbabietole hanno dimostrato di ridurre la crescita delle cellule tumorali attraverso una serie di meccanismi, tra cui l'inibizione di enzimi pro-infiammatori (in particolare, enzimi [ciclossigenasi](#)). I tipi di cellule tumorali esaminati in questi studi includono cellule tumorali di colon, stomaco, nervi, del polmone, della mammella, della prostata e del tessuto testicolare. I risultati di questi studi hanno incoraggiato i ricercatori di guardare più da vicino le barbabietole, sia per la prevenzione che per il trattamento di alcuni tipi di cancro.

Anche se la ricerca è ancora nella fase iniziale per quanto riguarda l'importanza degli **antiossidanti contenuti nella barbabietola, si sono già rilevati i vantaggi particolari per la salute degli occhi e la salute generale del tessuto nervoso**.

Proteggono la vista

Gli alimenti appartenenti alla famiglia delle Chenopodiaceae - tra cui barbabietole, bietole, spinaci e quinoa continuano a mostrare un crescente numero di benefici per la salute, non facilmente reperibili da altre fonti di cibo. I pigmenti della Betalaina rosso e giallo si trovano in questa famiglia di nutrienti, i loro [carotenoidi xantofille](#) unici, sono un collegamento speciale tra i loro fitonutrienti globali e la nostra salute del sistema nervoso (**compresi i nostri organi del sistema nervoso specializzate come l'occhio**)

Le foglie sono altrettanto preziose ricche di sostanze nutritive, concentrati di vitamine e minerali nonché carotenoidi come il **beta-carotene e luteina / zeaxantina** utilissime alla **salute degli occhi**.

Come scegliere

- Scegliere piccole e medie barbabietole le cui radici risultano sode, pelle liscia e di colore vivace. Per le barbabietole piccole, e quindi giovani, non sarà necessario pelarle dopo la cottura.
- Evitare le barbabietole che hanno macchie, bozzi o zone molli e umide, sono tutti fattori che indicano deterioramento. Le radici disidratate o flaccide sono segni tipici da barbabietole vecchie, dure e fibrose.
- Se avete intenzione di consumare le foglie verdi, questa parte molto nutriente della pianta, cercate le foglie che vi sembrano più fresche, più tenere e dal colore verde vivace. Le foglie attaccate alle radici delle barbabietole sono deliziose e possono essere preparate come gli spinaci o le bietole.
- Non lavare le barbabietole prima di conservarle. Porle in un sacchetto di plastica e avvolgere il sacchetto stretto attorno ai barbabietole, spremere tanto l'aria dal sacchetto possibile e posto in frigorifero dove si manterranno fino a 3 settimane.
- Conservate le verdure non lavate in un sacchetto di plastica fare uscire fuori la maggiore quantità di aria possibile. Metterle in frigorifero dove potranno mantenersi fresche per circa quattro giorni.
- Le barbabietole crude non si prestano ad essere congelate in quanto tendono a diventare molli allo scongelamento. Il congelamento per le barbabietole cotte invece va bene; mantengono il sapore

Suggerimenti per la preparazione e la cottura delle barbabietole

- Sciacquare delicatamente sotto l'acqua corrente fredda, facendo attenzione di non strappare la buccia, che contiene pigmenti utili alla salute all'interno.
- Il succo di barbabietola può macchiare la pelle, quindi è una buona idea indossare guanti da cucina durante la preparazione delle barbabietole. Se le mani si macchiassero durante il processo di pulizia e cottura, sarà sufficiente strofinare po 'di succo di limone per rimuovere la macchia.
- Tagliate le barbabietole in quarti lasciando 2 cm di radice di rubinetto e 1 centimetro di gambo sulle barbabietole.
- Se i tempi di cottura lunghi vi possono scoraggiare dall'utilizzo delle barbabietole in cucina, si possono dimezzare i tempi e prepararle in 15 minuti, basta tagliare le barbabietole medie in quarti senza togliere la buccia. Cuocere a vapore e servire come contorno di verdure o come una gustosa aggiunta alla vostra insalata preferita.

Utilizzo.

E' consigliabile cucinare le barbabietole a basse temperature. Gli studi dimostrano che la concentrazione dei fitonutrienti, quali le [betalaine](#), diminuisce col calore. Cuocere le barbabietole per 15 minuti per massimizzare i loro nutrimento ed il sapore. Riempire il fondo della pentola con 2 centimetri di acqua e portare ad una rapida ebollizione. Aggiungere il cestello con le barbabietole, coprire, e cuocere a vapore per 15 minuti. Le barbabietole sono cotte quando si può inserire facilmente una forchetta o la punta di un coltello.

Pelare le barbabietole appoggiandole su un tagliere strofinando la pelle con un tovagliolo di carta. Indossare guanti da cucina aiuta a non macchiarsi le mani.

Il colore delle barbabietole può modificarsi durante la cottura. L'aggiunta di un ingrediente acido come il succo di limone o aceto schiarirà il colore, mentre una sostanza alcalina, come il bicarbonato di sodio spesso spesso lo trasforma in un viola profondo. Il sale smorza il colore delle barbabietole, quindi, se necessario, aggiungerlo solo alla fine della cottura.

Utilizzo rapido

- Le barbabietole possono essere arrostate, cotte al vapore, bollite, in salamoia o consumate crude.
- Crea il tuo succo di barbabietola: centrifugando barbabietole, arancia fresca, menta e ananas o mele, limone e zenzero.
- Grattugiare le barbabietole crude e aggiungerle all'insalata preferita.
- Barbabietole al forno con formaggio di capra per un abbinamento perfetto.
- Aggiungere le barbabietole in salamoia a fette alla vostra insalata preferita, con sopra il formaggio di capra.
- Barbabietole crude a fettine, servite con succo di limone, olio e un pizzico di peperoncino in polvere.
- Lessate le foglie della barbabietole per 1 minuto, e farle saltare in padella con olio e 1 spicchio d'aglio e peperoncino, per un gustoso contorno molto simile alla bietola.
- Marinare le barbabietole cotte a vapore in succo fresco di limone, olio extravergine di oliva, ed erbe fresche.

Precauzioni : Barbabietole diabete e Ossalati

Tu con i miei occhi

~~Vedere il mondo in bassa risoluzione~~

In caso di diabete la barbabietola è da consumarsi con moderazione dato il suo alto contenuto di zuccheri.

Le Barbabietole sono tra un piccolo numero di alimenti che contengono quantità misurabili di ossalati, sostanze naturali presenti nelle piante, animali ed esseri umani. Quando gli ossalati sono troppo concentrati nei fluidi corporei, possono cristallizzare e causare problemi di salute. Per questo motivo, le persone con problemi renali o biliari già esistenti e non trattati, può essere utile evitare di mangiare barbabietole.

Fonte e approfondimenti : whfoods.org