

# **Le bietole colorate... un arcobaleno da assaggiare! - Dott. Raffaele Cicorella**

Scritto da Dott. Raffaele Cicorella | 22 Marzo 2021



Quando le consiglio nei piani alimentari (\*), le bietole, che siano quelle “classiche” verdi o colorate, sono quasi sempre accettate di buon gusto soprattutto se acquistate fresche e a km 0.

**Quanti tipi di bietole esistono?**



Le bietole, dette anche biete, sono principalmente di due tipi:

- *bietole da coste o "coste"* con gambi carnosì ed estesi, tipico delle bietole "classiche" verdi;
- *bietole da foglie o "erbette"* con gambi sottili e lunghi e con foglie tenere con nervature marcate, tipico delle bietole colorate.



### **Proprietà benefiche**

Le bietole verdi o con i gambi colorati sono una varietà di barbabietole da orto molto apprezzate per il loro basso contenuto calorico e per le proprietà nutrizionali. Infatti, esse, sono un mix di:

- *fibra e clorofilla*: utili per la salute dell'intestino;
- *vitamine*: B, C, K, betacarotene (precursore della vitamina A) e acido folico (vitamina B9);
- *sali minerali*: magnesio, ferro, calcio, potassio, rame, manganese, sodio e fosforo.

*Quindi, dottore, mi state dicendo che le bietole vanno mangiate frequentemente perché ci fanno bene?*

Esatto! Le bietole sono un mix di antiossidanti e di sostanze utili non solo per la salute del nostro intestino ma anche per ossa, pelle, occhi e sistema circolatorio oltre a favorire il senso di sazietà (\*).

Inoltre, le bietole per la loro digeribilità sono un ottimo cibo anche per i nostri bambini da preparare al vapore, ripassate in padella con dell'ottimo nostrano olio extravergine di oliva o bollite/ lesse.

Ma, ecco per voi una ricetta deliziosa... anzi due!

### **Ricetta**



Premettendo che la differenza del gambo nei due tipi di bietole ha due preparazioni e tempi di cottura leggermente diversi (trovate un approfondimento in merito sul mio canale Instagram), un modo per rendere più appetibili le nostre bietole è prepararle con del sugo di pomodoro e polpette di carne ottenendo così un ottimo piatto che va completato eventualmente con delle gallette o dei cracker di riso.

Oppure, in alternativa preparare delle semplici polpette di bietole creando un impasto con carne macinata e bietole lesse ben scolate.

Quest'ultimo, sono sicuro, che piacerà anche ai più piccoli!



(\*) Per ulteriori informazioni in merito inquadra il **QR-CODE** e scopri il regalo a te riservato! Oppure clicca QUI!

Seguimi sui social: FB, Instagram e LinkedIn!