

11 Dicembre 2018

Codma OP

## Bietola colorata marchigiana: un ortaggio speciale amato anche dai più piccoli

Si coltiva nella vallata del Chienti e aggiunge tocco cromatico inatteso ai piatti invernali. Delle sue tante virtù ne abbiamo parlato con Riccardo Pazzaglia, responsabile commerciale di Codma Op Marche



Marche

La **Bietola colorata marchigiana** si coltiva nella vallata del Chienti, tra le provincie di Macerata e Fermo, e aggiunge un tocco cromatico inatteso ai piatti invernali. Questa tipicità delle Marche si presenta infatti come una classica bietola, ma con il **gambo di diversi colori** che vanno dal rosa acceso al giallo passando per l'arancione. Una peculiarità che la distingue non solo per l'estetica, ma anche per il gusto e le proprietà nutritive. Delle sue tante virtù ne abbiamo parlato con **Riccardo Pazzaglia**, responsabile commerciale della cooperativa [Codma Op Marche](#) [1] che, da anni, si occupa anche di quest'ortaggio sempre più diffuso tra le coltivazioni del territorio.



Come ha spiegato Pazzaglia: “La Bietola colorata si lega da tempo al nostro territorio in cui trova condizioni pedoclimatiche ideali, ma è anche il suo essere perfettamente in linea con i cosiddetti **‘colori del benessere [2]’** da mettere nel piatto ogni giorno a renderla oggi tanto apprezzata”. Quest’ortaggio contiene infatti una gran quantità di elementi **benefici per la salute** tra cui betacarotene, polifenoli, antociani; tutte sostanze presenti nelle varie tinte che la compongono. “Mangiando le Bietole colorate - ha continuato - si assumono dunque antiossidanti, vitamine e fibra di cui beneficia anche l’intestino”.

### **[Bambini più sani... con un pizzico di fantasia in cucina \[3\]](#)**

In tavola, le Bietole colorate marchigiane si differenziano anche per il sapore **dolce e delicato**. “Questa caratteristica, unita alla loro vivacità cromatica, le rende molto apprezzate anche dai bambini, talvolta restii a mangiare le verdure” ha aggiunto. Le bietole sono ottime lessate e servite come **contorno di secondi piatti**, magari condite con olio extra vergine d’oliva “che contribuisce a renderne più efficaci le proprietà benefiche”. Inoltre, assicura Pazzaglia, “unite alla ricotta sono perfette anche nel **ripieno di pasta fresca** come i ravioli, in sostituzione ad esempio ai classici spinaci regalano una bella nota di colore al piatto”.

### **Potrebbe interessarti anche**

[Gli spinaci marchigiani? Consistenti e dal sapore deciso \[4\]](#)

[I cardi delle Marche: tradizione da mettere nel piatto \[5\]](#)

[Le bietole? In Emilia Romagna stanno bene con tutto \[6\]](#)

## **Links**

[1] <http://codma.it/>

[2] <http://5coloridelbenessere.com/>

[3] <http://www.territori.coop.it/benessere/bambini-pi%C3%B9-sani%E2%80%A6-con-un-pizzico-di-fantasia-cucina>

[4] <http://www.territori.coop.it/territori/gli-spinaci-marchigiani-consistenti-e-dal-sapore-deciso>

[5] <http://www.territori.coop.it/territori/i-cardi-delle-marche-tradizione-da-mettere-nel-piatto>

[6] <http://www.territori.coop.it/territori/le-bietole-emilia-romagna-stanno-bene-con-tutto>

[7]

<http://www.territori.coop.it/ricette/capitone-fritto-gel-di-pompelmo-rosa-crema-di-bietole-lenticchia-di-altamura-igp-e-primosale>