

14 Novembre 2016

Restare in forma con la barbabietola rossa

Alleata dello stomaco e del fegato, questa protagonista delle ricette autunnali ha proprietà depurative ed è ottima per le diete ipocaloriche



Proprietà degli alimenti

UN CARICO DI LEGGEREZZA

IDEALE
PER UNA DIETA
IPOCALORICA



VITAMINA
A

VITAMINE
DEL GRUPPO B

ACIDO
FOLICO

Le ricette autunnali? Conditele con una buona dose di **barbabietole rosse** dal colore acceso e dalle proprietà depurative. Questi tuberi [1] ricchi di sali minerali e vitamine sono ottimi per le **diete ipocaloriche**. Note anche come rape rosse, sono inoltre alleate del fegato e dello stomaco. Composte per oltre il 90 per cento da acqua, apportano solo 20 calorie per ogni 100 grammi. Contengono inoltre vitamine A, C e del gruppo B. Tra queste spicca il prezioso acido folico [2] che rischia, però, di disperdersi quando le rape vengono cotte.

UN TESORO PER OGNI FOGLIA

CONCENTRATO
DI VITAMINA A

AZIONE
ANTI-INVECCHIAMENTO

AGGIUNGONO STILE
ALLE RICETTE

MINIERA
DI ANTIOSSIDANTI
E FLAVONIDI

AZIONE
PROTETTIVA



La barbabietola rossa è davvero ricca di **proprietà benefiche**. Come il tubero, anche **le foglie** sono una miniera di **antiossidanti** e flavonoidi, utili per proteggere l'organismo e rallentare l'invecchiamento. Anzi, il contenuto di vitamina A del fogliame arriva addirittura a superare quello presente nella barbabietola stessa. Se da sempre le avete scartate, affrettatevi dunque a portare in tavola queste foglie verdi dal gambo rosato. Il gusto è gradevole e la loro estetica aggiunge un tocco di stile alle ricette. Ma attenzione: per assimilarne al meglio le proprietà è bene consumarle a crudo, magari in una vivace insalata.

UN CONCENTRATO DI ENERGIA

IDEALE
PER COMBATTERE
LA SPOSSATEZZA

CALCIO

POTASSIO

ANTOCIANI

AIUTANO
LA MICROCIRCOLAZIONE

PROVATELA:



IN UN CENTRIFUGATO



GRATTUGIATA CRUDA
IN INSALATA



CONDITA CON SUCCO
DI LIMONE

Le ricette a base di barbabietole rosse sono inoltre indicate per chi attraversa momenti di spossatezza e ha bisogno di **recuperare energie**. Oltre alla presenza di fibre, contiene, infatti, una buona dose di sali minerali, soprattutto potassio, sodio, calcio, ferro e fosforo. Grazie agli antociani [3], antiossidanti responsabili del colore rosso, le rape rinforzano le pareti dei vasi sanguigni, aiutano la **microcircolazione** e contrastano la **ritenzione idrica**

. Per inserirle nella dieta si può passare dai centrifugati alle ricette [4] più o meno tradizionali. L'ideale è **grattugiarle crude** e aggiungerle a insalate per godersi a pieno le loro proprietà senza disperderle nella cottura. Un altro accorgimento sta nel condire le rape rosse con succo di limone [5] che può aiutare ad assimilare il ferro contenuto in questo tubero.


Potrebbe interessarti anche

Cavolo nero, radicchio e limoni: gli immancabili della spesa di novembre [6]

Il cipresso in cucina: proprietà e ricette [7]

Salute a tavola: il potere del colore bianco [8]

Allegati

 [barbabetola-rossa.pdf](#) [9]

Links

[1] <http://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c%E2%80%99%C3%A8-tra%E2%80%A6-tubero-e-radice>

[2] http://www.lescienze.it/news/2002/03/05/news/prevenire_1_alzheimer_con_1_acido_folico-589861/

[3] <http://www.freshplaza.it/article/21944/Cosa-sono-e-a-che-servono-gli-antociani>

[4] <http://www.salepepe.it/menu/top-ten-ricette/migliori-ricette-barbabetola/>

[5] <http://www.territori.coop.it/benessere/un-limone-ogni-stagione-ecco-le-tre-fioriture-che-fanno-bene-alla-ricerca>

[6] <https://www.territori.coop.it/benessere/cavolo-nero-radichio-e-limoni-gli-immancabili-della-spesa-di-novembre>

[7] <https://www.territori.coop.it/benessere/il-cipresso-cucina-propriet%C3%A0-e-ricette>

[8] <https://www.territori.coop.it/benessere/salute-tavola-il-potere-del-colore-bianco>

[9] <https://www.territori.coop.it/sites/default/files/allegati/barbabetola-rossa.pdf>