

E' davvero ricca di sali minerali, in particolare magnesio, fosforo, calcio, potassio e ferro, che si rivelano molto utili per gli anemici e come integratore naturale per gli sportivi e gli astenici.

Contiene una notevole quantità di acido ossalico che ne sconsiglia il consumo a chi soffre di calcolosi renale. Recentemente un gruppo di scienziati greci hanno ripubblicato sul prestigioso "International Journal of Cancer" una approfondita ricerca sul consumo di barbabietole, (realizzata nel 1985, riaggiornata nel 2006 con ulteriori casistiche) considerate il principale alleato per la prevenzione del cancro al colon e al retto, in particolare negli uomini.

Alla barbabietola si attribuiscono proprietà dietetiche e salutari: assorbe le tossine della cellula e ne facilita l'eliminazione, è depurativa, mineralizzante, antisettica, ricostituente, favorisce la digestione, stimola la produzione di bile rafforza la mucosa gastrica, cura le anemie, le infezioni del sistema celebrale, stimola la produzione dei globuli rossi, scioglie i depositi di calcio nei vasi sanguigni e ne impedisce l'indurimento, infine stimola il sistema linfatico.



- **Barbabietole alla crema**

- **Preparazione**

- Tagliate a fettine le barbabietole e disponetele su un piatto da portata. Emulsionate la panna con la senape, il succo di limone passato al colino, sale e pepe. Versate la crema sulle barbabietole, decorate con le uova sode tritate e servite.

- **Barbabietole con salsa tonnata**

- **Preparazione**

- Tagliare le barbabietole a fettine. Frullare le cipolline, l'uovo e il tonno Unire al composto l'olio a filo. Aggiungere un po' di sale e di pepe, il succo di limone e frullare di nuovo. Unire i capperi e il prezzemolo. Condire con questa salsa le barbabietole, far riposare 1 ora in luogo fresco e servire

- **Barbabietole gratinate**

- **Preparazione**

- Lavate e spazzolate le barbabietole sotto l'acqua corrente e mettetele in una pentola. Copritele con acqua fredda, salate, portate a ebollizione, mettete il coperchio e fate sobbollire per un'ora almeno (a seconda delle dimensioni delle barbabietole) finché sono tenere. Nel frattempo, fate fondere 40 g di burro in un tegame, gettatevi la farina, mescolate con il cucchiaino di legno e fate cuocere a fuoco lento per tre minuti mescolando sempre. Aggiungete il latte poco per volta, senza smettere di mescolare. Portate a ebollizione, abbassate il fuoco e lasciate cuocere per tre minuti sempre mescolando. Quando le barbabietole sono cotte, fate scaldare il forno a 200 gradi (termostato 6). Sgocciolatele, lasciatele intiepidire, sbucciatele e tagliatele a metà. Imburrate una pirofila. Disponete le mezze barbabietole in un solo strato nella pirofila. Aggiungete alla besciamella la panna, il parmigiano e tre cucchiaini di emmenthal, salate, pepate e versate sulle barbabietole. Cospargete con il resto dell'emmenthal grattugiato. Informate e fate cuocere per quindici minuti finché la superficie è dorata. Portate in tavola immediatamente.

- **Insalata gellért**

- **Preparazione**

- Lavate bene le barbabietole e cuocetele in molta acqua a fuoco dolce, finché diventeranno tenere. Ora pelatele e tagliatele a fettine. Nel frattempo avrete preparato una salsa abbondante di aceto, sale, zucchero e ramolaccio con l'aggiunta di mezzo litro d'acqua. Fate macerare le barbabietole una giornata intera nella salsa. Il giorno dopo, scolate, tagliate le barbabietole a strisciole e prima di servirle mettetele nell'insalatiera dove avrete versato la maionese insaporita con pepe di Caienna, succo di limone e senape. Decorate i bordi del piatto con foglie di lattuga verde e sopra mettetene qualche foglia di prezzemolo.

- **Zuppa di barbabietole**

- **Preparazione**

- Fate sciogliere in un pentolino 30 g di burro, unite due cucchiaini di farina e lasciatela colorire mescolando. Ammorbidite il composto con il cucchiaino aceto, aggiungete un litro e mezzo di acqua tiepida; salate, unite la cipolla, la carota e le barbabietole tagliate a pezzetti regolari. Fate sobbollire per circa un'ora. Quindi frullate a lungo il composto, versatelo in una zuppiera, amalgamate al passato lo yogurth; insaporite con il prezzemolo tritato e servite con crostini di pane.

- **Patate e barbabietole**

- **Preparazione**

- Lessare le patate, sbucciarle, tagliarle a spicchi e metterle in un'insalatiera. Unire le barbabietole e la mela sbucciate e tagliate a dadini e la cipolla tritata. Condire con olio, aceto, sale e pepe, mescolare bene e servire.

- **Insalata invernale**

- **Preparazione**

- Tagliate a fettine le barbabietole e le cipolle. Tritate separatamente gli albumi e i tuorli delle uova sode. Condite separatamente le barbabietole e le cipolle; disponetele su di un piatto a fette alternate. Al centro mettetene l'albume e sopra il tuorlo d'uovo. Condite il tutto con una salsa formata mescolando il succo del limone, pepe, sale, senape e olio; ornate con prezzemolo tritato.

- **Pollo alla barbabietola**

- **Preparazione**

- Mondate e tagliate a spicchi le barbabietole, posatele in una teglia con le bacche di anice, la cannella, le bacche di cardamomo schiacciate, 5 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine e un po' di sale. Dopo aver mescolato il tutto informate a 200 gradi per circa 1/2 ora. Tagliate a fette il petto di pollo e fatele dorare per pochi minuti in una padella con olio e sale; quindi adagiate le fette nella teglia con le barbabietole e lasciatelo cuocere ancora per 10/15 minuti. Servite il piatto caldo, con qualche goccia di aceto balsamico.