Barbabietola (Beta vulgaris)

La barbabietola appartiene alla famiglia delle Chenopodiacee.

Come tutte le barbabietole, quella rossa da orto deriva dalla specie selvatica Beta vulgaris che è originaria del bacino del Mediterraneo e delle regioni aride dell’Asia centrale e del Medio Oriente. Da queste zone si è diffusa verso Oriente e verso Occidente fino al Mare del Nord.

La barbabietola da orto necessita di temperature superiori ai 5-6°C per crescere e può sopportare anche i -2°C.

L barbabietola è una pianta erbacea biennale, con una radice a fittone tuberiforme, fusti fiorali alti non ramificati, foglie peduncolate con nervatura centrale a lamina allargata che prosegue in un lungo peduncolo largo e carnoso, di colore variabile, bianco crema spesso tendente al rosso; infiorescenze composte con fiori piccoli rossicci o verdi formanti spighe, riunite in pannocchie.

**Proprietà**

La barbabietola è composta per circa il 90% da acqua, è fonte di proteine, glucidi, fibra alimentare, vitamine (B1, la B2, la B3, tracce di vitamina A, C) e sali minerali quali il sodio, il potassio, il ferro, il calcio ed il fosforo. Ha proprietà digestive e depurative, ed effetti curativi sulla pelle e sul corpo in generale.

Gli scarti di lavorazione della Barbabietola vengono utilizzati per la produzione di materie plastiche biodegradabili.

**Curiosità**

il colore rossa della barbabietola è spesso associato alla vitalità e alla rigenerazione; in alcune culture simbolo di fertilità e forza vitale