

Beta vulgaris L.

Famiglia: Amaranthaceae, ex Chenopodiaceae.

Denominazione scientifica: accomuniamo nella scheda la specie *Beta vulgaris* L. e le due sottospecie *Beta vulgaris* subsp. *maritima* (L.) Arcang. e *Beta vulgaris* L. subsp. *vulgaris*, che si ritrovano nella nostra letteratura ma sono ritenute da molti meri sinonimi della specie principale.

Etimologia: il primo termine del binomio deriva direttamente dal nome latino con cui veniva chiamata sia la specie spontanea che le varietà di biete coltivate, ben conosciute già a quel tempo. Il secondo termine indica com'è noto il fatto che la pianta è comune e diffusa, mentre l'indicazione della sottospecie si riferisce alla prevalente presenza in aree costiere o comunque non lontane dal mare.

Nomi comuni in italiano: si usano comunemente per questa pianta e per le due sottospecie che accomuniamo in questa scheda, i nomi di bietola, barbabietola, bietola selvatica, bieta, con qualche specificazione o meno. Diversi i termini dialettali, anche all'interno di una stessa regione.

Sinonimi: solo un paio di sinonimi, poco usati

La bietola selvatica

È pianta erbacea perenne, alta intorno al mezzo metro, provvista di un cespo fogliare costituito dalle tipiche foglie spatolate, carnose, lucenti e dal lungo picciolo, che assume aspetti diversi, fin quasi ad arrivare ad essere disteso al suolo. I piccioli presentano variazioni di colore significative, dal verde al rossastro. Dal cespo basale all'inizio dell'estate origina un fusto fiorifero eretto, ramificato, anch'esso variabile nel colore, che porta un'infiorescenza con glomeruli di piccoli fiori verdi. La bieta è specie tipicamente mediterranea ma si rinviene in Europa fino alle coste atlantiche della Gran Bretagna. Frequente lungo i litorali così come nelle località interne di molte regioni italiane, prevalentemente in quelle meridionali. Ampiamente diffusa in gran parte del nostro Paese, dove è ricercata

a scopo alimentare. Può crescere su terreni alcalini e salini, ma anche sulle argille, prediligendo però terreni ben drenati e in ogni caso in piena luce. Vi sono somiglianze accentuate con le bietole che da essa derivano per addomesticamenti antichi, a cominciare da quelle più note, la bieta da erbuccie (o erbette), con foglie basali sottili e morbide, e la bieta da coste, con grandi costolature carnose. Meno

note e usate sono alcune varietà di bietole, utilizzabili anch'esse in cucina e presenti in Sicilia.

Uso della bietola selvatica

Nell'antica Grecia e a Roma erano conosciute, coltivate e consumate, sia la bieta da erbe che quella da costa e la rossa, ma si utilizzavano anche quelle selvatiche. È riportato che Marziale e Apicio discutessero sui modi di cucinarle. Nel corso del Medioevo si ottenne quella da foraggio e a partire dal Settecento, con la scoperta del saccarosio nelle radici della *Beta vulgaris*, fu a poco a poco ottenuta la varietà da zucchero che conosciamo. Oltre che per l'alimentazione, le diverse varietà di bietole sono state anche variamente e abbondantemente usate in passato a fini terapeutici, anche se oggi le varie specie sono oramai scarsamente usate a questo scopo. Ad esse si attribuiscono ancora proprietà antianemiche e disinfettanti mentre un tempo l'uso più importante era quello contro i tumori, in particolare quelli dell'intestino e dell'apparato genitale femminile. Il succo della barbabietola veniva usato come rimedio per l'anemia, le malattie del cervello, l'ittero, problemi al fegato e alla milza, per le ulcere, contro il mal di testa e il mal di denti. Il decotto è ancora usato in alcune aree contro le emorroidi. La pianta, foglie e radici, è talvolta usata nella veterinaria popolare, oltre che a scopo cosmetico o per evitare forfora e caduta dei capelli.

La bietola selvatica in cucina

Della bieta si consumano i nuovi getti e le tenere foglie. All'iniziare dell'antesi l'erba comincia ad avere un cattivo sapore. Si può consumare com'è tradizione, ossia lessata, anche come alimento-medicina contro la stitichezza, oppure, ampiamente, in zuppe e minestre o come contorno, da sola o in mistanza, per accompagnare fave e altri legumi, e ancor più spesso asciutta e condita con olio e limone, ripassata o meno in padella con olio e aglio, e volendo insaporita con l'aggiunta di pangrattato, formaggio e prezzemolo. Si segnala anche stufata o rosolata con aglio e pomodoro, peperoncino, e piccoli pezzetti di formaggio, o soffritta insieme a patate. In Sicilia costituisce anche la base per il ripieno di tipiche focacce, i cuddiruni - nella provincia messinese è ripiena di bietole selvatiche cotte e insaporite, con l'aggiunta spesso di patate e cipolle - o per le c. d. scacciate, ed è sempre oggetto di nuove proposte e sperimentazioni (di questi tempi però viene spesso sostituita per comodità dagli spinaci). L'uso in cucina di questa bieta spontanea è più frequente nel Meridione e in Sicilia, ma si segnala anche in diverse altre aree del Paese, dalla Sardegna al Lazio, dalla Toscana al Veneto al Friuli, usata come appena detto, ma anche per frittate, ripieni per pasticci e torte salate, e per tutte quelle ricette, tradizionali o meno, che vengono suggerite per la bieta da erbe. L'uso frequente della bieta è segnalata in altri paesi europei, dal Mediterraneo - in Turchia si consuma anche cruda in insalata - fino alla Gran Bretagna.

Polpette con bietole selvatiche

Ingredienti: 500 g di bietole selvatiche lessate e tritate grossolanamente con un uovo sbattuto, un po' di latte, un pizzico di sale, 4-5 cucchiaini di parmigiano grattugiato, olive nere denocciolate e tritate finemente, capperi, origano ed un pugno di uvetta.

Preparazione: mescolare 500 g di bietole selvatiche lessate e tritare grossolanamente con un uovo sbattuto, un po' di latte, un pizzico di sale, 4-5

cucchiari di parmigiano grattugiato, olive nere denocciolate e tritare finemente, capperi, origano ed un pugno di uvetta fatta rinvenire in acqua calda. Formare delle polpettine schiacciate e se dovessero risultare troppo molli, aggiungere altro parmigiano ed un po' di pane grattugiato. Infarinare o passate nel pane grattugiato e friggere da entrambi i lati, in olio d'oliva extra vergine, ben caldo. Fare scolare su carta assorbente e servire tiepide.

Zuppa di fagioli con bietole e finocchio

Ingredienti: olio extra vergine, una costa di sedano, una carota, uno scalogno, uno spicchio d'aglio, qualche pomodorino tipo Pachino, peperoncino, una fetta di pancetta o ventresca affumicata, 700 g di bietole selvatiche, getti teneri di finocchio selvatico (raccolti prima della formazione del fusto), 500 g di fagioli borlotti lessati, brodo vegetale, semi di finocchio.

Preparazione: fare imbiondire per qualche minuto, in poco olio extra vergine di oliva, una costa di sedano, una carota, ed uno scalogno tritati finemente, unitamente ad uno spicchio d'aglio, qualche pomodorino pachino senza buccia, peperoncino q. b. e qualche dadino di pancetta o ventresca affumicata. Aggiungere 3-4 mestoli di brodo vegetale, 700 g di bietole selvatiche sminuzzate, un ciuffo abbondante di finocchio selvatico e portare a ebollizione. Unire 500 g di fagioli borlotti già lessati e lasciare cuocere fino a quando le bietole avranno la giusta cottura. Servire la zuppa in una scodella, sopra dei larghi crostini di pane tostato precedentemente sfregati con aglio. Completare con un filo d'olio extra vergine di oliva a crudo e una spolverata di semi di finocchio.