

# InforMatilde

LA NEWS MENSILE PER I NOSTRI LETTORI PIU' CURIOSI

## LA BARBABIETOLA



### STORIA E CURIOSITA'

La barbabietola rossa (*Beta vulgaris*) ha origini antichissime. Le prime testimonianze scritte risalgono agli antichi Greci, che però consumavano quasi esclusivamente le foglie.

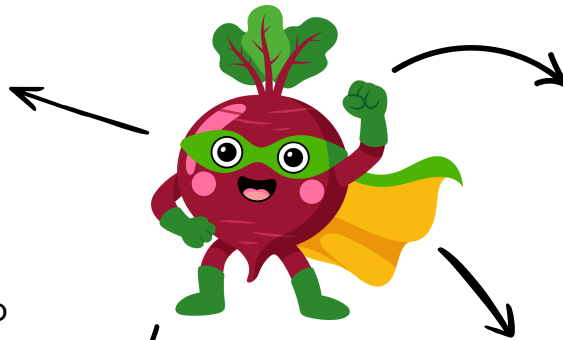
Furono i Romani, tra il I e il II secolo d.C., che iniziarono ad utilizzare anche la radice per scopi medicinali come rimedio contro febbre e problemi digestivi.

Un momento decisivo nella sua storia arriva tra il XVIII e il XIX secolo: durante le guerre napoleoniche, lo zucchero di canna diventò difficile da reperire. Fu allora che si scoprì come estrarre zucchero dalla barbabietola, trasformandola in una risorsa strategica e rivoluzionaria per l'alimentazione europea.

### COSA CONTIENE AL SUO INTERNO?

Il rosso intenso della barbabietola è dovuto alle **betalaine**, pigmenti naturali idrosolubili.

Nei secoli il succo di barbabietola era usato come **colorante naturale** per tessuti, cosmetici e persino come inchiostro.



In paesi come Polonia e Ucraina era associata alla protezione domestica: si credeva che conservarla in casa durante l'inverno garantisse salute e prosperità alla famiglia.

E' un **antinfiammatorio** e **antiossidante** naturale capace di proteggere le cellule dal danno ossidativo e dai radicali liberi, diminuendo la possibilità di incorrere in svariate patologie.

### A NOI PIACE CUCINARLO COSI':



“burger di barbabietola e cannellini”