

## Insalata di barbabietole rosse

Il termine insalata deriva dal latino *salada*, da *sal* cioè da sale. È un piatto in genere consumato come contorno o come antipasto. A volte se molto ricca diventa un piatto unico soprattutto in estate. Spesso si utilizzano insieme più ingredienti che sono accomunati dall'essere conditi insieme, tradizionalmente con olio, sale, aceto e/o succo di limone e pepe.

Comunemente si intende per insalata la variante più semplice, l'*insalata verde*, preparata con verdure crude, di solito in foglia come la lattuga e la cicoria. L'insalata diventa "*mista*" quando si aggiungono altri ortaggi come pomodori, sedano, carote, rapanelli, finocchi, carciofi.

Nella cucina piemontese ci sono insalate che utilizzano ortaggi cotti come cipolle, fagioli, barbabietole. Nella cucina siciliana è famosa l'*insalata di arance* con l'aggiunta di olive e cipolla. Nella cucina napoletana c'è l'*insalata di mare* con seppie, calamari e gamberetti lessi che sono conditi con olio d'oliva, limone e prezzemolo.

Molte sono le varianti ormai di uso comune con l'aggiunta di sottaceti, acciughe, olive, pezzetti di formaggio grana secondo i gusti e delle stagioni. In estate sono molto apprezzate le *insalate di pasta e di riso*, con l'aggiunta a diversi ortaggi crudi di pasta o riso lessati.

La **barbabietola rossa** ha ottime proprietà terapeutiche per la salute, contiene iodio, vitamina C, calcio, fosforo, ferro e boro, quest'ultimo prezioso per le ossa. Inoltre, depura il fegato dalle tossine, aiuta la digestione ed è anche un antitumorale. Se combinata con sedano e aglio le sue proprietà aumentano.

La barbabietola è una verdura della quale si mangiano le radici rosse a forma di tubero. Ha molte calorie perché ricca è di carboidrati. Può avere anche un buon effetto terapeutico nei casi di stitichezza perché ricca di cellulosa.

Una importante sostanza contenuta esclusivamente nella barbabietola è la *Betaine* che partecipa attivamente al metabolismo delle proteine. Svolge un'azione corroborante per i capillari sanguigni, livella la quantità di colesterolo nel sangue diminuendo il rischio di ipertensione. Regola anche l'equilibrio dei grassi prevenendo l'obesità. È stato accertato che nei paesi, dove più alto è il consumo di barbabietole, è molto più basso lo sviluppo dei tumori dell'intestino crasso.

### Ingredienti

due o tre barbabietole rosse cotte  
una manciata di fagioli borlotti  
due cipolle bianche  
due patate  
uno spicchio d'aglio  
olio extra vergine d'oliva  
sale e pepe q.b.

Fare bollire in acqua leggermente salata le patate, le cipolle e una manciata di fagioli borlotti (secchi o surgelati - se utilizzate quelli secchi, metteteli prima a mollo in acqua); togliere la buccia esterna alle barbabietole (vanno benissimo quelle che trovate sotto vuoto che sono state precotte a vapore); in una insalatiera tagliare a fette le barbabietole, le patate e le cipolle; aggiungere uno

spicchio d'aglio tritato; condire con un buon olio extra vergine d'oliva; salare e pepare; se gradite, si può aggiungere un filo d'aceto.

È un'insalata ottima anche dopo uno o due giorni, va conservata al fresco ma non in frigorifero. Si abbina molto bene con il tonno.

