

Fibre + antiossidanti = rapa rossa

Detta anche *barbabietola*, è ricca di proprietà benefiche.

Esistono ottime ragioni per rendere la rapa rossa, o *barbabietola*, protagonista della propria alimentazione.



Chiamatela **rapa, barbabietola, barba o carota...** sempre della stessa carnosa tonda radice stiamo parlando e la sua caratteristica è un colore rosso intenso dovuto alla **betanina**, un pigmento naturale.

Valori e proprietà nutrizionali della rapa rossa

Esistono diverse varietà della barbabietola, appartenente alla specie *beta vulgaris*, delle quali si possono consumare le foglie oppure le radici, come nel caso delle rape rosse, che sono tuberì.

Costituito per la maggior parte di acqua (più del 90%), quest'ortaggio ha un **bassissimo apporto calorico**, zero grassi, poche proteine, circa il 4% di carboidrati, ma è **ricco di fibre (2,6%), sali minerali e vitamine**. I

principali minerali contenuti sono calcio, sodio, potassio, ferro, magnesio e fosforo. Tra le vitamine, quella maggiormente rappresentata è l'acido folico, seguito da vitamina C, vitamine del gruppo B, vitamina A (contenuta nelle foglie) ed E. Sono presenti anche antociani, allantoidi e flavonoidi.

Questo ricco contenuto conferisce alla rapa rossa importanti **proprietà antiossidanti, disintossicanti, depurative, antisettiche, ricostituenti e mineralizzanti**.

Le **fibre aiutano la regolarità intestinale** e, stimolando la produzione dei succhi gastrici, favoriscono la digestione (attenzione però a chi soffre di gastrite o reflusso gastroesofageo); mentre la ricchezza in ferro rende le rape utili in caso di anemia.

Consigli per usare la rapa rossa in cucina

La rapa rossa si può mangiare sia cruda sia cotta, si conserva perfettamente in frigo per giorni e, una volta scottata in acqua bollente, può anche essere congelata. Comode e veloci, in commercio esistono anche le confezioni sottovuoto di rape rosse lessate. Se volete far scorta di tutte le sue virtù, di certo dovrete preferire **cruda**: grattugiata oppure affettata molto sottilmente con una mandolina e **servita con un filo d'olio extravergine d'oliva e succo di limone appena spremuto** (importante per facilitare l'assimilazione del ferro). Buonissima anche cotta, lessata o cotta in forno, oppure utilizzata in risotti, come ingrediente di sughi o ripieni della pasta. È possibile anche farne decotti, spremerla in succhi o frullarla per dei coloratissimi smoothies.

Vi sentite sempre stanchi e spossati? Soffrite di anemia? Una **centrifuga con rapa cruda sbucciata, succo di limone e mela verde** sarà il vostro toccasana da gustare al mattino a digiuno!