

BIETOLA DA COSTA

Beta vulgaris L. var. vulgaris



Origine e diffusione

Specie di origine Europea e Nord Africana che ha raggiunto un'ampia diffusione anche in America ed Asia. In Italia la coltura è diffusa soprattutto in Puglia nelle province di Bari e Brindisi con una elevata concentrazione nei comuni di Monopoli e Fasano a ridosso della zona costiera.

Forma e dimensione

È una pianta erbacea con un'altezza variabile tra i 30 e 50 cm e un peso che può superare i 500 gr in funzione del suo accrescimento. Le foglie sono spesse e consistenti con lembo ovale-allungato liscio o bolloso ed una nervatura principale molto evidente; il picciolo è carnoso appiattito di colore bianco di lunghezza variabile (coste).

Aree e periodo di coltivazione

Coltiviamo la nostra bietola da costa a ridosso della zona costiera tra i comuni di Monopoli e Fasano, e più precisamente nei pressi del sito archeologico di Egnathia, dove le caratteristiche dei terreni poco profondi e ricchi di minerali associati all'acqua di irrigazione leggermente salina conferiscono a questo ortaggio delle caratteristiche organolettiche uniche nel suo genere.

Proprietà e benefici

Ricca di sali minerali, da qui le sue proprietà re-mineralizzanti (consigliata per i soggetti affetti da anemia e astenia), con buona dotazione di magnesio, sodio, potassio e calcio. Elevato anche il contenuto di vitamine, in particolare provitamina A o beta-carotene, essenziale per la buona salute di occhi, pelle e tessuti. Le coste, inoltre, sono rinfrescanti, emollienti e lassative. Sono facilmente digeribili e, per tutte queste proprietà, sono particolarmente indicate anche per l'alimentazione di bambini, anziani e donne in dolce attesa. Hanno un contenuto calorico molto limitato e sono dunque molto utili nelle diete dimagranti. Le bietole da costa, infine, contengono acido ossalico, una sostanza che serve per la buona salute delle ossa.



[SCARICA LE SCHEDE TECNICHE DI TUTTI GLI ALTRI PRODOTTI SUL SITO](#)