

Carta d'identità***Beta vulgaris* L. ssp *maritima* (L.) Arcang.**

Famiglia: Chenopodiacee (Amaranthaceae in una classificazione più ampia e recente)

Sinonimi: *Beta maritima* L.

Etimologia: Il primo termine del binomio deriva direttamente dal nome latino con cui veniva chiamata sia la specie spontanea che le varietà di biette coltivate, molto 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 i nomi bietola, barbabietola, bietola selvatica, bieta, con la specificazione o meno del termine "marittima". Diversi i termini dialettali, anche all'interno della stessa regione: *sechili, giri, gira, salicheddi, costi*, ecc.

Diffusione e protezione: La bieta marittima è specie tipicamente circummediterranea, ma si rinviene in Europa anche sulle coste atlantiche fino alla Gran Bretagna. Frequente lungo i litorali, si può trovare anche in località interne delle regioni italiane, sulle argille, anche se predilige terreni ben drenati. Può crescere anche su terreni molto alcalini e salini, in ogni caso in piena luce.

Somiglianze e varietà: Vi sono somiglianze accentuate con le bietole che derivano da essa per addomesticamenti antichi e dalla *Beta vulgaris*. Le più note sono forse la bieta da erbucce (o erbette), con foglie basali sottili e morbide, e la bieta da coste", con grandi costolature carnose.

Beta maritima

La bietola selvatica

È pianta erbacea perenne alta intorno al mezzo metro, che diversamente da altre biette non presenta la radice ingrossata ma una fittonante ed è 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, arrivando ad essere più o meno arrossati.

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.

L'uso della bietola selvatica

Nella antica Grecia e a Roma erano conosciute, coltivate e consumate, la bieta da erbe, quella da costa e la rossa, ma si utilizzavano anche quelle selvatiche. È anche riportato che Marziale e Apicio discussero sui modi di cucinarle.



Beta maritima

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 biette sono state anche variamente e abbondantemente usate in passato a scopo terapeutico, anche se oggi questa e le altre simili specie sono ormai scarsamente usate.

Ad esse si attribuiscono ancora proprietà antianemiche e antinfettive 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 località del Pianeta 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.

In cucina

Della bieta marittima si consumano i nuovi getti e le foglie tenere. All'iniziare dell'antesi l'erba comincia ad avere un cattivo sapore.

Si può consumare com'è tradizione: frequentemente lessata, anche come alimento-medicinale contro la stitichezza, o in zuppe e minestre, da sola o 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.

Costituisce la base per il ripieno di tipiche focacce, i "cuddiruni", o per le c. d. "scacciate" (o schiacciate) siciliane, sempre più spesso però sostituita per comodità dagli spinaci.

L'uso in cucina di questa bieta spontanea è più frequente in area meridionale e in Sicilia, ma si segnala anche in diverse aree del paese, dalla Sardegna al Lazio, dalla Toscana al Veneto al Friuli, usata come appena detto, ma anche per frittate, ripieni per pasticcini e torte salate, e per tutte quelle ricette che vengono suggerite per le erbette.

L'uso frequente della bieta marittima è segnalata in molti paesi del Mediterraneo - in Turchia anche cruda in insalata - e in Gran Bretagna.

Beta maritima

Note

Ben nota anche la barbabietola rossa, di cui si consumano le radici e il colletto, oltre alla barbabietola da foraggio, dalla grossa radice bianca e la barbabietola da zucchero.

Meno note e usate sono altre varietà di bietole utilizzabili anch'esse in cucina. Spesso si rinvencono popolamenti di *Beta vulgaris*, per il fatto che essa può inselvaticirsi facilmente. Vi sono somiglianze accentuate con le bietole che derivano da essa per addomesticamenti antichi e dalla *Beta vulgaris*.

