



## BIETOLA SELVATICA

**Nome scientifico:** Beta vulgaris  
subspecie maritima

**Nome italiano:** Bietola selvatica

**Nome inglese:** Wild beet

**Nome francese:** Betterave sauvage

**Nome cinese:** 野甜菜(Yě tiáncài)

**Scheda realizzata da:**

PETRELLA LEONE

ALBERICO GIANMARCO

COSTANTINI VICTORIA

**FAMIGLIA BOTANICA:** Chenopodiaceae

**ETIMOLOGIA:**

Il primo termine è il nome con cui nell'antica civiltà latina si designava sia la pianta spontanea che l'ortaggio da essa selezionato, fin da allora conosciuto. Il secondo termine allude all'ampia diffusione della specie, mentre l'attributo sottospecifico si riferisce alla distribuzione prevalentemente litoranea.

**DESCRIZIONE:**

Viene considerata dai più una subcoltura della bietola orticola, mentre secondo alcuni studiosi si tratta, invece, di una specie autonoma (Beta vulgaris subspecie maritima) del tutto simile alla bietola coltivata, anche se le foglie di quella spontanea appaiono più strette e lunghe, molto lucide, con le venature più chiare che spiccano nelle foglie. Presenta inoltre fusti sdraiati o ascendenti, nascenti dalla radice sottile e dura, ha foglie piccole a lamina romboidale, lungamente picciolate, grassette, leggermente pelose. I fiori sono di colore bianco verdastro, presenti da marzo a settembre, raggruppati in spighe lunghe, solitarie o in pannocchie.

**ETNOBOTANICA:**

Questa pianta era già conosciuta dall'uomo preistorico, che circa 12.000 anni fa iniziò a seminarla, adattandola alle proprie necessità e differenziandola sempre più nettamente dalla specie selvatica. In alcune località, c'è ancora la consuetudine di raccogliere le foglie giovani dal gusto simile allo spinacio. I Romani ne conoscevano già diverse varietà, e la usavano comunemente.

**PROPRIETÀ BENEFICHE:**

La versione selvatica della bietola possiede moltissime proprietà benefiche per la salute: quelle antiossidanti, cardioprotettive, depurative, antitumorali e ha la capacità di rallentare gli effetti del tempo.

**CUCINA:**

Viene servita in piatti tipici come il preboggion ligure, tra l'altro gli ingredienti di questo piatto sono tutte piante spontanee: amarago, bietola selvatica, borragine, cicerbita, cicoria, dente di leone, grattalingua, ortica, papavero, radicchio selvatico, raperonzolo, sanguisorba, silene e tarassaco.

