

REMOLACHA: UN TINTE DE SABOR

Por cada
100 gramos

30,8
kcal

calorías

89,2
g

agua

300
mg

potasio

6,4
g

hidratos de
carbono

0,0

colesterol

No hay mucha costumbre en España de consumir la remolacha en crudo, pese a su espectacular sabor y textura cuando es

tierna y se corta muy fina. Mucho más frecuente es su consumo cocida, y conviene hacerlo sin pelar para que no pierda propiedades, demasiado color y sabor, aunque luego hay que quitarle la primera capa. Es sabrosa en ensalada sola con atún o bonito en escabeche y con cebolla o combinada con cuanto se nos pase por la cabeza, porque la remolacha va bien con lechuga, tomate, maíz y muy succulenta y sorprendente con manzana. Eso sí, mancha tanto que conviene ponerla cuando se va a presentar. También es un toque original hacer gazpachos o salmorejos con ella.

Es un alimento bajo en calorías con un aporte interesante en vitaminas, minerales, azúcar y antioxidantes.

Existen, básicamente, tres variedades de remolacha, utilizadas para distintos fines: la remolacha de mesa, también conocida como Betabel, Betarraga, Roja o de

Huerta. Esta, a su vez, se encuentra dividida, según su forma, en esférica o ilustrada, larga e intermedia. Que es la que interesa en cuanto a gastronomía se refiere. También la hay forrajera, cultivada básicamente para la alimentación animal y la

azucarera, y es de tonos blanquecinos la dedicada a esta industria.

Las remolachas se pueden encontrar frescas (hojas y raíces) o en conserva (al natural, cocida, agridulces o en vinagre). La variedad de mesa que se adquiere en fresco per-

manece en el mercado durante todo el año, pero la mejor época para su consumo es en los meses de invierno. Su venta se produce en manojos de raíz, tallo y hojas, dando prioridad a aquellos cuyas raíces sean similares y se elaboren con el mismo tiempo de cocción. Las remolachas se deben conservar en casa en el refrigerador, sin lavarlas, en el interior de bolsas aislantes y separadas de las hojas, ya que estas absorben el agua de la raíz. En estas condiciones aguantarán hasta tres semanas. Y no se deben congelar, ya que se reblanecen y pierden su textura. Si se desea ensalzar su sabor en un plato, bastará con cocerla en agua salada, sin pelar. Transcurrida una hora aproximadamente, se procede a eliminar la piel y aliñarla con aceite de oliva virgen y limón. También resultan sabrosas y dulzanas al prepararlas al horno, manteniéndolas al calor hasta que queden tiernas. Asimismo, las hojas de remolacha frescas se incluyen en cremas, lasañas, ensaladas variadas y guarniciones.

España es una gran productora de esta hortaliza, y en particular Segovia, que también la lleva con personalidad a sus mesas.

SOBRE SU HISTORIA

EN EL NORTE DE ÁFRICA HACE YA 4.000 AÑOS

El origen de la remolacha de mesa se encuentra relacionado con la especie *Beta maritima*, acelga marina o acelga bravía, originaria del Norte de África y que ya se cultivaba hace 4.000 años. De esta primitiva especie se desarrollarían la acelga, con abundante follaje, y la remolacha, de raíz carnosa y esférica. Los pobladores de la costa mediterránea consumían las hojas de ambas especies mientras que la raíz de la segunda era utilizada como remedio medicinal o fármaco en forma de unguento, contra los dolores de muelas y cabeza. A pesar de que fue consumida por los romanos durante su dominio del Mare Nostrum, sería en el siglo XV cuando se introduciría en la dieta de países como Francia y España, aunque, como antaño, tan solamente se comerían sus hojas. Ya en el siglo XVI se popularizaría el consumo de la dulce raíz de la remolacha en los países citados, además de introducirse en Alemania e Inglaterra. En el siglo XVIII, el químico alemán Andreas Marggraf, miembro de la Academia de Berlín, sería el primero en obtener azúcar sólido a partir del jugo de la remolacha.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN
DE ENDOCRINOLOGÍA
Y NUTRICIÓN. FACULTAD
DE MEDICINA
DE VALLADOLID

MÁS QUE UN BULBO



**DANIEL
DE LUIS**

**CATEDRÁTICO DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN DE LA UVA**

La remolacha, en realidad la 'raíz de la remolacha' (*Beta vulgaris*), es el tallo bajo tierra de esta planta originaria de Europa. En la prehistoria se consumían sus hojas –no olvidemos que pertenece a la misma familia que las espinacas y las acelgas–, y posteriormente, se comenzó a tomar la parte subterránea. Fue su pulpa densa y cargada de azúcares lo que inició su consumo.

Nutricionalmente, su contenido en agua es alto, alcanzando casi el 90%, con un aporte de hidratos de carbono de casi 13 gramos por 100, de los cuales la mitad son azúcares; en menor cantidad aporta proteínas (1,3 gramos), y las grasas y el colesterol son nulos. Esto hace que su aporte calórico sea bajo, apenas 30 calorías por 100 gramos. Es rica en fibra, lo cual genera que su consumo produzca un hábito intestinal regular. Desde el punto de vista dietético, además de su aporte en azúcares, es interesante la aportación en minerales y vitaminas. Dentro de los primeros destaca el potasio, como en la mayoría de los vegetales, con un aporte interesante de fósforo y magnesio. También aportan en menor medida hierro y yodo. Con respecto a las vitaminas, es importante el contenido de ácido fólico, de interés para la mujer embarazada y que puede contribuir a la tercera parte de las necesidades diarias.

Así como la presencia de vitamina C, que puede representar la octava parte de las necesidades diarias. También aportan en menor cantidad vitamina B1, B2 y B3. Es interesante también la presencia de algún flavonoide con importante actividad anticancerígena como la betacianina, que le confiere también el color rojizo a la remolacha. Este potente antioxidante también ayuda a proteger nuestras arterias de la agresión de moléculas de colesterol malo oxidadas. La remolacha también es fuente de nitratos que nuestro organismo convierte en nitritos, disminuyendo los niveles de tensión arterial al producir óxido nítrico.



**ANA
SANTIAGO**