

Scheda botanica *Beta vulgaris subsp. maritima*

di Annalisa Patania e Francesca Bertani

Beta vulgaris subsp. maritima (L.) Arcang

Sinonimi

Beta cycla L.

Nomi comuni

È comunemente conosciuta in Italia come Bietola o Bieta marittima ma, data la sua diffusa presenza, essa possiede diversi nomi vernacolari; in particolare in Sicilia essa è conosciuta con i nomi *giri* o *giritreddi* (Fig. 1).

Etimologia

Il nome generico *Beta* deriva dal greco βλίτον (=blíton) e lo ritroviamo già citato nei testi dell'antica Grecia; il nome specifico *Vulgaris*, usato come epiteto specifico anche per tantissime altre piante, deriva invece dal latino *vūlgus* (popolo), *vulgaris* (del popolo), in riferimento alla sua presenza molto diffusa. Infine, il nome della sottospecie Maritima si riferisce all'habitat marittimo in cui cresce.

Tassonomia e presenza

La Bieta marittima appartiene alla famiglia delle Amaranthaceae, la quale include anche altre piante molto note quali spinaci, amaranto e barbabietola ed è presente in tutte le regioni italiane a eccezione di Lombardia, Piemonte, Valle d'Aosta e Trentino-Alto Adige. Tra gli antichi testi che descrivono l'isola di Ustica, essa è citata nel testo del D'Asburgo (1898) e nel libro del Calcara (1842), il quale ne segnala la presenza nella «spiaggia di Tramontana e nei luoghi sub-umidi». Presumiamo che il Calcara con «spiaggia di Tramontana» intenda la zona limitrofa la Punticella e i Faraglioni. Il più recente testo di Ronsisvalle, invece, ne riporta la presenza negli «ambienti alofili e umidi, allo Spalmatore» (Ronsisvalle, 1973).

La Bieta marittima si ritrova oggi un po' ovunque allo Spalmatore, nelle zone di Tramontana vicino al Boschetto e in maniera sporadica anche nella parte Sud dell'Isola, nei terreni adiacenti al sentiero di Mezzogiorno.

Habitat

La Bieta marittima cresce nei prati e nei campi litoranei nell'intervallo altimetrico che va dal livello del mare fino ai 600 metri, in substrati prevalentemente argillosi o sabbiosi.

Ecologia e descrizione

Si tratta di una pianta perenne con gemme poste a livello del terreno e con fiore allungato, spesso privo di foglie (=emicriptofita scaposa), caratterizzata da fusti striati, alti tra i 20 e i 70 cm. Le foglie sono carnose e alla base presentano un picciolo lungo dal colore verde lucido nella parte superiore e lievemente più chiaro in quella inferiore. Il gambo, chiamato costa, ha un colore



Fig. 1- Ustica. *Beta vulgaris subsp. maritima*.

variabile che può variare dal bianco al rosso tenue.

Il periodo di fioritura va da giugno ad agosto e i fiori sono verdastri, piccoli, poco appariscenti e riuniti in 1-3 glomeruli, che formano un'infiorescenza semplice o ramificata (Fig. 2). Il frutto è un catoclesio formato dai perianzi fruttiferi dall'aspetto succulento, strettamente uniti tra loro, aventi un seme di colore rosso bruno di appena 2-3 mm.

Curiosità

La Bietola è conosciuta fin dai tempi antichi come pianta a uso alimentare. Alcuni studi di archeobotanica hanno, infatti, rivelato la presenza di frammenti carbonizzati di parenchima proveniente da radici di Bietola, in insediamenti del tardo Mesolitico, ovvero il periodo compreso tra i 5.600 e 4.000 a.C. (Kubiak-Martens, L., 1999). Come abbiamo già accennato, il suo uso in cucina è riportato anche in numerosi testi di diversi autori dell'antica Grecia e nell'antica Roma. Tra questi vogliamo citare Plinio il Vecchio, il quale in un libro del *Naturalis Historia* (per i più curiosi, si tratta del numero XIX) annovera le caratteristiche di due specie di bietola, attestandone la coltivazione durante tutto l'anno: «*Beta hortensiorum levissima est. Eius quoque a colore duo genera Graeci faciunt, nigrum et candidius, quod praeferunt — parcissimi seminis — appellantque Siculum [...]* Nostri betae genera vernum et autumnale faciunt a



Foglie di Beta maritima.

temporibus satus. Quamquam et Iunio seritur; transfertur autumno planta» ossia: «la bietola è la più leggera degli ortaggi. I greci ne distinguono dal colore due generi, una nera e una più chiara, che preferiscono e la chiamano Sicula. Dai periodi della semina si distinguono il genere primaverile e quello autunnale. Sebbene sia piantata a giugno, la pianta si trapianta in autunno».

Non è affatto raro passeggiare nella zona dello Spalmatore, tra febbraio e aprile, e incontrare chinati sulla schiena isolani, di qualsiasi età, intenti a raccogliercela con cura e premurosità per utilizzarla in cucina.

Le foglie vengono, infatti, raccolte prima della fioritura e vengono consumate cotte; il loro sapore dolce ricorda quello delle bietole acquistate al supermercato, ma più delicato. La Bieta marittima è ottima lessa o ripassata in padella e condita, oppure come ingrediente di minestre e zuppe. Per chi si cimenta in cucina, una volta cotta può essere usata nelle frittate o come ripieno di pasta fresca, combinata con qualche altro ingrediente.

Dal punto di vista nutrizionale la Bieta marittima ha un basso apporto calorico e un alto contenuto di fibre. Contiene inoltre discrete quantità di vitamina A e C e di importanti minerali quali potassio, magnesio, calcio, zolfo e ferro, nonché di acido ossalico; pertanto, va consumata con moderazione da chi soffre di calcoli renali. Grazie all'apporto di fibre e acqua, la bieta aumenta il senso di sazietà, regola i livelli di glucosio nel sangue e facilita il transito intestinale. Il limitato apporto energetico ne fa un alimento ideale in regimi a basso introito calorico. Grazie al contenuto di luteina, zeaxantina, quercetine e altre sostanze antiossidanti, la bieta aiuta a contrastare l'invecchiamento. Il potassio contribuisce a mantenere sotto controllo i valori della pressione sanguigna e il vantaggioso rapporto potassio/sodio fa sì inoltre che questo ortaggio abbia proprietà diuretiche.

ANNALISA PATANIA E FRANCESCA BERTANI

Le autrici sono socie del Centro Studi.

Bibliografia

- Actaplantarum consultato il 15/04/2023
https://www.actaplantarum.org/flora/flora_info.php?id=1190.
- D'ASBURGO L. S., 1898, *Ustica*, Praga, tradotto dal tedesco da Padre Francesco Rosario, ed. Giada, Palermo, 1989.
- CALCARA P., 1842, *Descrizione dell'isola di Ustica*. «Giornale Letterario», n. 229, Palermo.
- RONDISVALLE G. A., 1973, *Flora e vegetazione dell'Isola d'Ustica* in «Biogeographia–The Journal of Integrative Biogeography», n. 3.1.
- KUBIAK-MARTENS L., 1999. *The plant food component of the diet at the late Mesolithic (Ertebolle) settlement at Tybrind Vig, Denmark*, «Veget Hist Archaeobot» 8, 117–127.
- BOUCHMAA N., MRID R. B., KABACH I., ZOUAOUIZ Z., KARROUCHI K., CHTIBI H., ZYAD A., CACCIOLA F., NHIRI, M., 2022. *Beta vulgaris subsp. maritima: a valuable food with high added health benefits*, «Applied Sciences», 12(4), 1866.

Non tutti sanno che...

Glossario

Glomerulo: gruppo di fiori che nell'insieme formano una palla, generalmente è un'infiorescenza a cima con gli assi e i peduncoli molto ridotti.

Catoclesio: Frutto composto con frutticini che a maturità non si aprono (indeiscenti), inclusi all'interno di foglie o foglie modificate (dette brattee) o fusi con parti del perianzio.

Perianzio: parte del fiore costituita dall'insieme del calice e della corolla, ossia dei verticilli fiorali più esterni quando questi sono morfologicamente distinti. Costituisce la parte non riproduttiva del fiore.

Parenchima: negli organismi vegetali il termine parenchima, o tessuto parenchimatico, indica una serie di tessuti di riempimento, molto attivi dal punto di vista metabolico, dotati di ampi spazi intercellulari.