

Beta vulgaris

FICHA Nº 91

REMOLACHA

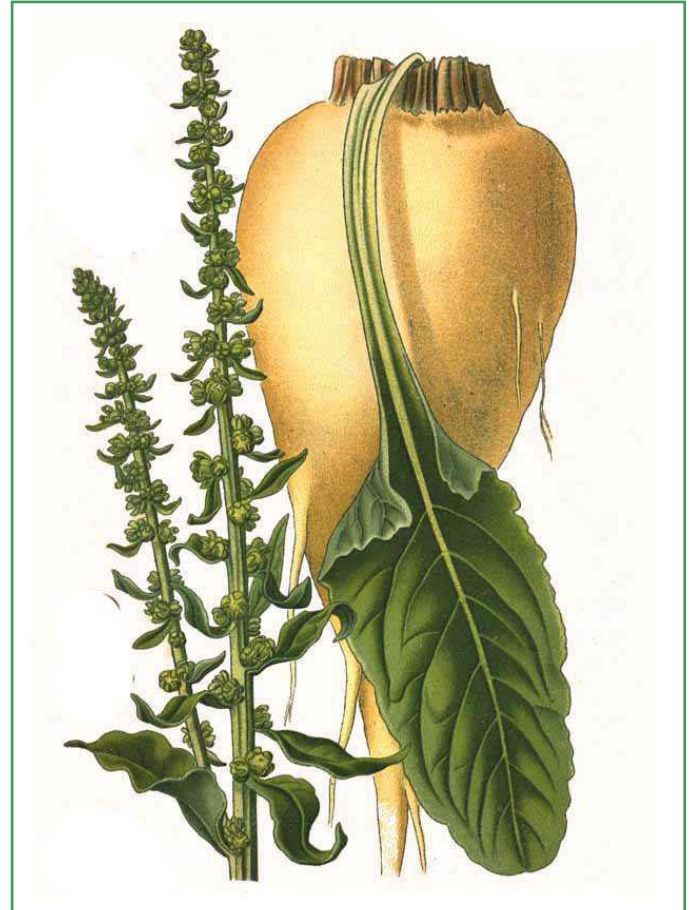
La remolacha es una planta de la familia de las Amarantáceas, originaria del sur de Europa y, según la opinión más generalizada, de Italia.

Las remolachas fueron utilizadas en la antigüedad, cuando no solamente se consumía la raíz sino las hojas que tienen un sabor semejante a las espinacas y que todavía siguen comiéndose en Francia. Fue a partir del siglo XIX cuando se abandono su uso como alimento y se destinó fundamentalmente a la producción de azúcar o la extracción de alcohol.

HÁBITAT Y CULTIVO

El cultivo de la remolacha requiere de un clima templado, con muchas horas de sol y cierta humedad, que interviene directamente en el rendimiento de la cosecha, elevando el porcentaje de azúcar de la raíz.

El suelo también representa un factor importante para la calidad de los ejemplares, siendo los terrenos más adecuados para el cultivo de esta hortaliza los profundos, ricos en pH, con capa-



cidad para retener agua, aireados y sin costras.

EFFECTOS CLAVE

- * Anticancerígeno
- * Reduce la hipertensión arterial
- * Combate el estreñimiento
- * Expectorante

COMPONENTES

Los componentes más abundantes de la remolacha son el agua y los hidratos de carbono, resultando una hortaliza rica en azúcares, así como una planta con un gran aporte de fibra.

El principal grupo vitamínico presente en la remolacha es el B, destacando los folatos o B9, así como la B1, B2 o riboflavina, B3o niacina y B6.

Los minerales que muestran mayores valores en esta hortaliza son el yodo, sodio y potasio, así como magnesio, calcio y fósforo (esos últimos en cantidades modestas).



USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

* **Hipertensión:** Estudios realizados en el año 2008 indican que ingerir medio litro de jugo de remolacha al día reduce la hipertensión arterial, esto es debido a que el jugo al mezclarse con la saliva se transforma en nitrito el cual es transformado por el ácido clorhídrico del estómago en óxido nítrico y éste, por su parte, actúa como reductor de la hipertensión arterial.

* **Salud mental:** Este peculiar alimento estimula el cerebro y elimina las toxinas que en él se pueden acumular, por lo que ayuda a mantener una buena salud mental.

* **Cáncer:** La remolacha destaca por ser un potente anticancerígeno, virtud que deriva de su riqueza en flavonoides, principalmente por el pigmento rojo betanina. Se ha demostrado que la ingestión de esta planta inhibe y previene la aparición o el crecimiento de tumores cancerígenos, tal como constató el doctor húngaro Alexander Frerenegi en sus experimentos llevados a cabo en animales y personas. Aquellos que comían mucha remolacha desarrollaban muchos menos tumores que los que no lo hacían y los enfermos de cáncer mejoraban y resistían durante más tiempo a la enfermedad si comían remolacha cruda o polvos de remolacha. Así pues, resulta muy interesante comer este alimento crudo en combinación con otras plantas que ayudan a depurar el organismo y prevenir esta terrible enfermedad: tomates, cebollas o pepinos, por ejemplo.

CURIOSIDADES

* **Colorante:** A partir de la remolacha se extrae el pigmento natural presente en esta raíz que le confiere su color rojo característico y que se emplea en la industria agroalimentaria para la obtención de un colorante denominado rojo de remolacha. Este colorante es utilizado para dar color a algunos productos como sopas, licores, helados, etc.

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes.