

La remolacha roja



Existen varios tipos de remolacha. La destinada a la industria azucarera, la destinada a forraje para alimentar al ganado y la que consumimos que también es de varios tipos dependiendo de su color, forma y tamaño. Es de la familia Chenopodiaceae emparentada con la acelga y la espinaca. Se consume la raíz aunque también se pueden consumir las hojas.

Necesitará un suelo rico en nutrientes, preferiblemente materia orgánica bien descompuesta, que habremos preparado realizando una labor profunda que deje suelta la tierra y

permita se desarrollen las raíces y el tubérculo. La sembraremos directamente en el suelo a unos dos centímetros de profundidad y con una separación que puede ir de 30 a 50 centímetros entre plantas, cuando germinen las semillas aclararemos eliminando las plantas que estén muy cerca. El tiempo de siembra y recolección es todo el año, se cosecha en 2, 3, 4 meses de la siembra dependiendo de la variedad, tamaño y época del año. Si no la vamos a cultivar todo el año la mejor época para sembrar es la primavera. Para asegurarnos una cosecha constante plantaremos de forma escalonada con 3 o 4 semanas de intervalo. Necesita humedad, cuando se desarrolla en estaciones secas cuidaremos que no le falte agua y la pondremos en semisombra. Se asocia bien con fresas, guisantes, coles, ajos, apio, judías y cebollas. Evitaremos estar cerca de acelgas y espinacas por ser de la misma familia y competir en nutrientes. Podemos obtener nuestras propias semillas dejando que algunas remolachas se espiguen y florezcan, dejaremos que formen y sequen las cápsulas que contendrán las semillas, son similares a las de acelga.

Propiedades y usos terapéuticos

Contiene vitaminas B1, B2, B3, B6; yodo, potasio, sodio, carótenos, hierro, magnesio, calcio, fósforo, azufre, silicio, fibra. También ácido oxálico, fólico, betacianina, folatos, sacarosa. Gracias a su riqueza en flavonoides es un destacado anticancerígeno.

Tiene efectos remineralizantes, energéticos, adecuada para eliminar líquidos, posee función depurativa que estimula las funciones hepática, intestinal y renal, ayuda a combatir el estreñimiento y es alcalinizante del organismo. Aconsejable consumir durante el embarazo, en anemias, para prevenir enfermedades de

corazón, de los huesos, colesterol. Es rica en hidratos de carbono. Es buen preventivo en invierno de afecciones virales. Ayuda al sistema inmunológico y a eliminar toxinas.

Precauciones: las personas diabéticas han de evitar su consumo por el elevado contenido de azúcar. Las personas con cálculos renales han de evitar un consumo excesivo especialmente de las hojas por el contenido en oxalato.

Para ayudar a combatir debilidad o anemia preparar zumo licuado de 1 remolacha, $\frac{1}{2}$ limón, 1 zanahoria, $\frac{1}{2}$ manzana y una cucharada sopera de levadura de cerveza, tomar este zumo en ayunas.

Otra receta para estas mismas afecciones es 1 rebanada de piña, 1 cucharada de miel, 1 naranja y una remolacha licuadas, tomar en ayunas, además actúa de desintoxicante.

Tomar jugo de remolacha es útil en enfermedades de la sangre como la hipertensión arterial, mejora funciones cerebrales. Se usa también como expectorante.

Las hojas de esta raíz tras cocerse en agua se pueden utilizar a modo de cataplasma contra inflamaciones de la piel, abscesos, forúnculos, hemorroides, quemaduras...

Para limpiar el hígado: licuar con un poco de agua un pomelo rojo y una remolacha. Tomar dos cucharadas cuatro veces al día.

Para hepatitis: licuar una manzana y una remolacha con un vaso de agua. Tomar un vaso de este zumo a diario.

Para la arteriosclerosis: licuar $\frac{1}{2}$ remolacha, 1 zanahoria pequeña, 1 rama de apio, un manojo de perejil, otro de espinaca y el zumo de un limón. Tomar un vaso diario.

Para amenorrea, menopausia: licuar 1 remolacha mediana y un puñado de perejil. Tomar un vaso diario preferiblemente por la mañana.

Para el acné: licuar 1 rama de apio, 3 hojas de espinaca, 3 zanahorias, $\frac{1}{2}$ pepino, $\frac{1}{2}$ remolacha, 1 tomate, 2 hojas de lechuga. Tomar este jugo una vez a la semana hasta obtener mejoría.

Recetas sencillas

Esta hortaliza merece la pena consumirla cruda de modo que nos aporte todas sus propiedades. Si la vamos a consumir cocidas o asadas mejor hacerlo nosotros en casa y sin pelarlas. Las que venden cocidas y envasadas han ido perdiendo sus propiedades y algunas además contendrán productos añadidos.

A mí me gusta utilizarla rallada en ensaladas. Todos deberíamos añadir a nuestra dieta al menos una ensalada diaria para ingerir las verduras crudas y

con todos sus beneficios. En otoño-invierno, podemos combinarla con las hortalizas de temporada: nabo, zanahoria, escarolas, lechugas, rúcula, canónigos... En verano con otros vegetales de la estación: tomates, pepinos, pimientos...

Hamburguesas de remolacha

Es una forma atractiva para los pequeños y los reacios de la casa.

1 4 tazas de remolacha cruda pelada y rallada, 1 taza de arroz (mejor integral) cocido, 450 gr de garbanzos cocidos, dos dientes de ajo picados muy finos, 1 cucharada de vinagre balsámico, 1/2 cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta negra molida, aceite de oliva virgen extra.

En un robot de cocina mezclar la remolacha, el arroz, los garbanzos, el vinagre, el ajo, la sal y la pimienta hasta que quede una pasta (también se puede hacer usando batidora). Dar forma de hamburguesa y colocar sobre una bandeja. Poner 30 minutos en el frigorífico. En una sartén echar un chorro de aceite e ir haciendo a la plancha las hamburguesas, a fuego medio unos 3-5 minutos por cada lado. Servir como una hamburguesa convencional.

2 450 gr de remolacha cocida (mejor si las cueces tú), 300gr lentejas cocidas, 100gr copos de avena, 100gr cebolla, 3 dientes de ajo, 2 huevos, una cucharadita de eneldo, una cucharadita y media de comino en polvo, ½ cucharada de tomillo, un uñado de perejil fresco, sal.

Mezclar en robot cocina o batidora la remolacha, las lentejas, la cebolla y los ajos picados. Escurrir en colador ayudándonos de un paño hasta cese de expulsar líquido. Poner en un bol. Añadimos los dos huevos batidos, las especias y una pizca de sal. Mezclar e ir añadiendo la avena para conformar una pasta compacta y manejable. Dejar reposar una ½ hora en el frigorífico. Damos forma de hamburguesas a la masa y en una sartén las hacemos a la plancha como en la receta anterior.

Combina otros ingredientes y dale un toque personal a tu hamburguesa. Usa otras legumbres, especias...

Que aproveche.

Ensalada de remolacha

1 remolacha pelada y rallada cruda, una lechuga (variedad al gusto, o escarola, canónigos, rúcula, diente de león, o combinación si tenemos), 15 gr de nueces peladas y cortadas, 125gr de queso rulo de cabra, dos dientes de ajo, aceite de oliva virgen, vinagre balsámico y sal.

Rallamos o cortamos en rodajas muy finas la remolacha, en un bol añadimos los ajos picados, el vinagre, y dos cucharadas de aceite. Lo dejamos macerar unos minutos. Colocamos en el recipiente donde vayamos a servir las hojas verdes

picadas y las nueces en trocitos, añadimos la remolacha, ponemos el rulo de cabra desmigado. Aliñamos con la mezcla de la maceración y servimos.

Ensalada de colores

Una zanahoria y una remolacha peladas y ralladas crudas, escarola u otra hortaliza de hoja de ensalada, dos o tres rabanitos cortados a rodajas finas, un par de nueces o almendras peladas y cortadas en trocitos, dos cucharadas de avena machada, dos cucharaditas de sésamo (ajonjolí) machacadas, un poco de jengibre molido o rallado, aceite de oliva virgen, el zumo de un limón pequeño o medio si es mayor, sal.

Ponemos las hojas lavadas y cortadas en juliana en el fondo de la fuente, añadimos las rodajas de rabanito, sumamos encima la ralladura de la zanahoria y la remolacha mezcladas o por zonas, (jugando con los colores de estas verduras podemos hacer un plato artístico) echamos los frutos secos, la avena y el sésamo, coronamos con el jengibre y añadimos el aceite, el limón y la sal.

Remolachas a la crema

700gr de remolachas, 1 hoja pequeña o $\frac{1}{2}$ grande de laurel, 30gr de mantequilla, 30gr harina, 2 cucharadas de zumo de limón (o vinagre), 1 cucharada de azúcar (opcional) y sal.

Cocemos las remolachas en agua con sal. Dejamos escurrir y cuando se tibien pelamos y cortamos en pedacitos más o menos grandes. En una cacerola derretimos la mantequilla a fuego medio-bajo añadimos la harina y rehogamos unos dos minutos. Agregamos el vinagre o limón a $\frac{1}{4}$ litro de agua y lo echamos sobre la mezcla, dejamos cocer unos cinco minutos, removiendo constantemente. Sumamos el laurel, el azúcar, la sal y la remolacha. Cocemos otros cinco minutos, retiramos el laurel y pasamos por la batidora o similar para obtener una crema.

Postre de remolacha

1 remolacha, 1 limón, 150gr de fructosa o azúcar morena o panela, 8 yemas de huevo, 1 litro de leche, un poco de canela en rama.

Cocemos la remolacha. La pelamos y la pasamos por la batidora o licuadora y colamos.

Reservamos este jugo. Hervimos la leche con una porción de canela en rama y un trozo de piel de limón (solo lo amarillo). Mientras en un bol (de cristal o cerámica) mezclamos las yemas de huevo con el azúcar, vamos añadiendo la leche (retiramos antes el limón y la canela). Añadimos el jugo de remolacha. Ponemos el bol al baño maría sin dejar de remover. Repartimos en cuencos y metemos unos minutos en el frigorífico. Se puede adornar con una hoja de menta.

CONSUME ECOLÓGICO, LOCAL Y DE TEMPORADA. CULTIVA TU COMIDA.