



**LA LEGGE PER TUTTI**  
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

# Come cucinare le bietole

Autore: Redazione | 23/05/2019



*Le bietole sono una verdura a foglia verde ricca di sali minerali e vitamine, ottima da consumare come leggero contorno o utilizzare nella preparazione di primi e secondi piatti. Scopri come cucinare le bietole in modo semplice e genuino.*

Le bietole sono un ortaggio a foglia verde appartenente alla famiglia delle Chenopodiacee, di cui fanno parte anche gli [spinaci](#) e la barbabietola da zucchero.

In Italia vengono coltivate decine di varietà di questa pianta erbacea, che si differenziano per la conformazione del gambo e il colore delle foglie. Le biete a costa, caratterizzate da un fusto carnoso e larghe foglie verdi, trovano un ampio utilizzo nella preparazione di zuppe, frittate e paste ripiene, grazie al loro sapore dolce e delicato. La seconda tipologia, diffusa in Toscana e in Puglia, è la cosiddetta bietola selvatica a costa sottile, comunemente chiamata “erbetta”, che possiede foglioline piccole e tenere, ottima da gustare anche cruda in insalata. Consumare una porzione di bietole garantisce un ottimo apporto di fibre, sali minerali e vitamine, tra cui potassio, calcio, fosforo, magnesio, vitamina A e vitamina K, a fronte di un introito calorico esiguo. Se vuoi scoprire di più riguardo a questo straordinario alimento, prosegui la lettura del mio articolo, in cui ti spiego **come cucinare le bietole** in modo semplice e ottenere gustosi contorni da portare in tavola in ogni occasione.

## Bietole: guida all'acquisto

Le **bietole** sono un **ortaggio** mediterraneo coltivato e raccolto in ogni periodo dell'anno. Le migliori varietà sono facilmente reperibili nei tanti mercati del contadino che vengono organizzati in tutta Italia, sia nelle grandi città che nei piccoli Comuni di provincia. Acquistare le bietole nei mercatini a chilometro zero è un ottimo modo per favorire la **biodiversità** e consumare prodotti genuini nel rispetto della **stagionalità**.

In tutta Italia, vengono coltivate decine di varietà differenti di bietole, alcune delle quali figurano nell'elenco dei **Prodotti agroalimentari tradizionali**, istituito dal Mipaaf al fine di valorizzare, tutelare e promuovere gli alimenti tipici della **cucina italiana**. La lista, che comprende undici **categorie merceologiche**, è suddivisa per regioni: attualmente, la Campania vanta il maggior numero di PAT, seguita dalla Toscana e dal Lazio.

Un **prodotto** per essere definito “**tradizionale**” deve essere realizzato secondo metodiche consolidate nel tempo, nel rispetto di precise **usanze** protratte da almeno venticinque anni e diffuse in tutto il territorio regionale **[1]**. È compito delle regioni e delle province autonome di Trento e Bolzano individuare i prodotti tipici che soddisfano tali requisiti e trasmettere annualmente il proprio elenco al Mipaaf **[2]**, che a inizio anno provvede alla pubblicazione e divulgazione della lista aggiornata tramite un decreto ministeriale.

Ecco quali **varietà di bietola** sono presenti nell'elenco dei Prodotti agroalimentari tradizionali alla categoria "prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati":

- la **bietola a costa rossa astigiana**, è una varietà piemontese raccolta da gennaio ad aprile, che presenta ampie foglie verde intenso e un carnoso gambo rosso, dal sapore dolce e delicato;
- la **bietola a coste sottili**, meglio nota in Toscana come "erbetta", ha un aspetto simile agli spinaci: le sue foglioline sono adatte a innumerevoli preparazioni e possono essere consumate anche crude in insalata;
- la **bietola di Bassano** è una varietà Veneta che viene coltivata in primavera e raccolta da luglio-agosto; è caratterizzata da una larga costa bianca commestibile e ampie foglie che possono assumere un colore verde intenso o rosso violaceo;
- la **bietola di campagna o bietola selvatica**, è una varietà pugliese che si distingue per le sue foglioline verde intenso e il sottile gambo rosso vinaccia. È stata riconosciuta come prodotto tradizionale dalla diciannovesima revisione.

Oltre alle suddette varietà di bietola, sono presenti nell'elenco anche i deliziosi **tortelli ripieni con bietole**, meglio noti come tortelli verdi alla reggiana o, in dialetto romagnolo, turtee d'erba. Se vuoi prepararli in casa, puoi seguire lo stesso procedimento indicato nella ricetta dei [ravioli con ricotta e spinaci](#).

Gli **ingredienti** che dovrai utilizzare per un **impasto** di 400 g di farina e 4 uova sono i seguenti:

- 700 g di bietole da cuocere e tritare finemente;
- 250 g di ricotta fresca di pecora;
- 100 g di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato;
- un pizzico di sale e pepe.

È tradizione condirli con **burro e salvia** e servirli all'interno di una pirofila calda, cosparsi con abbondante parmigiano grattugiato.

## Come pulire e cuocere le bietole

Le bietole, se sono di buona qualità, possono essere pulite in pochi minuti e senza **sprechi**. Al momento dell'acquisto, assicurati che le foglie siano fresche, prive di

**ingiallimenti** e ammaccature. Il gambo deve risultare turgido e croccante, di colore rosso, giallo o bianco in base alla varietà.

## Pulizia

Ecco come procedere per **pulire le bietole**:

- poggia il mazzo di bietole sopra un tagliere ed elimina con un coltello la parte finale del fusto;
- scarta le **foglie rovinata** e accorcia leggermente i gambi se risultano troppo duri e fibrosi;
- lava una ad una le bietole, per eliminare i residui di terra, la polvere ed eventuali piccoli insetti che si nascondono tra le foglie;
- dopo averle pulite, puoi decidere se mantenerle intere, oppure tagliarle a pezzetti, per velocizzare la successiva **cottura**.

## Cottura

Il modo più semplice, leggero e versatile per **cuocere le bietole** consiste nel bollirle in poca acqua non salata per circa **10 minuti**, dopo averle accuratamente pulite e lavate. L'acqua di cottura, ricca di sali minerali, non deve essere buttata; puoi berla tiepida o utilizzarla in alternativa al classico **brodo vegetale** per preparare zuppe, minestre e risotti.

Per preservare al meglio le **caratteristiche organolettiche delle bietole** e mantenerle leggermente croccanti, puoi cuocerle al vapore. Il procedimento è altrettanto semplice: dopo averle pulite adeguatamente, tagliale a pezzetti e riponile all'interno di un apposito cestello in acciaio, oppure utilizza una vaporiera elettrica. Inserisci il cestello colmo di verdura all'interno di una pentola dai bordi alti dotata di un buon coperchio e aggiungi poca acqua sul fondo. I tempi di cottura variano dai 5 ai 10 minuti, in base alla consistenza desiderata e al tipo di ricetta che si vuole realizzare.

## Condimento

Le **bietole bollite** o **cotte al vapore** sono un leggero contorno che puoi gustare in ogni occasione. Sono deliziose sia tiepide che fredde, condite con un filo d'olio extravergine d'oliva e una spruzzata di **succo fresco di limone** che, grazie alla

**vitamina C** in esso contenuta, favorisce l'assimilazione del **ferro**.

Puoi rendere il **contorno di bietole** ancor più sfizioso e nutriente aggiungendo dei **semi oleaginosi** o una piccola porzione di **frutta secca tritata**, come pinoli, semi di girasole, pistacchi, mandorle e noci. Se invece vuoi portare in tavola una pietanza più elaborata, poi disporre le bietole all'interno di una pirofila, cospargerle con della [besciamella](#) e gratinarle al forno per 25-30 minuti.

## Come preparare la frittata con bietole

La **frittata con bietole** e riso integrale è un gustoso piatto unico semplice e versatile, che puoi preparare con eventuali avanzi di riso bollito o altri cereali in chicco. Per ottenere una frittata invitante, fragrante e cotta in modo uniforme, ti consiglio la **cottura al forno**, che ti fornisce un doppio vantaggio: utilizzi meno olio e non devi preoccuparti di girarla a metà cottura.

## Ingredienti

Per preparare la frittata con bietole per 4 persone occorrono i seguenti ingredienti:

- 8 uova fresche;
- 600 g di bietole;
- 200 g di riso integrale;
- 1 cipolla;
- q.b. olio extravergine d'oliva;
- q.b. noce moscata;
- q.b. sale e pepe.

## Procedimento

Per **preparare la frittata con bietole**, cuoci il riso integrale in abbondante acqua leggermente salata per almeno 40-45 minuti. Non appena risulta ben cotto, scolalo e lascialo intiepidire. Intanto prepara le bietole: puliscile, lavale e cuocile al vapore per circa 10 minuti, poi affettale finemente con un coltello.

Versa un filo d'olio extravergine d'oliva in una padella e soffriggi a fiamma bassa la **cipolla** affettata ad anelli sottili. Quando diventa trasparente, aggiungi le bietole e lasciale insaporire per alcuni minuti, aggiungendo a piacere un pizzico di sale e

pepe nero.

Togli le bietole dal fuoco e mescolale con il **riso integrale** cotto precedentemente. Sguscia le **uova** all'interno di una terrina capiente e sbattile energicamente con una forchetta. Aggiungi un pizzico di sale, un po' di noce moscata e pepe nero, poi incorpora il riso integrale con le bietole.

Mescola il tutto con un cucchiaio per ottenere un composto omogeneo, poi versalo all'interno di una teglia rivestita con carta da forno. Fatto questo, non ti resta che cuocere la **frittata con bietole** per circa 30 minuti nel forno statico preriscaldato a 200°. Sfnala non appena risulta dorata in superficie e servila calda.

## Come preparare le bietole al pomodoro

Le **bietole al pomodoro** sono un piatto tipico della cucina siciliana, saporito e semplice da preparare. Puoi gustarle come contorno, insieme a delle bruschette di pane casereccio tostato, oppure utilizzarle per condire la pasta o creare un **piatto unico** con legumi e cereali integrali.

### Ingredienti

Per preparare le bietole al pomodoro per 4 persone occorrono i seguenti ingredienti:

- 1 kg di biete a costa;
- 400 g di polpa di pomodoro;
- 2 spicchi d'aglio;
- q.b. olio extravergine d'oliva;
- q.b. sale e pepe.

### Procedimento

Pulisci le **bietole**, tagliale a pezzetti e cuocile per 5 minuti al vapore o in poca acqua calda. Monda gli spicchi d'aglio, tritali finemente e soffriggili all'interno di un tegame con un filo d'olio extravergine d'oliva. Non appena l'olio inizia a sfrigolare, aggiungi la **polpa di pomodoro**, un pizzico di sale e pepe nero macinato.

Cuoci la salsa di pomodoro per una decina di minuti a fuoco basso, poi aggiungi le bietole e prosegui la cottura per altri 10 minuti. Servi questo contorno caldo o

tiepido insieme a delle **fette di pane casereccio**.

Per una variante più nutriente e sostanziosa, aggiungi alle bietole in cottura 200 g di **fagioli cannellini** precedentemente lessati e accompagna il tutto con una piccola porzione di cereali integrali bolliti.

## Note

**[1]** Art. 1 del D. Lgs. n. 350 del 8.9.1999. **[2]** Art. 2 par. 3 del D. Lgs. n. 350 del 8.9.1999. *Autore immagine: bietole di [Vova Shevchuk](#)*