

BLEDA

Beta vulgaris L.. [1753, Sp. Pl. : 222]



Làmina: FRANZ EUGEN KÖHLER

NOMS POPULARS

Alemanys:	Mangold/Rübe/Beta-rübe / Gemeine rübe / Randen / Rote beete / Rote bete / Roten rüben / Runkelrübe / Wilde runkelrübe / Zucker rüben
Anglès:	Beet/(Chard/Beetroot / Beets / Common beet / Foliage beet / Root beet / Sea beet / Seakale beet / Spinach beet / Sugar beet / Swiss chard
Àrab:	سلق / شمندر / السلق الشائع
Castellà:	Àcelga/Remolacha / Betabel / Betarraga / Remolacha azucarera / Remolacha de cocina
Català:	Bleda-rave/Beta-rave / Bleda / Bleda borda / Bleda boscana / Bleda marítima / Bleda obscura / Bleda vermella / Bledera / Remolatxa
Danès:	Almindelig bede/Bladbede/Foder-bede/Bede / Rødbede
Eslovac:	Repa obyčajná
Eslovè:	Navadna pesa/Krmna pesa / Pesa navadna / Sorta
Estonià:	Randpeet
Finlandès:	Juurikas
Francès:	Betterave/Bette vulgaire/Bette commune / Betterave commune / Blette
Gal·lès:	Betysen
Grec:	Παντζάρι/Σέσκουλο/Βέτη η κοινή η σισλα / Ζαχαρότευτλα / Λάπαθο / Λάχανο
Hebreu:	סלק / סלק עלי / סלק מצוי
Holandès:	Biet/Snijbiet/Biet s.l.
Hongarès:	Mangold/Cékla / Cukorrépa / Fehérrépa / Közönséges répa / Salátarépa / Termesztett répa
Islandès:	Beðja
Italià:	Barbabetola/Bietola/Barba / Bietola comune
Japonès:	ビート/フダンソウ
Kurd:	Silk/Silq
Nepalès:	चुकन्दर/ Chukandar
Noruec:	Bladbete/Bete / Sølvbete
Persa/Farsi:	چغندر
Polonès:	Burak liściowy/Burak zwyczajny/Boćwina / Burak
Portuguès:	Acelga/Beterraba / Beterraba branca / Beterraba-açucareira / Beterraba-forrageira / Beterraba-sacarina / Celga
Rus:	Мангольд/Свёкла обыкновенная/Свёкла листовая / Свекла обыкновенная / Свекла обыкновенная разн.листовая
Serbi:	Блитва/Цвекла/ Blitva/Cvekla
Suec:	Beta/Mangold
Turc:	Pancar/Pazı/Pancarı
Тхец:	Mangold/Červená / Cukrovka / Krmná řepa / Řepa botvina / Řepa burák / Řepa obecná
Ucrainès:	Буряк столовий/Буряк звичайний
Xinès:	甜菜/莙薺菜/厚皮菜

- subsp. **cicla** (L.) Schübler & Martens [1834, Fl. Würtemb. : 206] (bleda)
- subsp. **esculenta** Coutinho [1913, Fl. Portug. : 185] = subsp. **vulgaris**
- subsp. **macrocarpa** (Guss.) Thell. [1912, Mém. Soc. Hist. Nat. Cherbourg, , 38 : 190] = **B. macrocarpa**
- subsp. **maritima** (L.) Arcangeli [1882, Comp. Fl. Ital. : 593] **2n = 18**
- subsp. **perennis** (L.) Aellen in Hegi [1960, Illustr. Fl. Mitteleur., ed. 2, 3 (1-2): 554] = subsp. **maritima**
- subsp. **vulgaris 2n = 18** (varietats cultivades)
 - convar. **Altissima** (remolatxa de sucre)

- convar. **Conditiva** (remolatxa roja de cuina)
- convar. **Crassa** (remolatxa de farratge)
- var. **cicla** L. [1753, Sp. Pl. : 222] = subsp. **cicla**
- var. **marcosii** O. Bolòs & Vigo [1974, Butll. Inst. Catalana Hist. Nat., 38 : 88] = subsp. **maritima**
- var. **perennis** L. [1753, Sp. Pl. : 222] = subsp. **maritima**

La bleda és planta anual (o bisanual) que pot créixer fins a 1 m o una mica més d'alçària. És tota ella glabra. La rel és dura i cilíndrica. La tija quan s'espiga és robusta, molt angulosa, dreta, amb branques dretes, afilades. Les fulles basals són molt majors que les caulinars, ovals, de base cordada, de punta obtusa, amb peciols blancs com la tija i els nervis més marcats. Les fulles són toves, i més quan es tallen i s'exposen al sol. Les fulles caulinars són menudes, romboidals o lanceolades. La flor té 2 estigmes ovals. El periant té els lòbuls aplicats sobre el fruit, força petit, de menys de 3 mm. Té a més de la varietat típica unes quantes esmentades més amunt.

Dins la família de les Salsolàcies, el gènere *Beta* es distingeix per tenir les fulles grans, de més de 5 mm d'amplada, una mica carnosos, toves, força planes, peciolades, les flors bisexuades totes similars, periant fructífer amb el tub al final endurit i soldat amb la base del fruit. Estams inserits sobre un disc carnós que uneix el periant amb l'ovari.

Dins les Monoclamídies, la família de les Quenopodiàcies es distingeix per ser (algunes) plantes herbàcies, no aquàtiques, amb ovari súper, flors sense calicle, no agrupades en capitols, fulles (sense estípules i sense beines) alternes, periant herbaci una mica carnós, al final endurit, estams 2 (5), estils o estigmes 2 (5).

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA

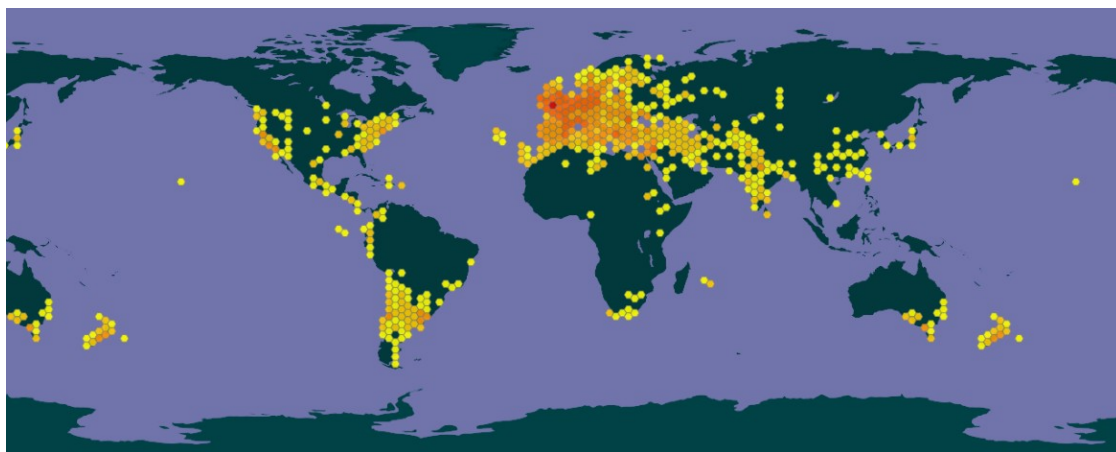
Les espècies properes en general només es troben en terrenys ruderals salins.

Beta patellaris, amb fulles grans triangulars a la inflorescència, es troba a Mallorca i València.

Beta macrocarpa, amb inflorescència amb fulles menors, i fruit de 8 mm, es fa a Alacant.

Beta vulgaris* ssp. *maritima, amb inflorescència amb fulles inconspícues, rel prima però dura, i fascicles de 1-2 flors, es fa a Catalunya, València, Illes Balears i terres lleidatanes àrides.

Beta vulgaris es cultiva a bona part del món en climes temperats. Es troba també com a subespontània i sovint amb menys malalties i amb fulles més gruixudes, si bé menors, que les plantes cultivades.



Beta vulgaris al món, segons GBIF

VIRTUTS MEDICINALS

- antiinflamatòria
- antireumàtica
- colagoga
- depurativa hepàtica i renal
- diürètica
- emol·lient
- laxant
- preventiva d'osteoporosis
- refrescant
- sudorífica
-

USOS MEDICINALS

- abscessos SUC UE
- anèmia
- artritis
- asma
- bilis espessa
- càlculs de pulmó i urinaris
- càncer
- colitis
- cremades SUC UE
- dismenorrea
- èczemes
- esplenomegàlia
- fibromes uterins
- furòncols SUC UE
- hemorroides SUC UE UI
- hepatitis
- hipoglucèmia
- infeccions urinàries
- indigestions
- leucèmia
- lumbago
- mal de cap
- mal de queixal
- mala circulació capil·lar
- masegades
- obesitat
- otitis (SUC bullit) UE
- refredat
- restrenyiment
- reuma
- tuberculosi
- tumors (SUC bullit) UE
- úlcers al turmell
- úlcers a les cames

USOS CULINARIS

És típic bullir-les amb patates i ceba i menjar-ho per sopar com un bon plat de verdura. També es poden sofregir amb all picadet, ben retallades en bocins. Les penques o pecíols blancs es poden arrebossar i fregir. Es pot fer una crema si es tritura tot ben fi. O amb les fulles molt tendres es pot fer una amanida, per exemple, acompanyant-les de bocins de taronja, poma i ametlles. També poden acompanyar uns ous deixatats amb tomàquet, ceba, formatge de cabra, sal i pebre, menta de les faves, avellanes, ametlles, sèsam, comí, celiandre. O es pot fer una truita de bledes amb carbassa. O omplir una pasta de fulla amb bledes, espinacs i mozzarella per fer una mena de cóc. També es poden barrejar amb carn picada a l'hora de fer mandonguilles.

POSSIBLE TOXICITAT

Si les fulles tenen el fong paràsit *Chrysosporium* aleshores poden ser cancerígenes. No convenen als diabètics perquè fan pujar la glucèmia. Per evitar que produeixin càlculs urinaris més val bullir-les i llençar la primera aigua i seguir bullint-les amb una segona ja deslliurada dels oxalats.

PRINCIPIS ACTIUS

- àcid azetidina-2-carboxílic
- àcid betalànic
- àcid vulpínic
- arginina
- beta-carotè
- beta-cianina
- betaïna
- colina
- coniferina
- Ferro
- fitosterol
- Fluor
- Fòsfor
- galactinol
- glutamina
- glutatió
- inosina
- iso-leucina
- leucina
- Magnesi
- malonil-awobanina
- Manganès
- precatorina
- sacarosa
- sacarosa
- saponines
- Silici
- sufruticòsid A
- tirosina
- vainillina
- vitamina A
- vulgaxantina I
- xantina
- Zinc

BLEDES

Valor nutricional per cada 100 g

Energia 20 Kcal 84 KJ

Carbohidrats	4.13 g
• Sucres	1.1 g
• Fibra alimentària	2.1 g
Grasses	0.08 g
Proteïnes	1.88 g
Aigua	92.65 g
retinol (vit. A)	306 µg (34%)
• β-carotè	3652 µg (34%)
tiamina (vit. B1)	0.034 mg (3%)
riboflavina (vit. B2)	0.086 mg (6%)
niacina (vit. B3)	0.36 mg (2%)
àcid pantotènic (vit. B5)	0.163 mg (3%)
vitamina B6	0.085 mg (7%)
vitamina C	18 mg (30%)
vitamina E	1.89 mg (13%)
vitamina K	327.3 µg (312%)
Calci	58 mg (6%)
Ferro	2.26 mg (18%)
Magnesi	86 mg (23%)
Manganès	0.334 mg (17%)
Fòsfor	33 mg (5%)
Potassi	549 mg (12%)
Sodi	179 mg (12%)
Zinc	0.33 mg (3%)

MÉS INFORMACIÓ

<https://www.recetasgratis.net/Acelgas-busqCate-1.html>