

ACELGA



Beta vulgaris var. cicla
De Wikipedia, la enciclopedia libre

La acelga es una subespecie de la familia de las Amarentáceas.

Hábitat: *Es nativa de Europa meridional, donde crece espontanea en la región mediterránea, existen numerosas variedades debido a que se cultiva extensamente en todas las zonas templadas del mundo. La variedad cultivada tiene una raíz mas tuberosa que la silvestre.*

Descripción: *Es una planta herbácea bienal cultivada como anual, con hojas grandes, de color verde brillante y nervadas. Es una variedad de Beta vulgaris, al igual que la remolacha o betarraga, la remolacha azucarera y la remolacha forrajera. Los tallos (llamados pencas) son blancos, amarillos o rojos, según la variedad.*

Se puede consumir toda la planta, incluidas hojas y pencas, si se recolecta cuando éstas son pequeñas (menos de 2 dm), pero si se dejan crecer es mejor desechar la penca ya que tiende a amargar. Se cocina igual que la espinaca, de la cual es pariente. Las plantas muy tiernas se pueden consumir crudas en ensaladas.

Es una verdura muy apreciada ya que aporta vitaminas, fibra, ácido fólico y sales minerales con un alto contenido de agua (48%). Las hojas exteriores, que suelen ser las más verdes, son las que contienen mayor cantidad de vitaminas y carotenos.

Las variedades más conocidas son:

- * Ginebra, Rey de invierno o Lucullus, con pencas blancas y hojas rugosas.*
- * Ruby, Borgoña, Arco iris, con pencas gruesas y de color rojizo.*

Propiedades: *El jugo contiene hasta un 27% de sacarosa, además de coniferina, galactinol, vanillina y gran cantidad de ácidos orgánicos y azúcares. Uno de sus principios activos es betaína que transforma los triglicéridos en lipoproteínas. Entre los aminoácidos se encuentran la guanidina, isoleucina, glutamina y arginina. Además se encuentran saponinas, derivados de la xantina y la colina.*