

Bull's Blood



CARATTERISTICHE

Il bietolino rosso rubino detto anche bull's blood è un ortaggio della famiglia delle Chenopodiacee dal fusto erbaceo e sinuoso, foglie rosso rubino, lucide, di colore intenso. Dal sapore molto dolce, se ne mangiano le foglie e la parte del torsolo tenera e carnosa. È da consumarsi previa cottura, preferibilmente a vapore, che mantiene inalterate le proprietà nutritive.

STAGIONE DI RACCOLTA

Tutto l'anno

PROPRIETÀ NUTRITIVE

La bietola da costa è ricca di calcio, potassio, fibre e vitamina A.

PARTE EDIBILE

82 %

CALORIE

17 Kcal per 100 g di prodotto

COME SCEGLIERE

Le foglie della bietola devono avere un colore vivo e intenso, essere lucide, consistenti e fragili al tatto. I torsoli devono essere carnosi, di un bel colore bianco, e rompersi con suono secco.

COME CONSERVARE

Conservare la bietola in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente che si mantiene anche 4-5 giorni.