

REMOLATXA VERMELLA

Beta vulgaris L. . [1753, Sp. Pl. : 222]
convar. '**Conditiva**'



NOMS POPULARS

Alemany:	rote Beete
Anglès:	red beet
Castellà:	remolacha roja, betabel, betarraga, beterraga, beterrada
Francès:	betterave rouge
Rus:	Красная свекла
Ucrainès:	Червоний буряк

VIRTUTS MEDICINALS

- anticancerígena
- antioxidant
- colagoga
- depurativa
- diürètica d'àcid úric i de sals
- estomacal
- hepàtica
- immunoestimulant
- potencia la resistència física
- protectora de l'ADN
- refrescant
- rejuvenidora
- remineralitzant
- vasodilatadora

USOS MEDICINALS

- anèmia per hemorràgies
- arterioesclerosis
- càncer de pulmó
- cansament
- colesterol alt
- depressió nerviosa

- febre
- ferides
- grip
- hemorroides
- hipertensió
- indigestions
- mala circulació
- malària
- obesitat
- osteoporosis
- restrenyiment
- retenció de líquids
- ronquera
- sida (ènemes)
- tuberculosi
- vista debilitada

USOS CULINARIS

- Borx; crema de verdures a base de rel de remolatxa roja poc cuita, *Heracleum sphondylium*, col, pastanaga, ceba, patata, tomàquet, anet, rel de julivert o de xirivia; i opcionalment carn i o peix i o ossos. Els ossos caldria bullir-los sis hores, i la carn dues hores. Però en acabat es retiren. Se n'aprofita el brou. La carn (vedella, pollastre, xai) es torna a afegir 15 minuts abans a la cocció final. Enlloc de carn s'hi pot posar bolets com ara ceps. Com a verdures també s'hi pot posar fesols, pomes petites àcides, naps, api, carbassó, pebrots, nap-i-col. La verdura es talla a bocins petits i es sofregeix en mantega o llard. El tomàquet s'hi afegeix al final. Els fesols es bullen a part. La remolatxa es mulla amb suc de llimona o vinagre després de mig cuites al forn. Les patates si la col es bullen dins el caldo durant uns 15 minuts abans d'afegir-hi les altres verdures. Es pot servir acompanyat de pa torrat i de crema àcida, a part.
- E162
- Rel cuita presentada en bocins als «hors d'oeuvre»
- Rel liofilitzada en pols
- Suc



Borx ucraïnià. Foto: RUBASHKYN

PRINCIPIS ACTIUS

- 3-hidroxi-tiramina
- acetamida
- adenina
- àcid adípic
- àcid alfa-linolènic
- àcid beta-indol-acètic
- àcid cítric
- àcid D-alfa-oxi-glutàric
- àcid dioxo-malònic
- àcid esteàric
- àcid glioxílic
- àcid glutàmic
- àcid glutàric
- àcid hidro-cafeic
- àcid homo-gentísic
- àcid L-azetidina-2-carboxílic
- àcid linoleic
- àcid malònic
- àcid melilòtic
- àcid oleanòlic-3-O-beta-D-glucopiranosid
- àcid oleic
- àcid oxàlic
- àcid oxicitrònic
- àcid p-hidroxi-benzoic
- àcid palmític
- àcid pantotènic 1.5-12 ppm
- àcid salicílic
- àcid tartàric
- àcids grassos poliinsaturats
- àcids grassos saturats
- alanina
- alfa-espinasterol-glucòsid
- alfa-tocoferol
- al·lantoïna
- Alumini 1-420 ppm
- arginina
- Arsènic 0.01-0.08 ppm
- Bari 17-70 ppm
- beta-carotè
- beta-sitosterol
- betaïna
- betanidina
- betanina
- Bor 1-80 ppm
- Brom 2-16 ppm
- Cadmi 0.01-0.3 ppm
- Calci 120-4200 ppm
- cistina
- Cobalt 0.001-0.4 ppm
- coniferina
- Coure 0.6-17 ppm
- eskatol
- Estany 0.8-2.8 ppm
- Estronci 16-70 ppm
- fenil-alanina
- Ferro 5-165 ppm
- fibra
- fitat
- fitosterols
- flavonoides
- folats
- formaldehid
- Fòsfor 260-45580 ppm
- GABA
- galactosa
- glicina
- gluco-cerebròsid
- glucosa
- guanina
- guanosina
- hetero-xantina
- hexosans
- hipoxantina
- histidina
- invertasa
- iso-betabiba
- iso-leucina
- L-arabinosa
- leucina
- lisina
- Liti 0.4-0.6 ppm
- Magnesi 130-4200 ppm
- Manganès 3-90 ppm
- Mercuri 0.015 ppm
- Molibdè 20 ppm
- niacina 2-32 ppm
- Níquel 2.5 ppm
- octacosan-1-ol
- ornitina
- pentosanes
- Plom 0.01-3.5 ppm
- Potassi 3000-50000 ppm
- pre-betanina
- prolina
- proto-porfirina
- rafanol
- rafinosa
- Rubidi 1-32 ppm
- sacarosa
- salicilats
- saponines
- Seleni 0.002 ppm
- serina
- Silici 1-83 ppm
- Sodi 590-6700 ppm
- Sofre 130-2000 ppm

- Titani 0.5-10 ppm
- treonina
- triptòfan
- vainillina
- valina
- vitamina B1 0.1-2.4 ppm
- vitamina B2 0.2-4 ppm
- vitamina B6 0.5-3.5 ppm
- vitamina C 50-860 ppm
- Zinc 3-70 ppm

Valor nutricional per cada 100 g de remolatxa roja	
Energia 43 Kcal 180 KJ	
Carbohidrats	9.56 g
• Sucres	6.76 g
• Fibra alimentària	2.8 g
Grasses	0.17 g
Proteïnes	1.61 g
Aigua	87.58 g
retinol (vit. A)	2 µg (0%)
tiamina (vit. B1)	0.031 mg (2%)
riboflavina (vit. B2)	0.040 mg (3%)
niacina (vit. B3)	0.334 mg (2%)
vitamina B6	0.067 mg (5%)
vitamina C	4.9 mg (8%)
vitamina E	0.04 mg (0%)
vitamina K	0.2 µg (0%)
Calci	16 mg (2%)
Ferro	0.80 mg (6%)
Magnesi	23 mg (6%)
Fòsfor	40 mg (6%)
Potassi	325 mg (7%)
Sodi	78 mg (5%)
Zinc	0.35 mg (4%)

POSSIBLE TOXICITAT

No convé gaire als diabètics ni als afectats per nefritis, cistitis o que tinguin càlculs a les vies urinàries.