



BLEDA

-BETA VULGARIS VAR. CICLA-

DETALLS: és una planta silvestre o conreada dins la família **Amaranthaceae**, de les costes europees i autòctona també a l'interior de la península Ibèrica



TEMPORALITAT: planta anual, biennal o perenne, tot i que la millor època per consumir-la és a l'hivern.

És originària dels països europeus de la costa mediterrània i el Nord de l'Àfrica. Al segle I DC ja es consumia, en menjaven els grecs, els romans i els àrabs, que van desenvolupar-ne el cultiu i van descobrir les propietats medicinals.



CURIOSITAT:

En català hi ha una dita que té molt a veure amb les bledes. "**Ets una bleda Assolellada**" quan volem dir que no tens caràcter ni energia.



PROPIETATS NUTRICIONALS:

Tenen **vitamina C** (24 g per cada 100 g de bledes), una vitamina antioxidant que intervé en moltes reaccions metabòliques i que ajuda a l'absorció del ferro. També tenen una quantitat no gens insignificant de **vitamina A** (1.950 unitats internacionals). La vitamina A ens ajuda a combatre infeccions i, entre d'altres coses, és essencial per a la pell, els cabells, les mucoses i els ulls.

100 g de bledes també cobreixen el 25% de les necessitats diàries de **potassi**, el 30% de les de **calci**, la meitat del **ferro**, gairebé la meitat del **magnesi** i el 20% de de la **vitamina E**, a més d'aportar iode, àcid fòlic —essencial per a les embarassades—, betacarotens i una petita quantitat de vitamines del grup B.

RESUM: Les bledes són molt riques en **fibra**, per tant, són ideals per combatre l'estrenyiment. També són calmants, si teniu problemes digestius o intestinals, i tenen un lleuger efecte diürètic i alleugen les irritacions de les vies urinàries. **Tenen efecte alcalinitzant i ens ajuden a no perdre minerals i a millorar problemes de pell com l'acne.**