

La bleda

ORIGEN I VARIETAT

Es tenen referències escrites que situen a la bleda en les regions costaneres d'Europa i del nord d'Àfrica banyades pel mar Mediterrani, dotades d'un clima temperat adequat per a una planta a la qual li perjudicava bastant els canvis bruscs de temperatura.

Sembla ser que van ser els àrabs qui, a partir de l'Edat Mitjana, van començar a conrear-la i van descobrir les autèntiques propietats medicinals i terapèutiques d'aquesta planta. Resulta curiós que la bleda, una verdura tan utilitzada com planta medicinal des de fa segles per àrabs, grecs i romans, es consideri en l'actualitat una verdura ordinària, de pobra categoria. Les raons d'aquest desprestigi poden obeir a la facilitat del seu cultiu o a la seva abundància en el mercat.



La bleda presenta una diversitat limitada. Això es reflecteix en l'escàs nombre de varietats conreades. La seva classificació s'estableix en funció del color, la grandària de les seves fulles i pecíols o penques

La bleda és una verdura conreada durant tot l'any. No obstant això, la millor època per al seu consum va des de finals de tardor a principis de primavera.

PROPIETATS NUTRITIVES

És una verdura amb quantitats insignificatives de hidrats de carboni, proteïnes i grasses, atès que el seu major pes l'hi deu al seu elevat contingut en aigua. Per això resulta una verdura poc energètica, encara que constitueix un aliment ric en nutrients reguladors, com certes vitamines, sals minerals i fibra. Les seves fulles més externes són les més vitaminades.

En la bleda, el mineral més abundant és el potassi. No obstant això, aquesta verdura destaca pel seu major contingut en magnesi, sodi, iode, ferro i calci.

El potassi és un mineral necessari per a la transmissió i generació de l'impuls nerviós per a l'activitat muscular normal. Intervé també en l'equilibri d'aigua dintre i fora de la cèl·lula.

El magnesi es relaciona amb el funcionament d'intestí, nervis i músculs, forma part d'ossos i dents, millora la immunitat i posseeix un suau efecte laxant.

L'iode és un mineral indispensable per al bon funcionament de la glàndula tiroides, que produeix les hormones tiroides. Aquestes intervenen en nombroses funcions metabòliques, com el manteniment de la temperatura i metabolisme corporal. Així mateix, l'iode és essencial en el creixement del fetus i en el desenvolupament del seu cervell.

Gaudeix de nombroses aplicacions medicinals i alimentoses, per ser refrescant, digestiva, laxant i diürètica.

Pel seu escàs valor energètic constitueix un aliment idoni per a preparar plats de verdures, recomanables especialment, per a qui segueixen una dieta per aprimar-se.

Pel seu excel·lent contingut de folats, és una opció fonamental en l'alimentació de la dona embarassada.

Per la seva riquesa en fibra presenta propietats laxants, pel que prevé o millora el restrenyiment. Pel seu abundant contingut en aigua i potassi, resulta diürètica, el que és beneficiós en un bon nombre d'afeccions, com la hipertensió, retenció de líquids i oligúria (producció escassa d'orina)

En la bleda destaca la presència d'àcid oxàlic, que té la capacitat de formar en l'intestí un complex amb minerals com el calci i el ferro que impedeix la seva absorció. Aquesta mateixa substància és la responsable que la bleda es recomani consumir amb moderació a qui tenen tendència a formar càlculs renals, artritis... No obstant això, perquè es formin càlculs d'oxalat, la quantitat ingerida d'aquesta substància ha de ser considerable, i a més la major part d'àcid oxàlic desapareix al rebutjar l'aigua de cocció d'aquesta verdura.

La falta de ferro o d'àcid es relaciona amb diferents tipus d'anèmia. En la bleda sobresurten aquests nutrients, el que fa que sigui interessant per a incloure-la en cas d'anèmia. Si es pren crua en amanida, el seu contingut natural en vitamina C afavoreix l'absorció de ferro.

SUGGERIMENTS PELS MES PETITS

La bleda es presta a cuinar-la en dues parts: d'una banda les fulles, que es preparen de manera similar als espinacs; per un altre, la penca, que es pot saltejar, emplenar i arrebossar. Si les penques es deixen refredar, es poden consumir com un ingredient més de les amanides. Una vegada cuinada es poden arrebossar, soles o farcides de pernil i formatge, de palets de peix i gambes, passant-les primer per farina, després per ou i finalment, fregides en abundant oli calent. Així es converteix en un saborós entrant o deliciosa i atractiva guarnicions perquè els més petits provin aquesta verdura, en general molt rebutjada. També se'ls pot oferir truita de bledes, elaborada amb les fulles i les penques més tendres, bé picadetes i saltejades amb trocets de pernil i, si apeteix, amb patata. I perquè es vagin habituant al sabor real d'aquesta verdura, es poden afegir trossos petits de fulles i penques, tallats fins, a altres plats de verdures, d'arròs, de pasta o de llegums que els atreguin mes.

COM PREPARAR-LA

La bleda és un producte de consum popular i molt interessant per la seva versatilitat en la cuina: amanida, en sopa, ofegada amb alls, amb bechamel, arrebossada, farcida, com guarnició de carns o peixos...

La manera mes habitual de menjar-la és bullida, sola o amb pastanaga i patata i amanida amb oli i ofegada. Cuinada en olla Express o al vapor garanteix que s'aprofitin més vitamines i minerals. I s'opta per bullir-la, és aconsellable consumir el brou de cocció o utilitzar-lo en altres preparacions culinàries (tret que s'hagi de cuidar l'aportació de potassi i àcid oxàlic).

