

Les bledes



Les bledes són una hortalissa de la mateixa família que els espínacs i les remolatxes. Ennoblides a partir de plantes com la bleda marina o la bleda brava, a l'Aragó "Acelguda de Monte", creixen espontàniament a les maresmes de l'interior.

Com són les bledes?

Sabem que Discòrides parlava de dues espècies de bledes diferents i comentava els seus beneficis com a aliment i els avantatges del seu suc.

El valor energètic de les bledes és molt reduït, ja que només proporcionen 15 calories per cada 100 g. Tot i així però, tenen moltes sals bàsiques i són un aliment alcalinitzant.

Un menjar recomanable

Malgrat que el traductor de Discòrides diu de les bledes que "Mantienen muy poco y con harto desabrimento" i malgrat també aquell que va dir "D'un còlic de bledes mai no s'ha mort ni un rei ni una reina", s'ha de dir que quan es vol fer passar la gana, bullides i amanides amb un bon oli d'oliva, constitueixen una excel·lent dieta vegetariana, tant si es prenen soles com acompanyades amb patates.

Les bledes són un menjar gustós compatible pràcticament amb tota mena d'aliments i que, a més, satisfan la gana sense fer una gran aportació energètica. De fet, són un aliment excel·lent en tots els sentits, fins i tot en l'econòmic, i no tenen contraindicacions.

Virtuts de les bledes

La seva riquesa en ferro i en vitamina A regularitza les funcions de l'estómac i de l'intestí gros. Són laxants, combaten les hemorroides i tenen

efectes curatius amb les inflamacions exteriors i interiors en les malalties de la pell. Per via externa, les fulles cuites i reduïdes a pasta són utilitzades com a cataplasma.

Existeix un estudi que assegura que el consum de fulla verda, ja sigui d'espínacs o de bledes, disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars com l'infart per causa de la disminució del rec sanguini. L'àcid fòlic que contenen les bledes és l'agent que intervé en la fabricació de l'aminoàcid que controla el rec sanguini.

VALOR ALIMENTARI PER CADA 100G:

Aigua 92,4 g
Cel·lulosa 0,4 g
Hidrats de Carboni 2,8 g
Greixos 0,2 g
Proteïnes 1,4 g
Cendres 1 g

CONTINGUT EN MINERALS PER CADA 100G:

Potassis 202 mg
Sodi 90mg
Fòsfor 85 mg
Clor 68 mg
Calci 27 mg
Magnesi 12 mg
Ferro 8 mg
Coure 0,15 mg

CONTINGUT VITAMÍNIC PER CADA 100G:

Vitamina A 2000 UI
Vitamina C 23 mg
Vitamina B1 0,6 mg
Vitamina B2 0,277 mg

Diego Hernández
Doctor en Naturopatia
Jubilat. 87 anys

