Burak o kolorowych liściach

fot. www.pixabay.com/pl

Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z s. w Karniowicach

Odmiany

- ✓ Lukullus - białe ogonki i jasnozielone liście,
- ✓ Bright Lights - różnokolorowe ogonki oraz jasnozielone lub wpadające w czerwień liście,
- ✓ Rhubarb Chard - czerwone ogonki oraz nerwy i ciemnozielone liście,
- ✓ Yellow - żółte ogonki i nerwy oraz zielone liście.

fot. www.pixabay.com/pl

Burak liściowy...

to zapomniane warzywo, które powraca na nasze stoły. Jest rekordzistą w ilości nazw zwyczajowych: burak naciowy, burak szpinakowy, boćwina szwajcarska, kapusta rzymska, mangold, ćwikła ozdobna...

Plonem, jaki zbiera się z tej odmiany buraka zwyczajnego są liście wraz z kolorowymi ogonkami. Wyróżnia się jego dwie grupy użytkowe:

- ✓ **boćwina właściwa** – częścią jadalną jest zarówno wąski ogonek, jak i duże liście,
- ✓ **boćwina szerokoogonkowa** - posiada sztywną blaszkę liściową i bardzo szeroki, mięsisty ogonek, który stanowi główną część jadalną rośliny.

Odmiany różnią się również barwą nerwów i ogonków liściowych. Mogą być one żółte, szkarłatnie czerwone, białe, różowe, jasno- lub ciemnozielone. Barwa blaszek jest skorelowana z barwą nerwów i ogonków.

Korzeń buraka liściowego w przeciwieństwie do korzenia spichrzowego buraka ćwikłowego jest niejadalny, łykowaty i niesmaczny.

Burak liściowy to bardzo dekoracyjne, zdrowe i proste w uprawie warzywo liściowe.

Wartości odżywcze

- burak liściowy jest warzywem o wysokich wartościach odżywczych i leczniczych,
- jest źródłem batalain, czyli barwników roślinnych o właściwościach antynowotworowych,
- zawiera cenne witaminy i minerały m.in. witaminę A, B1, B2, C, kwas foliowy oraz potas, wapń i żelazo,
- jest niskokaloryczny i zawiera duże ilości błonnika,
- zawiera również kwas szczawiowy, zatem należy poddawać go obróbce termicznej i podawać z produktami pochodzenia mlecznego (podobnie jak szpinak),
- nie nadaje się do dłuższego przechowywania.

Zastosowanie

- w ogrodzie: burak liściowy nadaje się do uprawy na tradycyjnym warzywniku, na rabatach kwiatowych, na podwyższonych grządkach (w drewnianych skrzyniach) lub w dużych donicach np. na tarasie,
- w kuchni: buraka liściowego można spożywać na surowo, jednak najsmaczniejszy jest po ugotowaniu; można go blanszować jak szpinak, a ogonki gotować jak szparagi; z liści można przygotować gołąbki, zupę botwinkę, świeże soki, pasty lub chipsy warzywne.

Uprawa

- krótki okres wegetacji (zbiór po 2 miesiącach od siewu),
- zbiór wielokrotny, polegający na odrywaniu najstarszych liści,
- uprawa z siewu (od II poł. kwietnia) lub z rozsady (przygotowanie I dek. marca) na zbiór wczesnowiosenny,
- jako poplon wysiew w I dek. lipca np. po cebuli lub grochu na zbiór jesienny,
- rozstawa 40-50x20-30 cm,
- odporny na niskie temperatury, suszę i agrofagi,
- nie ma wysokich wymagań glebowych, ale w podłożu żyznym plon jest lepszej jakości,
- nawożenie mineralne należy ograniczyć (możliwość akumulacji azotanów); dobrze reaguje na nawożenie organiczne,
- idealny do upraw ekologicznych.

Lukullus fot. Ilona Maczek

Opracowanie: **Ilona Maczek** Dział Technologii Produkcji Rolniczej i Doświadczalnictwa MODR

Wydawca: **Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z s. w Karniowicach**,32-082 Bolechowice, Karniowice ul. Osiedlowa 9; tel. 12-285-21-13/14, fax 12-285-11-07; **www.modr.pl;** Skład komputerowy: Dział Metodyki Doradztwa i Szkoleń - Zespół Wydawnictw - Halina Knap
ISBN - 978-83-66244-27-6
Karniowice 2020