Boćwina, choć mało popularna w Polsce, to warzywo niezwykle bogate w cenne substancje odżywcze i niesamowite walory smakowe. Czy słusznie powinniśmy kojarzyć ją z botwiną?

Zdecydowanie nie należy mylić boćwiny z botwiną. Botwina to młode buraki ćwikłowe, które wiosną przyrządzamy zazwyczaj w postaci pysznej zupy o tej samej nazwie. Natomiast boćwina to typowo chłodne warzywo. Jest to nic innego jak burak liściowy. Występują dwie odmiany boćwiny: liściowa (o zastosowaniu podobnym do liściu szpinaku) oraz łodygowa (przypominająca szparagi).

Boćwina to cenne źródło witamin z grupy B, a także witamin A, C, E oraz PP. Ponadto, boćwina jest bogata w fosfor, wapń i żelazo. Jest również niskokaloryczna, dzięki czemu możemy w pełni cieszyć się jej wyjątkowym smakiem, nie martwiąc się jednocześnie o naszą sylwetkę. Niestety boćwina zawiera dość sporo kwasu szczawiowego, dlatego powinniśmy zwracać szczególną uwagę na jej właściwe przygotowanie.

Boćwinę można przyrządzać na wiele sposobów. Najlepiej smakuje gotowana na parze z masłem lub jako dodatek do lekkich sałatek czy zup. Dzieci na pewno pokochają ją w postaci chrupiących chipsów.

Boćwiny nie znajdziemy raczej w lokalnym warzywniaku, ponieważ bardzo źle znosi transport. Jedynym sposobem na rozkoszowanie się jej smakiem, to uprawa we własnym ogródku. Roślina ta jest raczej bezproblemowa i mało wymagająca. Z powodzeniem można uprawiać ją w pojemnikach, należy jednak pamiętać o jej regularnym podlewaniu. Dosyć dobrze znosi również lekkie mrozy, dlatego możemy cieszyć się jej obfitymi plonami aż do późnej jesieni.