Burak

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

- naukowa nazwa to beta

- burak pochodzi o buraka dzikiego, który powszechnie występuje na Bliskim Wschodzie : w Indiach

- Najbardziej znane rodzaje burak: burak zwyczajny- osławiony przez czerwony barszcz wigilijny,

 burak cukrowy, burak ćwikłowy, burak liściowy- botwina, burak pastewny uprawiany na paszę.

- buraki są lekko strawne i mają mało kalorii, regulują trawienie, oczyszczają jelita z toksyn, działają anty nowotworowo, wspierają prace serca, regulują ciśnienie krwi, maja właściwości przeciw wirusowe oraz przeciw bakteryjne

-najcięższy burak na świecie ważył 22, 4 kg

- mają mało kalorii – bo tylko 38 w 100 gr. ale wysoki indeks glikemiczny 64 / kiszone niski/

Zgodnie z legenda buraki znane były już za panowania Piastów czyli X wiek. Kmieć Piast częstował gości mięsem, rybami, grzybami i burakami podczas uczty z okazji postrzyżyn syna.

 