Boćwina Bez Tajemnic

Spokrewnioną z burakiem boćwinę, nazywaną także burakiem liściowym, uprawia się dla pomarszczonych, zielonych liści. Bywa mylona ze szpinakiem. Najczęściej występująca odmiana boćwiny tworzy kępy białych ogonków z ciemnozielonymi liśćmi i białymi nerwami. Osiąga wysokość 60 cm. Coraz popularniejsza staje się boćwina tęczowa, zarówno ze względu na walory smakowe jak i dekoracyjne. Jej ogonki i nerwy są złociste, pomarańczowe, różowe oraz szkarłatne.

Uprawa

Boćwina jest łatwa w uprawie, lubi żyzne podłoże, bogate w materię organiczną. Można ją siać z nasion – wrzuca się po kilka nasion, a gdy wykiełkują, zostawia się tylko najmocniejszą siewkę. Wysiew, zależnie od planowanego terminu zbioru, trwa od połowy kwietnia do połowy czerwca. Sadzi się także sadzonki w odstępach 25–30 cm. Należy odcinać łodygi kwiatowe, aby roślina całą energię wkładała w rozwój liści, a nie w kwitnienie i produkcję nasion. Boćwina zwykle jest wydajna przez 12–18 miesięcy, chociaż może tracić nieco żywotność.

Przygotowanie boćwiny

Przed gotowaniem należy odciąć ogonki liściowe tuż przy liściach i wyrzucić, a następnie wyciąć kształt litery „V” w środkowych nerwach i wycięte fragmenty również wyrzucić. Umyć starannie liście i ugotować zgodnie z przepisem.

Właściwości zdrowotne

Ogonki i liście boćwiny zawierają dziewięć barwników zwanych betacyjaninami, które mogą łagodzić stany zapalne, chronić DNA przed uszkodzeniem przez wolne rodniki i wspomagać organizm w neutralizowaniu toksyn. Liście zawierają także kwas syryngowy,

czyli flawonoid, który może być pomocny w utrzymywaniu prawidłowego stężenia glukozy we krwi.

Kupowanie i przechowywanie

Liście boćwiny powinny być ciemnozielone i jędrne. Ogonki liściowe natomiast intensywnie białe, bez brązowych plam. Warzywo czasem trudno się przechowuje. Aby oszczędzić miejsca, wystarczy oddzielić łodygi od liści i wrzucić do szczelnie zamykanych plastikowych torebek. Można także porwać liście na mniejsze kawałki, umyć, starannie osuszyć i szczelnie zamknąć w plastikowej torebce, lekko„napompowanej”, tak aby powstała poduszka powietrzna, która zabezpieczy liście przed zniszczeniem. Tak przygotowaną boćwinę należy przechowywać w pojemniku na warzywa w lodówce nie dłużej niż 4 dni.

Spanakopita z boćwiną

Boćwina zastępuje tu szpinak, którego używa się do przyrządzania tradycyjnego greckiego placka szpinakowego. Powinna być starannie osuszona, aby ciasto nie rozmiękło.
Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C.
Rozgrzać łyżkę oliwy z oliwek w garnku na średnim ogniu. Wrzucić drobno posiekaną cebulę, łyżkę posiekanej cebulki dymki, 2 drobno posiekane ząbki czosnku i smażyć około 5 minut, aż cebula zmięknie. Przełożyć do dużej miski i odstawić na bok do ostygnięcia.
Zblanszować 1 kg liści boćwiny partiami – każdą po 10–20 sekund, a potem przelać zimną wodą. Pozostawić do ocieknięcia, po czym odcisnąć ewentualny nadmiar wody. Pokroić na dość duże kawałki. Dodać do cebuli, a następnie wrzucić 250 g pokruszonej fety, 125 g ricotty, 1 łyżkę startego parmezanu, 1 łyżkę posiekanego świeżego koperku oraz skórkę i sok z 1/2 cytryny.
Doprawić do smaku i starannie wymieszać.
Nasmarować rozpuszczonym masłem naczynie do zapiekania o pojemności 2,5 litra. Ułożyć warstwami 5 płatów ciasta filo,

tak aby zakryło dno i boki, za każdym razem smarując płat masłem – płaty powinny wystawać z naczynia. Nałożyć przygotowaną boćwinę i złożyć brzegi ciasta do środka, a potem przykryć jeszcze 7 płatami, smarując każdy rozpuszczonym masłem. Przyciąć nadmiar ciasta i poupychać brzegi przy ściankach naczynia. Posmarować wierzch rozpuszczonym masłem, a następnie naciąć ostrym nożem w ukośną kratkę.
Piec 45–50 minut, aż ciasto się przyrumieni i dobrze upiecze; jeśli przyrumieni się zbyt szybko, przykryć luźno folią aluminiową. Odstawić na 5–10 minut do przestygnięcia. Pokroić i podawać na ciepło.
6–8 porcji

Fot. Adobe Stock