

PATRONAT HONOROWY



Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan Krajewski



Wystawa w Pałacu Prymasowskim
„OGRODY ZDROWIA – CO NATURA
MA DLA CIEBIE. KOLOR MA ZNACZENIE!”

InHort
INSTYTUT OGRODNICTWA



BURAK – SIŁA KOLORU, SIŁA NATURY

Niepozorny, ciemnoczerwony, znany od pokoleń – burak nie zachwyca wyglądem, ale ma wiele cennych właściwości. Od wieków obecny w polskiej kuchni – dawniej w ogrodach i spiżarniach, dziś doceniany także przez dietetyków i kucharzy.

Jego intensywny kolor to wynik obecności silnych naturalnych barwników, które – jak pokazują badania – mają wpływ na odporność, poprawiają wydolność i wspomagają oczyszczanie organizmu.



BURAK – KRÓTKA HISTORIA WARZYWA Z CHARAKTEREM

Historia buraka sięga czasów starożytnych. Wzmianki o jego uprawie pochodzą z Babilonii, gdzie roślina ta rostała w królewskich ogrodach. W tamtych czasach wykorzystywano głównie liście buraka – tzw. boćwinę. Burak ćwikłowy w swojej jadalnej formie o dobrze wykształconym korzeniu zaczął być uprawiany prawdopodobnie dopiero w średniowieczu i od tego czasu zyskał popularność w kuchniach europejskich.

Do Polski burak dotarł w XV wieku. W 1567 roku wspominał o nim Mikołaj Rej w swoim „Żywocie człowieka poczciwego”, przytaczając przepis na ćwikłę – pieczone buraki z chrzanem i przyprawami. Rej, zwolennik lokalnych produktów, przedkładał swoje warzywa nad egzotyczne przyprawy i owoce.

W 1613 roku lekarz i botanik Szymon Syreński, profesor Akademii Krakowskiej i autor słynnego Zielnika, pisał o „ćwikle trojakiej” – czerwonej, białej i czarnej. Powołując się na starożytnych medyków, takich jak Dioskurydes i Galen, zachwalał zarówno kulinarne, jak i lecznicze właściwości buraka. Opisywał jego zastosowanie w chorobach żołądka, wątroby, anemii oraz dolegliwościach skórnych – także zewnętrznie, np. przy oparzeniach, świerzbie czy łupieżu. Również św. Hildegarda z Bingen zalecała stosowanie buraka w formie okładów na bóle głowy i zatoki. Medycyna chińska oraz ajurwedyjska do dziś uznają buraka ćwikłowego za „lek ukryty w pożywieniu” – szczególnie wspierający śledzionę, układ trawienny i krwionośny.

W kolejnych wiekach buraki zyskały także znaczenie gospodarcze. Burak cukrowy, którego przemysłowa uprawa rozpoczęła się w XVIII wieku, odegrał ważną rolę w rozwoju europejskiego cukrownictwa i rolnictwa.

Dzisiejsze odmiany – cukrowe, pastewne i ćwikłowe – pochodzą od buraka morskiego (*Beta vulgaris* var. *maritima*), dziko rosnącego w różnych szerokościach geograficznych, zwłaszcza w basenie Morza Śródziemnego. Naturalnym środowiskiem tej rośliny były również suche stepy i pustynne rejony Azji Mniejszej. Nie wytwarzał jeszcze mięsistego korzenia – wykorzystywano głównie liście i łodygi. Dopiero wieki uprawy i selekcji doprowadziły do powstania form znanych nam współcześnie.



NIE TYLKO CZERWONY

Choć najbardziej znany jest burak głęboko purpurowy, dziś znajdziemy go także w wersji białej, żółtej, różowej czy pasiastej (jak odmiany 'Anello', 'Chioggia'). Różnią się kształtem – od kulistych po podłużne – i smakiem: od słodkawego po ziemisty, lekko orzechowy. Każdy z nich niesie dla organizmu coś cennego.

BOGACTWO POD SKÓRKĄ

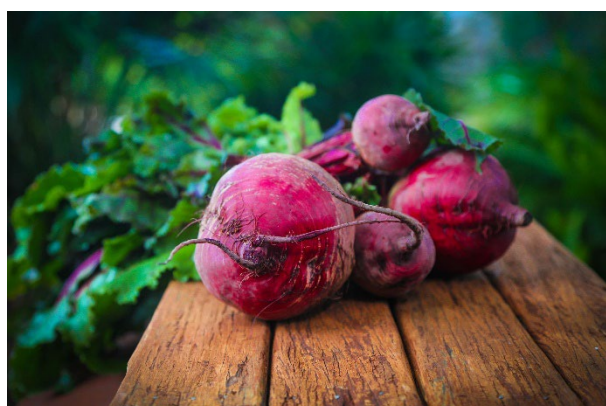
Burak jest niskokaloryczny, lekkostrawny, a jednocześnie wyjątkowo bogaty w wartościowe składniki:

- kwas foliowy, niezbędny dla kobiet w ciąży i wspierający regenerację komórek,
- żelazo, magnez, potas i wapń, wspierające układ krążenia, nerwowy i kostny,
- błonnik, który reguluje pracę jelit i stabilizuje poziom cukru we krwi,
- cholina, wspomagająca metabolizm tłuszczów i oczyszczanie wątroby,
- betacyjaniny – barwniki o silnym działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym.

Buraki zawdzięczają kolor *betalainom*: czerwone odmiany – *betacyjaninom*, żółte – *betaksantynom*. Betanina, stanowiąca ok. 70% barwników czerwonych buraków, ma cenne właściwości prozdrowotne. Jest znana jako czerwień buraczana – E162, bezpieczna dla dzieci i alergików. Jest jednak wrażliwa na temperaturę, światło, tlen, pH i metale, więc przetwarzając buraki, warto zachować odpowiednie warunki, by nie utracić koloru i aktywnych związków.

Buraki zawierają też naturalne azotany, które w organizmie przekształcają się w tlenek azotu – związek rozszerzający naczynia krwionośne, poprawiający ukrwienie i dotlenienie tkanek. To dlatego tak chętnie sięgają po nie osoby aktywne fizycznie – sportowcy, biegacze, kulturyści – szukając naturalnego wsparcia dla wydolności i regeneracji.

Burak wykazuje również działanie lekko alkalizujące – pomaga przywrócić równowagę kwasowo-zasadową organizmu, co jest szczególnie cenne przy diecie bogatej w produkty przetworzone.



KISZONKI, SOKI I INNE DOBRE FORMY

W polskiej tradycji burak był podstawą barszczu i ćwikły. Dziś powraca w formie kiszzonek i świeżych soków, docenianych za właściwości probiotyczne, przeciwzapalne i wspierające odporność. Kiszenie zwiększa przyswajalność niektórych witamin i składników mineralnych, a jednocześnie wspiera florę bakteryjną jelit – fundament zdrowia całego organizmu.

Buraki chętnie stosuje się również w wersjach praktycznych i lekkich – jako beztłuszczowe chipsy, burgery warzywne, syropy, dietetyczne koktajle w proszku czy fermentowane napoje owocowo-warzywne, w tym te na bazie soku z czerwonego buraka. To tylko niektóre przykłady kulinarnego wykorzystania tego niezwykłego warzywa, które łączy walory smakowe z właściwościami prozdrowotnymi.

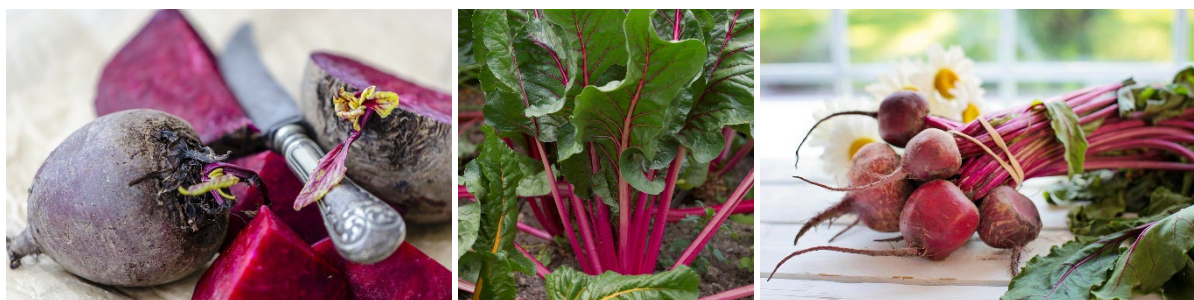
Sok z kiszzonego buraka to nie tylko świąteczny zakwas do barszczu – to naturalny tonik wzmacniający w okresach osłabienia.

NIE TYLKO POŻYWIENIE

Filozof Ludwig Feuerbach już w XIX wieku pisał, że „człowiek jest tym, co je”. Dziś to zdanie nabiera jeszcze szerszego znaczenia – wiemy, że jedzenie wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne, ale też na naszą kondycję psychiczną, koncentrację i nastrój. W wierzeniach ludowych przypisywano burakowi moc wzmacniania zdrowia, witalności i... miłości. W rytuałach miłosnych wykorzystywano sok z buraka: wspólne picie go z jednego kubka miało zbliżać ludzi sercami, a posmarowanie nóg burakiem – prowadzić w stronę miłości życia.

Jest to warzywo o niezwykle wszechstronnych właściwościach – wspiera zdrowie od wewnątrz, a dzięki bogactwu witamin, minerałów i antyoksydantów naturalnie upiększa i znajduje zastosowanie nie tylko w kuchni, ale również w pielęgnacji skóry i włosów. Wspomaga nawilżenie, wzmacnia strukturę włosów i opóźnia procesy starzenia, stając się cennym składnikiem naturalnych kosmetyków.

Beta vulgaris – skromny bohater – ma w sobie coś więcej niż tylko składniki odżywcze. Może właśnie dlatego zasłużył na swoje własne święto, które każdego roku obchodzimy 24 listopada.



Źródła

Konopacka, Dorota. *Jeden surowiec – wiele możliwości. 'Case study' na przykładzie buraka ćwikłowego*. Referat wygłoszony podczas Konferencji Przetwórczej, [SODR Modliszewice], [2016].

<https://agronomist.pl/artykuly/roslina-z-przyszloscia-burak>

<https://moja.pl/pl/blog/2024/12/18/Burak-zastosowanie-w-urodzie%2C-pielegnacji-i-zdrowiu/115>

<https://produktybonifaterskie.pl/burak-czerwienia-na-policzku-czyli-z-przymruzeniem-oka-historycznie-o-buraku/>

<https://row.kpodr.pl/index.php/2022/01/11/burak-smaczny-i-zdrowy/>

<https://www.inhort.pl/wp-content/uploads/2023/11/Janas-PRZEWODNIK-BURAK-CWIKLOWY.pdf>

