

Παντζάρι:



Το παντζάρι ή κοκκινογούλι, είναι φυτό της οικογένειας Αμαρανθοειδή, η οποία παλιότερα ήταν γνωστή ως Χηνοποδιοειδή. Είναι μονοετές ή διετές φυτό του οποίου η ρίζα είναι εδώδιμη. Υπάρχουν πολλές καλλιεργήσιμες ποικιλίες, όπως το σέσκουλο, μια φυλλώδης ποικιλία παντζαριού, και το ζαχαρότευτλο, της οποίας η ρίζα έχει υψηλή συγκέντρωση σε σάκχαρα. Το φυτό φτάνει σε ύψος το 1,5 μέτρο. Έχει μικρά ερμαφρόδιτα άνθη και η επικονίασή του γίνεται από τον αέρα. Το φυτό προτιμά καλά στραγγιζόμενα εδάφη. Τα φύλλα του έχουν σχήμα καρδιάς και έχουν μήκος 5 με 20 εκατοστά.

Τα παντζάρια είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, νιτρικά άλατα, μαγνήσιο, σίδηρο, κάλιο, νάτριο, βιταμίνη C και φολικό οξύ. Σύμφωνα με έρευνα του πανεπιστήμιου του Έξετερ, τα παντζάρια βελτιώνουν την αντοχή κατά 16% και ο χυμός τους βοηθάει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Το μαγνήσιο που περιέχουν βοηθάει την απορρόφηση του ασβεστίου.