

Centro de Interpretación JK

Nombre común: Acelga

Nombre Científico: Beta vulgaris var. cicla



a) Que es?

La acelga es una planta con grandes hojas verdes y carnosas pencas blancas, que se emplean para la alimentación humana. Tal como ocurre con todas las verduras verdes, la acelga es riquísima en vitaminas, A, la C, la B2 y en minerales como el hierro, el potasio, sodio, fósforo y calcio. Además, se destaca por su sencilla y rápida digestión.

b) Cual es su función en el ecosistema?

Es una rica fuente de fibra soluble. Es un importante antioxidante. Tiene más hierro incluso que la espinaca. Tiene altos niveles de potasio. Es muy buena a la hora de tratar inflamaciones en la vejiga, en el duodeno, las hemorroides, las llagas, para combatir el estreñimiento y como diurético. También su consumo regular es muy bueno para desarrollar y mantener activa la memoria.

c) Cual es la población actual de la especie?

En la actualidad, Estados Unidos, es uno de los principales productores de esta, aunque, cabe destacarse que recién la conocieron en los comienzos del siglo XIX. También se destacan en su producción en otros países tales como: España, Italia, Francia, Holanda, Inglaterra, Bélgica, entre otros.

d) Cómo se encuentran los hábitats en los que existe la especie? ¿Han sido destruido? ¿Han sido protegidos?

Es nativa de Europa meridional, donde crece espontanea en la región mediterránea, existen numerosas variedades debido a que se cultiva extensamente en todas las zonas templadas del mundo. La variedad cultivada tiene una raíz más tuberosa que la silvestre.

Interpretation Center JK

Common name: Chard

Scientific name: Beta vulgaris var. cicla



a) What is it?

Swiss chard is a plant with large green leaves and fleshy white stalks, which are used for human consumption. As with all green vegetables, chard is rich in vitamins, A, C, B2 and minerals such as iron, potassium, sodium, phosphorus, and calcium. In addition, it stands out for its simple and fast digestion.

b) What is its function in the ecosystem?

It is a rich source of soluble fiber. It is an important antioxidant. It has more iron even than spinach. It has high levels of potassium. It is very good when it comes to treating inflammations in the bladder, in the duodenum, hemorrhoids, sores, to combat constipation and as a diuretic. Also, its regular consumption is very good to develop and keep memory active.

c) What is the current population of the species?

Currently, the United States is one of the main producers of it, although, it should be noted, that it was only known at the beginning of the 19th century. Other countries such as: Spain, Italy, France, Holland, England, Belgium, among others also stand out in their production.

d) How are the habitats in which the species exists? Has it been destroyed? Has it been protected?

It is native to southern Europe, where it grows spontaneously in the Mediterranean region. There are numerous varieties because it is widely cultivated in all temperate zones of the world. The cultivated variety has a more tuberous root than the wild one.