Buraki są genialnym antyoksydantem i mają świetne działanie w profilaktyce nowotworów. Dlatego trzeba pić sok z buraków oraz zakwas, który ma jeszcze więcej prozdrowotnych właściwości. Zakwas z buraków oczyszcza i wzmacnia krew (zwiększa liczbę czerwonych krwinek) i jest rewelacyjny w profilaktyce i leczeniu niedokrwistości. Polecany przy przeziębieniach, ogólnym osłabieniu oraz anemii. Obowiązkowy dla dzieci i dorosłych osłabionych po leczeniu antybiotykami! Ponadto buraki obniżają poziom złego cholesterolu i zwiększają odporność. Naukowcy twierdzą, że poprawiają również koncentrację i przeciwdziałają miażdżycy. Świetnie odkwaszają organizm, spowalniają procesy gnilne w jelitach oraz pomagają w wydalaniu kwasu moczowego z organizmu (wspierają nerki, oczyszczają organizm). Zakwas z buraków w naturalny sposób poprawia odporność. Przeciwdziała rozwojowi szkodliwych bakterii i wspomaga pracę wątroby oraz nerek.

Potrzeba:

- 2-3 kg buraków,

- 2-3 główki czosnku,

- kilka liści laurowych (nie mniej niż 10, zależy od wielkości)

- 10 ziarenek ziela angielskiego,

- 10-20 ziarenek czarnego pieprzu,

- sól,

- kawałek chrzanu (opcjonalnie),

{gallery}kwas_z_burakow{/gallery}

Przygotowanie:

Zakwas z buraków robi się podobnie jak wszystkie inne kiszonki np. kiszone ogórki. Kisić zresztą można wiele warzyw, choćby rzodkiew, czy rzepę.

Buraki należy umyć, cienko obrać i pokroić w duże kawałki (żeby nie wypływały na wierzch po zalaniu wodą). Jeżeli zakwas robi się z młodych buraków wtedy nie trzeba ich obierać. Wariant dla leniwych: nie obierają oni żadnych buraków, tylko odcinają końcówki. Pokrojone buraki włożyć do wyparzonego wrzątkiem kamionkowego garnka. Jeśli ktoś nie ma takiej kamionki może być duży, szklany słój. Buraki przełożyć obranymi i pokrojonymi na pół ząbkami czosnku. Czosnek można też rozetrzeć. Ponoć lepiej wtedy uwalniają się z niego soki. Na sam dół położyć umyty i przecięty na pół chrzan (jeżeli pora roku jest taka, że mamy świeży chrzan), ziele angielskie, pieprz i liście laurowe. Wszystko należy zalać przegotowaną i posoloną wodą w proporcji 1/2-1 łyżka soli na litr wody. Z doświadczenia wiemy, że 1/2 łyżki soli wystarczy, żeby zakwas nie był za słony. Ale są różne upodobania i łyżki o różnej wielkości. Należy pamiętać, że sól podnosi ciśnienie. Solanka musi pokrywać buraki. Dla pewności buraki można przykryć talerzykiem obciążonym np. słoikiem z wodą lub wyparzonym, polnym kamieniem. Garnek nakrywamy pokrywką (jak na zdjęciu). Jeśli nie ma pokrywki może być ściereczka, a nawet pielucha .

W celu przyspieszenia procesu fermentacji można dodać szklankę kwasu z kapusty kiszonej, albo szklankę zakwasu z poprzedniego kwaszenia. Stara szkoła mówiła jeszcze, że do garnka można dodać też kromkę razowego chleba. Ale chleb musi być na prawdziwym zakwasie, a o taki w handlu trudno (nawet te reklamowane, jako pieczone na zakwasie raczej koło zakwasu nie stały). Chyba, że ktoś sam robi chleb na zakwasie. Chleb wyjąć z garnka po 2 dniach. Całość odstawić w ciepłe miejsce na ok. tydzień. Codziennie trzeba zajrzeć do garnka i usunąć biały osad, który tworzy się na powierzchni w wyniku fermentacji. Ten osad absolutnie nie dyskwalifikuje zakwasu. Taki sam tworzy się np. przy kiszeniu ogórków. Można zamieszać całość wyparzoną, drewnianą łyżką pamiętając, że po tej operacji wszystko powinno być dalej pokryte solanką.

Po tygodniu zakwas przecedzić przez gęste sito i rozlać do wyparzonych, ale wysuszonych słoików lub butelek. Wstawić w chłodne i ciemne miejsce, na przykład do lodówki. Można go przechowywać kilka miesięcy. Taki zakwas świetnie pasuje do domowego **>>>barszczu czerwonego** **,** a także można go pić jako napój wzmacniający. Z buraków, które pozostaną po odlaniu zakwasu można robić smaczne sałatki (np. takie, jak z kiszonej kapusty lub ogórków).

Ponoć taki zakwas jest niewskazany dla osób cierpiących na reumatyzm bądź kamicę nerkową.

UWAGI. Niektórzy do garnka dodają również gorczycę, goździki, albo cynamon (na 4-litrowy słój 2 łyżki goździków i dwie laski cynamonu) **.**

/Tekst o burakach - blog Agnieszki Maciąg/