

BURAKI

Kiszenie

Kiszenie to stara prasłowiańska (słowiano-istryjsko-skołocko-aryjska) specjalność. Być może zapoczątkowało ją kiszenie mąki – czyli fermentacja w procesie pieczenia chleba. Być może jest to związane z kiszeniem białego barszczu żytniego, ale wcześniej był zapewne napój taki jak kwas chlebowy. Być może jednak zapoczątkowało takie użytkowanie produktów spożywczych kwaszenie się mleka, bo mleko kwaśnieje łatwo i często, zwłaszcza kiedy jest ciepło, a biały ser jest produktem starym jak świat. Krowy, kozy i owce są też najstarszymi hodowlanymi zwierzętami kultur pasterskich i potem osiadłych rolniczych. Tak samo łatwo kwaśniej (kiszą się) i fermentują owoce i warzywa – np. śliwki, winogrona czy inne owoce ogrodowe i leśne (wina owocowe i octy, powidła), buraki, kapusta, ogórki i inne, choć te wszystkie wymienione tutaj produkty w przeciwieństwie do ziarna i mleka mają tendencję bardziej do gnicia niż kwaśnienia. Kiszenie produktów, to jeden z najstarszych sposobów przedłużenia ich przydatności do spożycia. Ale nie tylko o praktyczną stronę, czyli wydłużenie czasu użytkowania tutaj chodzi, lecz oczywiście także o powody smakowe, czyli o fakt, iż kiszenie poszerza gamę spożywczych przyjemności.

Ten sposób konserwowania żywności należy nie tylko do najstarszych, ale i do najzdrowszych. Wszystkie produkty kiszone zawierają bakterie kwasu mlekowego, które korzystnie wpływają na pracę jelit. Można więc powiedzieć, że są w tym względzie odpowiednikiem jogurtu czy kefiru. Zwyczajna kapusta kiszona, produkt tani i łatwo dostępny, jest też wspaniałym źródłem witaminy C, dzięki czemu zapobiega przeziębieniom oraz grypie. Do kiszenia tradycyjnie używa się dębowych beczek, w warunkach domowych jednak jesteśmy zmuszeni zastąpić je dużymi słojami lub kilkilitrowymi kamiennymi garnkami. Aby proces kiszenia przebiegał prawidłowo, nie powinno być dostępu powietrza. Dlatego warzywa, owoce czy grzyby – pokrojone lub w całości – układamy bardzo ciasno albo wręcz (jak w przypadku kapusty) ubijamy.

Tak przygotowane produkty muszą być całkowite zakryte albo wytworzonym sokiem, albo solanką (wodą zasolą). W razie potrzeby płyn należy systematycznie uzupełniać, by nie dopuścić do powstania pleśni. Bakterie odpowiedzialne za proces kiszenia przetwarzają zawarty w warzywach lub owocach cukier na kwas mlekowy, który skutecznie chroni je przed zepsuciem. Szybkiemu rozwojowi tych pożytecznych bakterii sprzyja temperatura pokojowa, czyli 18-21°C. Dlatego najpierw pozostawiamy naczynie na kilka dni w pomieszczeniu o tej temperaturze, a dopiero potem wnosimy w ciemne i chłodne miejsce, najlepiej do spiżarni lub piwnicy. Po ukiszeniu można też przełożyć warzywa czy owoce ze słoja lub garnka do mniejszych słoików i utrwalić przez pasteryzację.

Przejdźmy jednak do czerwonego barszczu. Ludzie, w tym często doświadczone gospodynie starej daty, nie wiedzą zwykle co począć z burakami, które pozostają po kiszeniu barszczu. Najczęściej są one wyrzucane. Niektórzy używają części z tych buraków do ponownego zakwasu, niektórzy wygotowują po wyciągnięciu jarzyn z wywaru stanowiącego podstawę barszczu i wyrzucają wygotowane buraki. Mało kto wie, że można je spożytkować na wiele sposobów i nawet ugotowane, jeśli się je wykorzystuje do podstawy zupy, na półtwardo zawierają wiele pożytecznych składników i mogą stanowić podstawę innych potraw takich jak sałatki, bigos buraczano-mięsny, czy jeszcze inne potrawy. Wiele osób decyduje się ukiszyć barszcz czerwony w domu ponieważ jest on dużo smaczniejszy od tego, który można kupić w sklepie i na dodatek dużo intensywniejszy. Możemy go także wykorzystywać na różne sposoby, nie tylko do ugotowania popularnej polskiej, ukraińskiej, białoruskiej zupy zwanej barszczem, ale systematycznie np. pić każdego dnia po małej szklaneczce surowego barszczu czerwonego.

Barszcz czerwony kisi się prosto, ale oczywiście są dziesiątki różnych przepisów na dobry barszcz, nie mówiąc o tym że ostatecznie bardzo się liczy z jakich buraków ten barszcz kisimy. Moja matka na przykład kupuje buraki do kiszenia tylko u jednej jedynej sprzedawczynie na Starym Kleparzu w Krakowie, która solennie ją zapewnia że ma buraki z czystej uprawy, tylko na naturalnym nawozie gospodarskim. Muszę przyznać mojej mamie rację, choć młodszy starszym rację przyznają niechętnie, że jej domowy, kiszony barszcz z tychże buraków ma niezrównany smak z nutą słodczy, cudowny zapach i wspaniały czerwony kolor. Chociaż robię barszcz kiszony dokładnie według jej przepisu bez żadnych udziwnień, absolutnie prosty, bez żadnych dodatków (na 2 kilogramy buraków czerwonych – 6-8 ząbków czosnku i duża łyżka soli), jeszcze nigdy nie udało mi

się powtórzyć tego co robi ona. Co roku obiecuję sobie że odnajdę na Starym Kleparzu tę kobietę i zrobię barszcz z jej buraków, ale jakoś nie udało mi się tego przebiegłego planu dotąd zrealizować. Podaję tutaj kilka przepisów na kiszony barszcz z różnymi dodatkami, ale przede wszystkim powiem wam co zrobić z burakami po kiszeniu żeby ich nie wyrzucać, a mieć z nich sensowny kulinarny pożytek.

O burakach czerwonych i barszczu

Czerwony burak to bardzo popularne warzywo, które przeżywa prawdziwy renesans. Jego walory zdrowotne w pełni to uzasadniają. Powinien gościć na naszych stołach jak najczęściej. Zawiera oprócz witaminy C i B1 wiele makro- i mikroelementów, jest w nim dużo wapnia, magnezu, sodu, potasu oraz dwa rzadkie metale: rubid i cez. Ten skład chemiczny buraka ma bardzo duże znaczenie w zwalczaniu nowotworów.... Picie surowego soku z buraków jest wskazane dla wszystkich, bowiem ma on właściwości oczyszczające krew i pomagające w wydalaniu kwasu moczowego z organizmu. Pobudza też krążenie i bardzo pomaga przy zlej przemianie materii. Możemy sami się o tym przekonać, pijąc dwa razy dziennie przed posiłkami ok. pół szklanki soku rozcieńczonego zimną wodą. Z kolei dla osób cierpiących na nadciśnienie krwi poleca się picie surowego soku z buraków zmieszanego w proporcji pół na pół z miodem. Zjadanie czerwonych buraków w postaci jarzynki ma działanie lecznicze w otyłości, przy zaparciach stolca, chorobach wątroby i nerek. Buraki pomagają też bardzo przy leczeniu anginy, grypy i wszelkich przeziębień. W przypadku tych chorób bardzo pomocny Jest sok ze świeżych warzyw, który przygotowujemy w proporcji:2 części marchwi, 12 części buraków i część selera. Sok ten po zmieszaniu należy rozcieńczyć wodą w stosunku 1:1 i pić bardzo powoli. Z uwagi na swój skład chemiczny buraki są bardzo silnie zasadowe. Dlatego dla osób zjadających dużo mięsa, ciasta, pieczywa o charakterze kwasotwórczym wręcz konieczne jest spożywanie buraków pod różną postacią po to, aby doprowadzić w organizmie do równowagi kwaso-zasadowej, która jest warunkiem zdrowia. Czerwony barszczyk jest doskonałym środkiem na wszelkiego rodzaju „pieczenia w dołku”, „zgagi” i „kwasy”. Wypicie filiżanki gorącego barszczyku, ale bez octu(!) powinno postawić nas na nogi. Najlepszy jest barszcz kiszony. Zakwas z buraków jest dobry przy anemii , zapobiega zakrzepom krwi , przeciwdziała rozwojowi bakterii , wspomaga pracę wątroby i nerek . Najlepiej pić po pół szklanki dwa razy dziennie przed posiłkiem

Lecznicze właściwości buraków są zadziwiające:

- **działają pobudzająco,**
- **zwiększają odporność organizmu za sprawą betaniny, ale i śladowych ilości pierwiastków takich jak: lit, stront i rubid,**
- **wspomagają leczenie nowotworów złośliwych. Zasugerował to węgierski naukowiec A. Ferenczy. Przy tego typu chorobie można pić sok z buraków, nie wolno jednak rezygnować z kuracji zaproponowanej przez lekarza,**
- **za sprawą substancji pektynowych ułatwiają trawienie, obniżają poziom cholesterolu, przeciwdziałają miażdżycy i hamują procesy gnilne w jelitach,**
- **zawarty w nich kwas foliowy jest zalecany kobietom ciężarnym,**
- **odkwaszają organizm dzięki zawartości wapnia, potasu, sodu i magnezu,**
- **zawarta w nich witamina B wspomaga proces tworzenia się czerwonych krwinek,**
- **zwalczają przeziębienia,**
- **są wskazane przy anemii i nerwicy.**

Działanie profilaktyczne z wykorzystaniem buraków: W ramach profilaktycznej ochrony jelita należy pić codziennie 1/8 litra soku z buraków czerwonych. Kiedy do tego soku dodamy starte jabłko, wszystkie nagromadzone w ciągu dnia toksyny zostaną usunięte za pomocą pektyn. Sok najlepiej pić wieczorem. Sok z buraków łagodzi przebieg menopauzy, pobudza krążenie, ułatwia wydalanie moczu, oczyszcza krew, pomaga przy złej przemianie materii. Należy pić dwa razy dziennie pół szklanki soku rozcieńczonego zimną wodą przed posiłkami (Ale ja pijam, jak mam akurat barszcz czerwony codziennie, po całej szklance, nierozcieńczonej). Sok z buraków zmieszany w połowie z miodem pomaga na nadciśnienie, zaś sok z 2 marchewek, 12 buraków i selera, rozcieńczony wodą, leczy anginę i grypę. Anginę można też leczyć, płucząc gardło 3 razy dziennie podgrzanym sokiem z buraków. Sałatka z 3 dużych ugotowanych i utartych buraków z dodatkiem posiekanej cebuli, niedużego kiszzonego lub konserwowego ogórka wspomaga walkę z otyłością, leczy wątrobę i nerki.

Barszcz z sokiem z cytryny pomaga podobno w leczeniu gruźlicy. Ćwikła ułatwia trawienie – to pewne, bo się ją jada do tłustej wieprzowiny i mięsnych drugich dań. Wywar z naci buraka i korzeni selera wypity 2 godziny przed snem pomoże na bezsenność (pod warunkiem że nie jesteś krzyżowo uczulony na surowy seler – wtedy lądujesz w szpitalu

pod kroplówką). Częste picie kwasu buraczanego pomaga w leczeniu anemii (bardzo dużo witaminy i żelaza), zaparć (jak każdy surowy sok jarzynowy albo surowe warzywa ze skórą), depresji, nadciśnienia.

Uwaga:

- chorzy na cukrzycę nie powinni jeść buraków,
- botwina jest mniej kaloryczna od buraków,
- najsmaczniejsze są buraki o średnicy nie większej niż 8 cm,
- aby burak zachował wartościowe składniki, lepiej go nie gotować,
- podczas gotowania buraki tracą zbyt wiele soku, dlatego najlepiej gotować je ze skórką,
- kupując buraki, należy zwrócić uwagę, aby nie były za mocno wysuszone.

Na początek kiszenie barszczu czerwonego

Mój przepis już podałem powyżej, a teraz inne:

buraki kiszone – barszcz czerwony 1

Składniki

1.BURAKI- raczej małe-umyte, obrane ze skórki, pokrojone w dowolny sposób, żeby było łatwiej ułożyć w słoiku i co najważniejsze-SUROWE!!!!!!

2.woda, sól

3.przyprawy; czosnek,liść laurowy, pieprz

Buraczki układamy w słoiku ok. 2/3 objętości, dodajemy przyprawy i zalewamy zalewą w proporcji:1 litr wody+2 łyżki soli kamiennej. Zakręcamy dokładnie i stawimy w ciepłym miejscu by ruszyła fermentacja. Potem wynosimy do chłodnej i ciemnej piwnicy. Zostaje nam tylko odczekać kilka dni ,ugotować buraczki wraz zalewą i cieszyć się wspaniałym smakiem i kolorem barszczyku. Z tego sposobu korzystały nasze prapra.....babcie i myślę, że warto o nim pamiętać**buraki kiszone – barszcz czerwony 2**

Składnik

buraki

2

kilogramy

sól według uznania

chleb

żytni według uznania

kolendra według uznania

gorczyca według uznania

koper z

nasionami 1 sztuk

czosnek według uznania

Buraki umyć, oczyścić, pokroić w dość duże plastry i włożyć do glinianego garnka lub słoja. Dodać kilka ząbków czosnku i gałązkę kopru z nasionami. Można też dodać kilka nasion gorczycy i kolendry oraz skórkę z razowego, żytniego chleba, którą należy wyjąć po rozpoczęciu fermentacji. Zalać całość dobrą wodą źródlaną lub oligocieńską, obciążyć buraki kamieniem, tak aby nie wypływały powyżej linii wody w naczyniu. Naczynie przykryć, aby się nie zakurzyło i postawić w ciepłym miejscu na kilka dni. Buraki można użyć do sałatek lub jako przekąska. Chleb żytni – skórka

buraki kiszone – barszcz czerwony 3 SKŁADNIKI:

- 3-4 buraki (na litrowy słoik)
- letnia przegotowana woda
- skórka z chleba

PRZYGOTOWANIE: Buraki namoczyć przez godzinę i porządnie wyszorować . Pokroić w cienkie plastry lub w paski , włożyć do słoika , dodać kawałek skórki chleba i zalać wodą . Odstawić na 5-7 dni . Po tym czasie zlać zakwas . Buraki można zalać jeszcze raz i po 2 dniach użyć do zupy .buraki kiszone – barszcz czerwony 4 – bez żadnych dodatków

Zdrowe buraki namoczyć na kilka godzin w letniej wodzie, obrać, pokroić w cienkie plastry lub paski, włożyć do wymytych i wyparzonych garnków kamiennych lub słoików i zalać letnią przegotowaną wodą. Naczynie pozostawić w ciepłym miejscu (blisko płyty kuchennej), a dla szybszego ukiszenia można dodać kawałek skórki z chleba. Po 6 – 7 dniach zdjęć powstałą na powierzchni pleśń, a kwas zlać do czystych butelek, zakorkować czystymi, wyparzonymi korkami. Przechowywać w suchym, chłodnym pomieszczeniu. Buraki po pierwszym zlanie kwasu można powtórnie zalać przegotowaną letnią wodą i po 2 -3 dniach zlać kwas, używany do potraw.

buraki kiszone – barszcz czerwony 5 – pięć różnych barszczów

1 kg buraczków czerwonych

1 marchew

1 pietruszka

kawałek selera

2 twarde jabłka

1 duży ząbek czosnku 1

i 1/2 litra ciepłej przegotowanej wody 1

i 1/2 łyżka soli

Wodę zagotować , dodać sól .Zostawić aby ostygła. Buraczki umyć ,obrać i oplukać. Następnie pokroić w plastry. Tak samo postąpić z marchewką ,pietruszką i selerem. Jabłka umyć, nie obierać, pokroić w ósemki, wykroić gniazda nasienne. Czosnek obrać. Do dużego słoika wkładać plastry buraków na przemian z marchewką pietruszką , selerem i jabłkami. Dodać ząbek czosnku. Wszystko zalać ciepłą osoloną wodą i przykryć czystą gazą. 2 do 3 razy dziennie zamieszać drewnianą łyżką. Tak przygotowane warzywa mają stać około 5 dni. Sprawdzić po 3 lub 4 dniach. Jeśli sok jest już kwaskowy można zlać.do słoika i trzymać w lodówce. Pić 2 razy dziennie po pół szklanki. Tak przyrządzony sok pije się na polepszenie wyników krwi./hemoglobina/ Warzywa z burakami można wykorzystać na zupę.buraki kiszone – barszcz czerwony 6 z kminkiem i czosnkiem

Buraki umyć i obrać, a następnie pokroić w plastry. Zalewamy w wyparzonym słoju przegotowaną, ostudzoną wodą. Dodajemy soli, kminku i czosnku. Dobrze jest też dodać suchą kromkę razowego chleba, co przyspieszy proces kwaszenia o około 4 dni. Słój

przykrywamy dwukrotnie złożoną gazą (żeby był przewiew) i odstawiamy na 9 dni w ciepłe miejsce. Co kilka trzeba dni zbierać gromadzącą się na wierzchu pleśń i pianę. Po 9 dniach kwas buraczany zlewamy do czystych butelek i zakręcamy. Kwas przechowujemy w chłodnym miejscu nawet do 3 miesięcy. Pozostałe po kiszeniu buraki możemy zalać wodą jeszcze raz, by uzyskać drugą frakcję kwasu.

Różne zestawy przypraw do kiszenia barszczu czerwonego:

- 1) czosnek + łyżka miodu + trochę kminku
- 2) 1-2 listki laurowe + 5-10 ziarenek ziela angielskiego
- 3) 5-10 ziaren pieprzu + płaska łyżeczka nasion kminku
- 4) pół łyżeczki ziaren kolendry + pół łyżeczki nasion kopru
- 5) szczypta cynamonu + 1 goździk + szczypta nasion kopru włoskiego (lub troszkę kardamonu)

Razem z moim przepisem to jest 7 sposobów kiszenia buraków i wytwarzania barszczu czerwonego

A teraz jeszcze sposoby na świeży sok z buraków

Bo sok z buraków także ma zbawienne działanie dla organizmu i leczy wiele przypadłości – najpierw artykuł o brytyjskich odkryciach właściwości buraczanego soku (że też trzeba to na nowo odkrywać skoro nasze babcie powtarzały po swoich babciach – pij jak najczęściej barszcz albo sok z buraków, a będziesz zawsze zdrowy i silny.

(Artykuł na <http://www.aif.ru/health/article/28595> – z rosyjskiego tłumaczył: Pinopa)

Brytyjscy medycy przebadali jeden z najbardziej popularnych “rosyjskich” płodów rolnych – burak cwikłowy – i doszli do wniosku, że jego sok może czynić z ludzkim organizmem prawdziwe cuda. Przy słowie “superprodukt” wyobrażamy sobie mieszankę jakichś egzotycznych owoców, które rosną wyłącznie w jednej wiosce w Indonezji, oraz mięsa zwierzęcia, które jest hodowane na zboczu jednej jedynej afrykańskiej góry.

Rzeczywistość jest znacznie bardziej prosta – superpożytecznymi mogą być najbardziej zwykle produkty, jednak z tego powodu, że przyzwyczailiśmy się do nich, widząc je na swoich stołach na codzien, nie przyjdzie nam do głowy zastanawiać się nad ich własnościami. Na szczęście, robią to za nas uczeni: brytyjscy medycy przebadali jeden z najbardziej popularnych “rosyjskich” płodów rolnych – burak cwikłowy – i doszli do wniosku, że jego sok może czynić z ludzkim organizmem prawdziwe cuda. Według badaczy

z Uniwersytetu w Exeter sok z buraka ćwikłowego może, po pierwsze, wystąpić w roli napoju energetyzującego. Doświadczenia wykazały, że zwiększa on o około 16% wytrzymałość człowieka, pozwalając mu być odpowiednio dłuższej aktywnym fizycznie i wytrzymywać większe obciążenia. Przyczyniają się do tego sole istniejące w buraku ćwikłowym, które obniżają procesy utleniające w organizmie, zwiększając tym samym zdolność oszczędnego wydatkowania energii. Jak zapewniają uczeni, taki efekt nie może być osiągnięty żadnymi innymi znanymi ludzkości środkami. Uważają oni, że ich odkrycie wezmą pod uwagę nie tylko zwykli ludzie, ale także profesjonalni sportowcy: sok z buraka ćwikłowego jest faktycznie nowym – dozwolonym – rodzajem dopingu. Na dodatek sok będzie pożyteczny dla ludzi cierpiących na zakłócenia procesów metabolicznych, zakłócenia w pracy układu sercowo-naczyniowego i nadciśnienie. W trakcie badań uczeni przeprowadzili badania z grupą mężczyzn w wieku od 19 do 38 lat.

W ciągu sześciu dni dostawali oni sok z buraka ćwikłowego (500 ml dziennie), a następnie przeprowadzili z nimi serię testów fizycznych. W następnym etapie zamiast soku uczestnicy dostawali przez taki sam okres placebo, a potem testy zostały powtórzone. Zgodnie z oczekiwaniami uzyskane przez uczestników badań wskaźniki po “buraczanym” teście były znacznie wyższe. Badani mogli dłużej i szybciej jeździć na rowerze, nie męczyli się, a po próbie obciążeniowej mieli lepsze samopoczucie. Na razie medycy nie poznali dokładnie mechanizmu działania soku na nasze samopoczucie, ale planują dalej prowadzić badania w tym kierunku. Jednocześnie badacze również stwierdzili, że pod wpływem soku z buraka ćwikłowego badane osoby nie miały żadnych problemów z nadciśnieniem krwi. Nawet podczas fizycznych obciążeń ciśnienie krwi pozostawało w granicach normy. Te dane potwierdzają wyniki wcześniejszych badań, które wskazywały, że sok z buraka ćwikłowego ma zdolność regulowania ciśnienia krwi. Grupa uczonych pod kierownictwem prof. Amrity Ahluwalii udowodniła, że nawet jednorazowe wypicie soku powoduje, po godzinie od wypicia napoju, wyraźne obniżenie ciśnienia krwi. Po 3-4 godzinach obniżenie ciśnienia osiąga swój szczyt i trwa około 24 godziny. To może być bardzo dobrą nowiną dla miliardów nadciśnieniowców, którzy walczą z nadciśnieniem za pomocą regularnego przyjmowania tabletek. Według statystyki około 25% ludności całej planety cierpi z powodu tej dolegliwości, a do 2025 roku ich liczba zbliży się do 30%. Tymczasem nadciśnienie jest uważane za przyczynę około 50% wszystkich chorób układu sercowo-naczyniowego i prawie 75% zawałów serca. – Myślę, że picie soku z buraka ćwikłowego

pomoże zarówno w zapobieganiu rozwojowi chorób serca, jak również pomoże rozwiązywać już istniejące problemy, pomoże obniżyć procent nadciśnieniowców na świecie – cytuje prof. Ahluwalię “Science Daily”.

Porada na czasie

W odróżnieniu od tradycyjnej, narodowa medycyna dawno wykorzystuje sok z buraka ćwikłowego dla bardzo różnorodnych celów, w tym także i dla leczenia nadciśnienia. Na przykład, znany uzdrowiciel Gienadij Małachow zaleca stosowanie następującej recepty na podwyższone ciśnienie: – starty na tarce korzeń chrzanu należy zalać zimną wodą i pozostawić na noc, – rano do chrzanu należy dodać pół szklanki soku marchwi i pół szklanki soku z buraka ćwikłowego, – można dodać sok z połówki cytryny i miodu do smaku – miód dobrze wiąże ze sobą zmieszane składniki. Mieszanke należy spożywać dwa razy dziennie po jednej łyżce stołowej na 30-40 minut przed jedzeniem. :

Teraz przepisy na soki buraczane

Sok nr 1

Oczywiście najprostszy sposób to lekko obgotowane buraki obrać ze skóry, pokroić na fragmenty i odwirować sokowirówką. Pić można od razu z dodatkiem soli, pieprzu, zielonej pietruszki, młodego koperku zielonego, soku z cytryny. Świeży sok trzymać w lodówce nie dłużej niż dwa dni.

Sok nr 2 z jogurtem

- Buraki czerwone 2 szt
- jogurt 250 ml
- sok z buraków 3/4 szkl
- cytryna
- sól
- pieprz

2 ugotowane, starte buraki zmiksuj ze szklanką jogurtu naturalnego, 3/4 szklanki soku wyciśniętego z buraków. Dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem.

Sok nr 3 Zupełnie inny przepis na sok z buraka pieczonego:

- 1 duży burak

- **cukier**

Surowy burak szorujemy pod bieżącą wodą, ścinamy wierzch gdzie rosła nać tworząc niewielką czapczkę. Dokładnie wydrażamy zostawiając centymetrowe boki, lekko ścinamy spód buraka, aby można było go postawić. Wsypujemy do środka 2-3 łyżki cukru i wstawiamy na 20 minut do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C. Zostawiamy przestudzony burak jeszcze na 3-4 godziny, aby zapoczątkowana produkcja soku nadal trwała. Popijamy po 1-2 łyżce 3-4 razy dziennie.**Sok nr 4 – Koktajl rubinowy z surowych buraków**

- **maślanka 1 litr**
- **sok z surowych buraków 1 szklanka**
- **cukier puder 1 łyżeczka**
- **sok z cytryny 1 opakowanie**
- **sól 1 szczypta**
- **pieprz biały mielony 1 szczypta**

Maślankę zmiksować z solą, pieprzem oraz cukrem pudrem. Gdy plyn się spieni, bardzo powoli dodać sok z buraków oraz sok z cytryny. Całość dokładnie miksować przez około trzy sekundy. Podawać zaraz po przygotowaniu. Ostatni już z licznych sposobów na spożycie soku z surowych buraków

Sok nr 5 – ze śmietaną

- **sok z surowych buraków 1 litr**
- **posiekany koperek 1 łyżka**
- **posiekany szczypiorek 1 łyżka**
- **śmietana 4 łyżki**
- **cukier**
- **sól**
- **lód w kostkach**

Sok z buraków wymieszać z zieleniną i doprawić do smaku solą i cukrem, następnie roztrzepać ze śmietaną, dodać kostki lodu i od razu podawać. *Wreszcie dochodzimy do wykorzystania buraków po kiszeniu* Oto przepisy na sałatki z kiszonych buraków i inne kiszonki:

Sałatki z buraków ukiszonych

Kiszone buraki z grzybami

Składniki:

250 g kiszonych buraków,

100 g pieczarek,

150 g cebuli,

sól,

chrzan

Buraki, obraną cebulę i grzyby poszatkować, wymieszać. Dodać odrobinę warzywnego lub grzybowego wywaru (lub zalewy z buraków), sól dla smaku Wszystko ugotować. Ostudzić i podawać z chrzanem.

Salatka z czerwonych buraków kiszonych, fasoli (groszku zielonego) i ogórka kiszzonego

Składniki:

buraczki (3 duże) kiszone

fasolka (1 szklanka gotowanej lub z puszki), może być też zielony groszek

4 ogórki kiszzone (jeśli buraczki są kiszzone to ogórki 2 lub 3 zależnie od wielkości)

2 cebulki

5-6 dużych winogron słodkich

świeża bazylija – kilka listków

2 łyżki oliwy wymieszane z łyżeczką musztardy chrzanowej i odrobiną soku z cytryny

1 łyżeczka brązowego cukru

Przygotowanie: Buraczki gotujemy, ścieramy na średnio-drobnej tarce. Dodajemy fasolkę (lub zielony groszek), pokrojone w bardzo drobną kostkę ogórki kiszzone, pokrojone drobno winogrona bez pestek i dwie pokrojone drobno cebulki, dodać skrojone drobno listki bazylii. Na koniec dodać 2 łyżki oliwy i łyżeczkę musztardy chrzanowej i trochę soku z cytryny oraz łyżeczkę brązowego cukru. Wymieszać, skropić lekko maggi w płynie (albo dodać świeże liście lubczyku) i jeszcze raz wymieszać. W końcu jest gotowe. Orzeźwiająca sałatka z kiszonymi buraczkami pełna witamin

kilka liści kapusty pekińskiej

kilka buraczków z kwasu

2 kiszzone ogórki

czerwona papryka

czerwona cebula

duże jabłko

kilka listków świeżej bazylii

sól morska,

pieprz, zioła prowansalskie

3 łyżki oliwy,

2 łyżki kwasu z kiszonych ogórków

Kapustę poszatkować, dodać pokrojoną w paski paprykę i cebulę w półplasterkach, posolić, zostawić na 10 minut. Dodać pokrojone w plasterki buraczki i ogórki, na końcu jabłko w kawałkach i porwaną bazylię. Posypać pieprzem i ziołami. Zmieszać oliwę z ogórkowym kwasem, połączyć tym sosem sałatkę i wymieszać. Odstawić na kilka minut w chłodne miejsce, by się “przegryzła”.

Innaorzeźwiająca sałatka witaminowa z kiszonych buraków

- *kiszony burak*
- *kiszony ogórek*
- *pół jabłka*
- *jajko*
- *cebula*
- *papryka (może być marynowana)*
- *jogurt lub kefir (2 duże łyżki)*
- *natka pietruszki*
- *sól, pieprz*

Wydrąż gniazdo nasienne z jabłka. Możesz je obrać jeśli chcesz. Buraczki kiszone przetrzyj na tarce średnio-drobnej, cebulkę usiecz drobniutko, paprykę i natkę pietruszki – jak najdrobniej, pozostałe składniki pokrój w kostkę, wlej kefir, dopraw solą i pieprzem, a potem wymieszaj.

Bigos z buraków kiszonych

Coś co zostaje po przygotowaniach świątecznych.. za Jadwigą Łukasiak “Przepisy kulinarne dla oszczędnej gospodyni” – 1990

- **1 kg buraków ćwikłowych, ukiszonych**
- **30 dkg okrawków surowych różnych mięs i**

- 10 dkg wędliny lub
- 30 dkg okrawków mięs duszonych, gotowanych i wędlin
- 10 dkg cebuli
- 10 dkg oleju
- sól, pieprz, kminek, majeranek, liść laurowy, czosnek, ziele angielskie

Buraki kiszone zostają nam po kiszaniu barszczu i przeważnie są wyrzucane. Tymczasem można zrobić z nich bigos, wykorzystując do niego okrawki mięs i wędlin. Kwas zlać z buraków nie odciskając ich, przecedzić go i użyć do barszczu lub na napoje. Jeśli buraki były starte przed kiszaniem na tarce jarzynowej o grubych oczkach – to są już rozdrobnione, jeśli zaś były krojone na duże kawałki lub w plastry, trzeba je rozdrobnić – zetrzeć na tarce lub poszatkować jak makaron. Mięso surowe pokroić w kostkę, obsmażyć na połowie oleju (lub na smalcu) i udusić z częścią cebuli i z przyprawami. Jeśli używamy resztek mięsa gotowanego lub duszonego wystarczy go wraz z cebulą podsmażyć. Pozostałą cebulę udusić na reszcie oleju (smalcu). Na koniec podsmażania zalać patelnię ól litrem wody i przez chwilę dusić. Uduszone mięso i cebulę z wywarem dodać do buraków i dusić ok. 40 minut, podlewając co jakiś czas niedużą ilością wody. Do miękkich buraków dodać uduszone mięso wraz z sosem i pokrojoną wędlinę, przyprawy i przetrzymać na małym ogniu ok. 30 minut. W ten sposób przyrządzony bigos ma kolor lekko brązowy i smak zbliżony do bigosu z kapusty.

Pikantna sałatka ze śledzi i buraków

Składniki:

8-10 płatów śledziowych

40 dkg gotowanej wołowiny

4 kiszane ogórki

10 dkg orzechów laskowych

2 kwaśne jabłka

25 dkg gotowanych buraków (lub gotowanych kiszonych buraków)

50 dkg gotowanych ziemniaków

1 szklanka kwaśnej śmietany

dwie duże łyżki majonezu sałatkowego

dwie łyżki białego octu winnego

sól, pieprz, cukier

2 jajka na twardo

2 łyżki siekanej natki pietruszki i lubczyku

Śledzie namoczyć na ok. 30 minut, osączyć, pokroić na mniejsze kawałki. Jabłka obrać, przekroić, wyciąć gniazda nasienne. Mięso pokroić w paski. Ziemniaki i buraki czerwone świeże lub kiszone ugotować. Ogórki i jabłka pokroić w kostkę wrzucić do salaterki.

Dodać orzechy laskowe, mięso i śledzie, wymieszać. Śmietanę, ocet i majonez połączyć, przyprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem. Salatkę polać sosem, wymieszać, wstawić na 4 godziny do lodówki. Jajka obrać, podzielić na 8 części. Salatkę udekorować jajkami, posypać natką. Podawać ze świeżą bułką.

Kiszone warzywa w ogóle

NIE CHCESZ MIEĆ ANEMII? JEDZ KISZONE WARZYWA.

Kiszone lub kwaszone warzywa i owoce nie tracą cennych składników mineralnych.

Dietetycy radzą spożywać je jak najczęściej dla wzmocnienia organizmu i zwiększenia odporności na infekcje. Takie przetwory są cennym źródłem błonnika, soli mineralnych i witamin. Pod wpływem kiszenia przybywa witaminy C i podwaja się zawartość witamin z grupy B, szczególnie B6 i B12, odpowiedzialnych za przyswajanie żelaza, a to z kolei zapobiega anemii. Pożytek z jedzenia kiszonek ma nasza skóra, włosy oraz paznokcie. W wyniku fermentacji w przetworach jest dużo mniej cukrów niż w świeżych warzywach.

Kiszone są lekko strawne i mają mniej kalorii.

WIĘCEJ KWASU.

– Gdy dieta jest ciężko strawna, czujemy się ociężali i mamy kłopoty z trawieniem. Jest to sygnał, że należy sięgnąć po produkty oczyszczające – radzi Danuta Rogowska, dietetyczka.

– Takie właściwości mają kwaszone warzywa, zawierają bowiem sporo kwasu mlekowego, który odtruwa organizm i ułatwia trawienie.

NA CIŚNIENIE I ODCHUDZANIE

Kiszonki zawierają też związek chemiczny zwany acetylocholiną, która wpływa na regulację ciśnienia krwi oraz działa korzystnie na perystaltykę jelit. Kwaśne przetwory likwidują nie tylko problemy trawienne, ale także ospałość i depresję. Wzmacniają organizm i pomagają leczyć przeziębienia. Są wspaniałe przy dietach odchudzających – sprawiają, że dłużej czujemy się syty i przyspieszają spalanie kalorii. Zapobiegają też zaparciom.

SOK NA KACA I MIGRENĘ.

Nie mniejsze wartości odżywcze ma również sok z kiszzonek. Kwas mlekowy w nim zawarty pobudza trawienie i niszczy niekorzystne drobnoustroje znajdujące się w jelitach. Wypity na czczo sok z kapusty (szklanka) szybko pokona kaca i niestrawność, dodana zaś do zupy zalewa z ogórków zapobiegnie atakowi migreny. CO I

JAK KISIĆ?

Kisimy nie tylko ogórki i białą kapustę. Na przetwory nadaje się także kapusta czerwona, cukinia, buraki ćwikłowe, papryka, zielone pomidory. W krajach śródziemnomorskich popularne są kiszzone oliwki, na Ukrainie – jabłka. Kisić można także śliwki i gruszki. – Żeby kwaszonki się udały, należy bardzo dokładnie umyć i wyparzyć słoje i kamienne garnki, w których zamierzamy umieścić warzywa i owoce. Ważną sprawą jest również stworzenie właściwych warunków dla rozwoju bakterii kwasu mlekowego. Tlen nie jest im potrzebny do życia, dlatego muszą być w całości zalane odpowiednio przygotowaną solanką. Rozdrobnione warzywa i owoce powinny być tak upchane, żeby nie pozostało między nimi powietrze. Ale powietrze może być nad zalewą w słoiku – nie musi to być upchane pod wieko. Poza tym nie zakręcamy broń boże słoja, tylko przykrywamy talerzykiem, albo innym nieszczelnym nakryciem.

PRZYPRAWY TEŻ WAŻNE

Przyprawy nie tylko dodają smaku, ale też przedłużają żywot kiszzonek. Takie przyprawy, jak: koper, czosnek, pieprz, ziele angielskie, owoce jałowca, liście dębu, wiśni, czarnej porzeczki, korzeń chrzanu, dzięki zawartemu w nich olejowi eterycznemu, mają działanie grzybobójcze – zapobiegają rozwojowi pleśni i drożdży. Konieczną przyprawą jest również sól, ale tu przypomnienie -podnosi ona ciśnienie. Dlatego nadciśnieniowcy powinni ograniczać spożywanie produktów kiszonych i łączyć je ze świeżymi warzywami lub owocami.

Kiszona kapusta z burakami

Skład: biała kapusta, buraki ćwikłowe, ostra papryka chili, czosnek, pieprz, natka pietruszki

**Kapustę pokroić na kawałki,
buraki na plasterki, układać
warstwami w naczyniu**

1. przekładając przyprawami.

**Zagotować wodę z solą (na 1
litr wody 1,5 łyżki soli), zalać
kapustę, obciążyć, po 5-6**

2. dniach wystawić na zimno.

3. surówka: kapustę pokroić w

cienkie paseczki, dodać

pokrojoną cebulkę

(szczypiorek), dodać kilka

łyżek oliwy. Kapusta kiszona

z burakami II5 kg

oczyszczonej i

poszatkowanej kapusty,

10 dag soli,

75 dag oczyszczonych,

obrane i cieniutko

poszatkowanych buraków,

1 dag kopru

Kapustę wymieszać z solą i

koprem. Przekładać w

dużym naczyniu warzywa

warstwami tak, aby kapusta

stanowiła dolną i górną

warstwę – kapustę należy

dobrze ubić. Kapustę

przykryć talerzem i obciążyć

słoikiem z wodą. Po

zakiszeniu, kapustę

przekładać do słoiczków,

wraz z burakami i

pasteryzować góra 10 minut

w temp. 80 stopni C.

Kapusta ma piękny kolor i

doskonały smak

Inne buraczane cudeńka

BURAKI TARTE Z JABŁKAMI: 60 dag buraków, 20 dag jabłek, 2 dag mąki, 2 dag tłuszczu, 1/8 litra śmietany, cukier, sól, cytryna lub kwasek cytrynowy. Buraki zetrzeć na tarce o dużych otworach i zalać niewielką ilością wrzącej wody, dodać sól, cukier, tłuszcz, ugotować pod przykryciem. Gdy będą miękkie, dodać mąkę rozmieszaną z 3 łyżkami zimnego wywaru, zagotować, przyprawić do smaku kwaskiem cytrynowym. Śmietanę i starte jabłka dodać do buraków. Wszystkie składniki wymieszać.

NAPÓJ MLECZNO-BURACZANY: 2 szklanki zsiadłego mleka, 2 szklanki kwasu buraczanego. Składniki miksujemy lub ubijamy trzepaczką. Na koniec dodajemy 2 łyżki posiekanej pietruszki i doprawiamy do smaku solą, cukrem i pieprzem.

