



## KISZENIE BURAKÓW – ŁATWE, ZDROWE I PRZYJEMNE!

Witaminy i minerały zawarte w soku z kiszonych buraków to:

- Witaminy A,C,E,K oraz witaminy z grupy B ( w tym kwas foliowy, witamina B3 lub inaczej PP)
- Wapń, potas, żelazo, magnez i fosfor

Tak bogaty skład oddziałuje na organizm kompleksowo, bardzo szybko się wchłania. Pozwala zachować młody wygląd, dba o wzrok a także o układ odpornościowy. Pozytywnie oddziałuje na układ kostny i nerwowy. Zalecany jest również dla kobiet w ciąży ponieważ zawiera duże ilości kwasu foliowego i żelazo które chroni przed anemią ciążową.

Zakwas z buraka przyspiesza wydalanie kwasu moczowego co stanowi profilaktykę w kamienicy nerkowej oraz w leczeniu chorób reumatycznych. Pozytywnie wpływa też na trawienie i zmniejsza poziom cholesterolu w organizmie.

Sok zawiera też betaninę – oznacza to, że chroni komórki przed rakiem. Substancja ta wspomaga leczenie nowotworów a zwłaszcza raka pęcherza, żołądka i jelita grubego.

## PRZEPIS:

Duży słoź – najlepiej zamykany na zawleczkę.

Buraki dokładnie myjemy, usuwamy wszystkie bruzdy i korzonki. Kroimy w plastry około 1cm. Przygotowujemy wodę na 1 litr ciepłej przegotowanej wody 1 stołowa łyżka grubej soli (bardzo ważne żeby sól nie była jodowana – powinna być gruba)

Do słoja wkładamy:

- 2-3 listki laurowe
- 2-3 ziarenka ziela angielskiego
- 2-3 ząbki czosnku – razem z łupinami – przekrajamy na pół
- Buraki pokrojone układamy tak do wysokości  $\frac{3}{4}$  słoja
- Zalewamy wcześniej przygotowaną wodą z solą

Słoź powinien być nie do końca zamknięty – powinno dochodzić powietrze, przykrywamy bawełnianą ściereczką. Odstawiamy w ciemne, ciepłe miejsce. Raz dziennie otwieramy słoź zbieramy szum który wytworzył się na powierzchni – jeżeli coś wypłynęło na powierzchnię koniecznie wyrzucamy. Leciutko mieszamy górną część wody, przykrywamy i odstawiamy. Czynność tą powtarzamy przez 4-5 dni. Po tym czasie zakwas jest gotowy!

Sok przelej do butelek i trzymaj zamknięte w lodówce. Buraki możesz użyć np. do sałatki, zjeść ukiszone lub przygotować barszcz z kiszonych buraków!