

Zakwas buraczany – proporcja na słoik o pojemności około 1 litra (zdecydowanie należy zwielokrotnić)

- buraki wyszorowane, obrane i pokrojone w plasterki – 350 g (waga po obraniu)
- kilka plasterków/kawałek korzenia chrzanu
- 2-3 ząbki czosnku, obrane z łusek i pokrojone w plasterki
- kilka kulek ziela angielskiego
- 2-3 liście laurowe
- opcjonalnie – inne ulubione dodatki – kawałek selera, gorczyca, nasiona kopru itp.
- około 0,5-0,6 litra chłodnej wody
- 18 g soli do kiszzonek – najlepsza jest kamienna, koniecznie bez antyzbrylaczy

UWAGA – nie dodawać kawałka chleba, co często jest polecane w książkowych i internetowych przepisach. Niestety, chleb już nie ten, co dawniej. Dzisiejszy powoduje pleśnienie zakwasu, zamiast przyspieszać jego powstanie.

Wszystkie warzywa i przyprawy umieścić w słoiku o pojemności około 1 litra (lub ewentualnie zwielokrotnić ilość użytych składników stosownie do wielkości użytego słoja). Sól rozpuścić w chłodnej wodzie, solanką zalać zawartość słoika.

Słój zakręcić, postawić na tydzień w ciepłym miejscu. Warto pod słoik postawić talerz lub tacę, bo czasem zdarzają się wycieki podczas burzliwej fermentacji. Słoika nie otwierać, tylko codziennie nim zakołysać, by warzywa ponownie pokryły się solanką.

Po około tygodniu (to zawsze zależy od panujących warunków – im cieplej, tym zakwas zrobi się szybciej) otworzyć słój i sprawdzić, czy smak zakwasu jest już odpowiedni. Jeśli nie – zakręcić i odstawić jeszcze na 1-2 dni, a jeśli gotowy – przelać przez sito.

Gotowy zakwas można popijać dla zdrowotności – lepiej zacząć od niewielkiej porcji, np 1/4 szklanki i stopniowo zwiększać dzienną dawkę według upodobania. Można go też oczywiście użyć do przygotowania barszczu, dodając do zupy na sam koniec gotowania.

Na blogu można znaleźć kilka przepisów na zakwas buraczany – serdecznie zapraszam!



www.hajduczeknaturalnie.pl