

ZDROWIE NA TALERZU. Burak czerwony

Tani jak barszcz

Buraki są zdrowe, zawierają białko, cukry, witaminy C i B, kwas foliowy, karoten, mikro- i makroelementy (wapń, magnez, potas, sód, żelazo), betaninę, barwnik buraków mający działanie bakteriostatyczne.

Działają pobudzająco, zwiększają odporność, wspomagają leczenie nowotworów. Za sprawą substancji pektynowych ułatwiają trawienie, obniżają poziom cholesterolu, przeciwdziałają miażdżycy, hamują procesy gnilne w jelitach i odkwaszają organizm. Zawarty w nich kwas foliowy jest zalecany kobietom w ciąży. Zawarta w burakach witamina B wspomaga proces tworzenia się czerwonych krwinek, zwalcza przeziębienie i nerwice.

W ramach profilaktycznej ochrony jelita należy pić codziennie 1/8 litra soku z czerwonych buraków. Kiedy do tego soku dodamy starte jabłko, 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 słabej przemianie ma-

terii. Należy pić dwa razy dziennie pół szklanki soku rozcieńczonego zimną wodą przed posiłkami.

Sok z buraków, zmieszany w połowie z miodem, pomaga na nadciśnienie, natomiast sok z 2 marchewek, 12 buraków i selera, rozcieńczony wodą, leczy anginę i grypę. Anginę można też leczyć, płucząc gardło 3 razy dziennie podgrzany sokiem z buraków.

Salatka z 3 dużych ugotowanych i utartych buraków, z dodatkiem posiekanej cebuli, niedużego kiszonego lub konserwowego ogórka wspomaga walkę z otyłością, leczy wątrobę i nerki. Czerwony barszcz zwalcza zgagę i kwasy w żołądku. Barszcz z sokiem z cytryny pomaga w leczeniu gruźlicy. Ćwikła ułatwia trawienie. Wywar z naci buraka i korzeni selera, wypity dwie godziny przed snem, pomoże na bezsenność.

Burak na przeziębienie

Oczyścić i umyć dużego buraka czerwonego (nie obierać), wyciąć na górze stożkowaty otwór i wstawić do piekarnika na ok. 45 minut. Powstały syrop można podawać nawet kilkumiesięcznym dzieciom podczas przeziębienia, kataru i kaszlu. Niemowlętom od 5 miesiąca życia daje się 5-10 kropli co 2 godziny, małym dzieciom po łyżeczce co go-

dzinę. Syrop ma również właściwości obniżające gorączkę.

Sok najlepiej spożywać w postaci surowej, świeżo wyciśnięty i zakwaszony cytryną.

Taki sok można przechowywać w lodówce przez 24 godziny. Oprócz ćwikły i barszczu z buraka czerwonego (betaniny) wytwarza się naturalny barwnik spożywczy, oznaczany symbolem E 162, używany do barwienia napojów, kremów i galaretek.

■ Kiszony barszcz czerwony

3 duże buraki ćwikłowe (ok. ¾ kg), marchewka, nieduża pietruszka (korzeń), plaster selera korzeniowego, łyżeczka ziarenek kminku, 6 dużych ząbków czosnku, kilka wiórków chrzanu (niekoniecznie), 2 l wody, łyżka cukru, łyżka soli kamiennej, kromka (może być piętka) suchego chleba żytniego – konieczne na zakwasie

Buraki i warzywa obrać i pokroić w cienkie plasterki, a czosnek obrać i drobno pokroić.

Wodę zagotować i przestudzić, dodać sól i cukier. Warzywa ułożyć w kamiennym garnku albo dużym słoju, wsypać kminek, dodać chrzan i zalać przestudzoną wodę. Na wierzch położyć chleb. Wierzch naczynia przykryć gazą i zabezpieczyć gumką. Naczynie pozostawić w ciepłym miejscu na 4-7 dni.

Po kilku dniach kiszenia na wierzchu utworzy się kożuch, który delikatnie należy zdjąć, a barszcz przedcedzić. Zlać do słoików i przechowywać w lodówce.

Buraki po ugotowaniu zalać zimną wodą. Łatwo obierają się wtedy ze skórki.

■ Barszcz ukraiński

2 l wywaru mięsnego, 500 ml zakwasu buraczanego, 20 dag węg-

Zapamiętaj:

- chorzy na cukrzycę nie powinni jeść buraków,
- najsmaczniejsze są buraki o średnicy nie większej niż 8 cm,
- botwina jest mniej kaloryczna od buraków,
- aby burak zachował wartościowe składniki, należy go upiec w piekarniku,
- kupując buraki, należy zwrócić uwagę, aby nie były za mocno wysuszone.

dzonego boczku, 5 buraków, duża cebula pokrojona w kostkę, 5 łyżek fasoli, marchewka, kawałek selera, 25 dag białej kapusty, 2 ziemniaki pokrojone w kostkę, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, pół szklanki śmietany, łyżka mąki, koperek, pietruszka, do smaku – cukier, sól, pieprz i czosnek

Fasolę (najefektowniej wygląda duży Jaś) wypłukać, zalać częścią wywaru, zagotować i odstawić na minimum 2 godziny, po czym ugotować w tym samym wywarze z dodatkiem liścia laurowego. Buraki upiec w piekarniku, obrać i utrzeć na tarce o dużych oczkach. Boczek i kielbasę pokroić w kostkę i przesmażyć. Kiedy puszcza tłuszcz, dodać wieprzowinę i dusić 20-30 minut. Warzywa obrać, pokroić w paski i dodać z ziemniakami i cebulą do mięsa pod koniec duszenia. Połączyć z ugotowaną fasolą, resztą wywaru, burakami, koncentratem pomidorowym, śmietaną wymieszaną z mąką. Chwilę gotować, jeżeli trzeba, to mięso pokroić w kostkę, dodać zakwas buraczany. Przyprawić cukrem, posiekany czosnkiem, solą i pieprzem. Podawać posypane posiekany koperkiem i pietruszką.

■ Sałatka z pieczonych buraków, koziego sera i rukoli

upieczony czerwony burak, garść rukoli, 80 g koziego sera w roladzie, świeży tymianek, porcja winegretu z konfiturą z czerwonej cebuli

Upieczonego buraka obrać i pokroić na kawałki. Przygotować winegret zgodnie z przepisem. Na talerzach ułożyć rukolę, dodać pokruszony serek kozii i buraczki, posypać tymiankiem, połączyć winegretem. Podawać z pieczywem.

■ Buraki na ciepło

5 małych buraków, cebula, łyżka masła, 5 łyżek śmietany, łyżeczka mąki, pół łyżeczki soli, sok z cytryny, 2 łyżeczki cukru

Wymyte buraki gotować około 30 minut. Po tym czasie odcedzić i zalać zimną wodą. Pokrojoną drobno cebulę zeszklić na maśle. Obrać buraki ze skórki i zetrzeć na tarce (część na małych oczkach, część na grubych) Do udużonej cebulki dodać starte buraki, doprawić do smaku, wlać śmietanę wymieszaną z mąką i zagotować.

■ Surówka z buraka

25 dag surowego, drobno posiekanego buraka, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki majonezu, łyżka jogurtu, cukier, sól, pieprz do smaku

Zmiksowane na drobne cząstki buraki wymieszać ze zmiażdżonym czosnkiem, majonezem i jogurtem. Doprawić solą cukrem i pieprzem. Schłodzić w lodówce.

■ Botwinka

pęczek botwiny (buraczków z liśćmi), pietruszka, 2 marchewki, por, pół selera, 3 ziemniaki, 3 łyżki śmietany 18%, kostka rosółowa, sól i pieprz do smaku, łyżka cukru, 2 łyżki soku z cytryny lub szczypta kwasu cytrynowego, 2 łyżki mąki, 3 jajka na twardo, łyżka świeżego koperku

Marchew, seler i pietruszkę umyć, obrać i pokroić w kostkę. Por umyć i pokroić w półplasterki. Warzywa zalać wodą i doprowadzić do wrzenia. Kiedy się zagotują, dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i kostkę rosółową. Botwinę dokładnie umyć, zwłaszcza liście. Posiekać, a buraki pokroić w kostkę. Kiedy warzywa będą miękkie, dodać pokrojoną botwinę i gotować do miękkości.

Doprawić zupę cukrem, sokiem z cytryny lub kwasem cytrynowym, solą i pieprzem do smaku. Gotować jeszcze chwilę, a następnie zdjęć z ognia. Śmietanę wymieszać z mąką, a następnie dodać trochę ciepłej zupy, mieszając wlać do zupy i zagotować. Przed podaniem ułożyć na każdym talerzu jajko pokrojone w ćwiartki, zalać botwiną, udekorować śmietaną.

■ Sałatka wykwiwna z buraków

30 g roszonek, 30 g młodych liści szpinaku, burak ugotowany i pokrojony w kostkę, 75 g orzechów włoskich, łyżeczka posiekanej świeżej natki pietruszki, łyżeczka oleju z włoskich orzechów

Wszystkie składniki włożyć do dużej miski, połączyć olejem orzechowym i posypać natką pietruszki, dobrze wymieszać. Przed podaniem schłodzić.

■ Ćwikła staropolska

1 kg buraków ćwikłowych, łyżeczka nasion kminku, korzeń chrzanu, kieliszek czerwonego wytrawnego wina, pół szklanki octu winnego, sól, łyżeczka cukru

Umyte i podgotowane buraki ze skórą upiec w piekarniku, przestudzić, obrać ze skóry, zetrzeć na tarce o grubych oczkach i wymieszać z utartym i sparzonym chrzanem oraz sparzonymi nasionami kminku, solą i cukrem. Zalać octem winnym wymieszany z winem, przykryć, zostawić na 2-3 dni w chłodnym miejscu.

■ Sałatka z buraków

50 dag ugotowanych buraków, pół słoika powideł ze śliwek, garść posiekanych orzechów włoskich, sól, pieprz, cukier do smaku, szczypta cynamonu i imbiru

Obrane buraki pokroić w drobną kostkę, dodać powidła, orzechy, przyprawić do smaku.

■ Buraczki na zimno

3 średnie buraki, cebula, 2 kiszzone ogórki, sól, pieprz, cukier do smaku, 2 łyżki oleju rzepakowego

Buraki umyć, ugotować do miękkości, ostudzić w zimnej wodzie i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do buraków dodać pokrojony w drobną kostkę ogórek i posiekaną cebulę, przyprawić do smaku i wymieszać z olejem.

*Ewa Wróbel
DODR we Wrocławiu*