

Działkowe specjały na przeziębienia i grypę

Sezon grypy w pełni, dlatego powinniśmy pomyśleć o zwiększeniu odporności naszego organizmu aby ułatwić mu walkę z zagrażającą chorobą. Działkowcy będący w posiadaniu zasobów własnych warzyw mają okazję wykorzystania ich ze szczególną korzyścią dla zdrowia.

Dzisiaj polecam wszystkim wzmocnienie organizmu zakwasem z czerwonych buraczków. Działa on bardziej korzystnie na nasze zdrowie niż sok z surowych buraczków, jest smaczny i prosty w przygotowaniu.



Oto przepis:

Surowe buraczki (2,5-3kg) obrać ze skórki i pokroić na kawałki o grubości 2-3 cm. Obrać sporo ząbków czosnku – w zależności od upodobania. Ja wykorzystuję 10-15 ząbków średniej wielkości. Umieszczam je na dnie 5-cio litrowego słoja (może być inne naczynie np. gliniany garnek) wraz z kilkoma listkami laurowymi i ziarenkami ziela angielskiego. Następnie wkładam do słoja pokrojone buraczki i całość zalewam zimną lub lekko letnią wodą z dodatkiem soli kamiennej w ilości 1 łyżka stołowa soli na 1 litr wody. Wlewam tyle roztworu aby przykrył wszystkie buraczki, dodaję skórkę razowego chleba (takiego z piekarni, na zakwasie) oraz 2-3 przekrojone do połowy na krzyż, zdrowe, czyste cebule – mogą być w łuskach. Słój przykrywam talerzykiem i odstawiam na blat kuchenny. Po około trzech dniach usuwam skórkę chleba i cebulę. Wraz z upływem czasu zakwas

przybiera coraz intensywniejszą barwę i kwaskowy smak. W domowej temperaturze jest najlepszy po upływie 6-7 dni od nastawienia. Jest tak smaczny, że trudno mu się oprzeć.

W moim domu jest podkradany zanim całkowicie się zakisi. Gotowy zakwas zlewam do słoików i wstawiam do lodówki. Pijemy go 2 razy dziennie po pół literatki.

Z zakiszonych buraczków proponuję ugotować wspaniały barszcz.

Zakwas z czerwonych buraczków nie tylko zwiększa w naturalny sposób odporność organizmu. Jego dobroczynne działanie na nasz organizm jest znane już od dawna. Zalecany jest przy anemii - oczyszcza i wzmacnia krew, w profilaktyce nowotworowej, dla osób osłabionych po kuracji antybiotykowej, poprawia koncentrację i przeciwdziała miażdżycy obniżając poziom złego cholesterolu itd.

Drodzy działkowcy, na waszych działkach nie powinno zabraknąć grządki z buraczkami.

SMACZNEGO!