

# Zakwas z buraków czerwonych



Autor: **hajduczek-naturalnie**  
Przepisów: 137 Ocena: 829

> 6 os. 15 min łatwe tanie



## Składniki:

- 1,5 kg buraków
- 1/2 główki czosnku
- kilkanaście kulek ziela angielskiego
- kilka listków laurowych
- woda filtrowana lub przegotowana i wystudzona
- niejodowana sól kamienna

## Sposób przygotowania:

- 1 Buraki wyszoruj dokładnie. Możesz je obrać ze skórki, ale nie jest to konieczne. Ja obieram, bo nieobrane buraki dają moim zdaniem zbyt ziemisty smak kwasowi. Oraz obrane przed kiszeniem buraczki łatwo mogą wykorzystać do dalszych kulinarnych poczynań, a z obierek buraczanych nastawiłam ocet, bo może konieczne okaże się dokwaszenie wigilijnego barszczu – wtedy ocet buraczany będzie jak znalazł



- 2 Na dnie 4-litrowego słoja lub kamiennego garnka połóż obrane i pokrojone w plasterki ząbki czosnku, ziele angielskie i liście laurowe. Na nich umieść plastry buraków. Zawartość naczynia zalej letnią solanką przygotowaną z 1 łyżki soli (25-30 g) na każdy użyty litr przegotowanej wody. Nie zaszkodzi zaszcześcić nastawu bakteriami kwasu mlekowego (z żywych kiszonych ogórków, jabłek, kiszonki wielowarzywnej lub innego żywego fermentu), choć nie jest to konieczne. Wiele przepisów sugeruje użycie do zastartowania zakwasu kromki

razowego pieczywa, ale nie polecam tej metody. Po pierwsze – trudno obecnie o prawdziwy żytni chleb na zakwasie, o ile nie upieczemy go sami. Po drugie – przy użyciu chleba trudno uniknąć obecności pleśni. I po trzecie wreszcie – nawet jeśli uda nam się użyć prawdziwego razowego chleba na zakwasie i unikniemy obecności pleśni – uzyskany zakwas nie będzie bezglutenowy. Czyli nie będzie uniwersalny. A to zawsze jest wada...



- 3 Naczynie z burakami na kiszony barszcz nakryj ściereczką lub ręcznikiem papierowym, zabezpiecz gumką i pozostaw w temperaturze pokojowej na kilka dni. Zawartość słoja trzeba mieszać 1-2 razy dziennie, aby uchronić ferment przed powstaniem pleśni. Wyływające na powierzchnię części stałe trzeba systematycznie zatapiać poprzez mieszanie. Na powierzchni pojawi się piana – jest to oznaka burzliwej fermentacji. Po kilku dniach ustanie ona, a kiszony barszcz wejdzie w fazę nieco spokojniejszą. Buraczki przestaną wyływać na powierzchnię. Fermentacja trwa przeważnie około tygodnia (zimą może potrwać nieco dłużej).



- 4 Gdy kwas uzyska smak odpowiadający Waszym kubkom smakowym – przecedźcie go i wlejcie do butelek, które umieścicie w lodówce. Z odcudzonych buraków można przyrządzić różne cuda, dlatego warto je zachować, również w lodówce. Niebawem napiszę kilka słów o ich wykorzystaniu. Buraki można także zalać wodą jeszcze raz i po 2 dniach ten szybki zakwas użyć do zupy.



- 5) Warto wiedzieć, że zakwas z buraków podłużnych jest zazwyczaj słodszy i delikatniejszy niż z okrągłych. Gotowy kiszony barszcz ma piękny, głęboki rubinowy kolor, jest przejrzysty (nie może być mętny), pachnie i smakuje przyjemnie. W zależności od ilości czosnku czy użytych dodatków może być mniej lub bardziej ostry. Ja lubię czuć czosnek, więc go nie żałuję. W chwili, gdy to piszę, cała kuchnia pachnie czosnkiem z fermentującego właśnie zakwasu.



Twoje notatki do przepisu: