Buraki bez tajemnic

Ciemnoczerwone buraki są bardzo słodkie, ponieważ zawierają więcej cukru niż jakiekolwiek inne warzywo. Mimo to są niskokaloryczne, zawierają minimalną ilość tłuszczu, a za to mnóstwo ważnych witamin i mikroelementów.

100 G GOTOWANYCH BURAKÓW:
• 37 KCAL
• ZNACZNE ILOŚCI kwasu foliowego, KTÓRY JEST NIEZBĘDNY DLA PRAWIDŁOWEGO METABOLIZMU BIAŁEK
• magnez, potas I witamina C

W sprzedaży

KIEDY Buraki są w sprzedaży przez cały rok. Równie dobrze smakują latem jako botwina, jak i jesienią.
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Kiedy wybieramy botwinę latem, zwracajmy uwagę na liście i łodygi. Łodygi powinny wyglądać świeżo, a buraki być twardawe, jędrne, gładkie i niepokaleczone. Jesienią i zimą należy wybierać buraki jędrne i bez plam.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Najpierw należy odciąć liście, pozostawiając 3–5 centymetrów łodygi. Nie odcinać cienkiego korzonka. Przechowywać botwinę i buraki osobno w pojemniku na żywność w lodówce. Botwinę należy zużyć w ciągu paru dni, natomiast same buraki można przechowywać nawet przez kilka tygodni.
PRZYGOTOWANIE Buraki szoruje się delikatnie pod strumieniem bieżącej wody. Kiedy gotujemy całe, nieobrane buraki, powinniśmy pozostawić pięciocentymetrowy kawałek łodygi, żeby nie straciły koloru. Buraki gotowane w łupinach szoruje się delikatnie, zanim wrzuci się je na wrzątek. Nie należy moczyć buraków ani rozpoczynać gotowania w zimnej wodzie, ponieważ tracą wówczas wiele wartościowych substancji.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Aby buraki nie straciły koloru i

zachowały cenne wartości odżywcze, gotuje się je w całości ze skórką w osolonej wodzie. Jeśli pochodzą z upraw ekologicznych, to najlepiej upiec je lub ugotować na parze. Do pieczenia zawija się je w folię aluminiową, układa na blasze i wstawia na 1,5–2 godziny do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C. Następnie należy odstawić buraki, żeby nieco przestygły, i obrać. Podawać na ciepło lub schłodzić w lodówce i dodawać do sałatek. Te, które pochodzą z nieznanego źródła, lepiej ugotować i odlać wodę, żeby pozbyć się szkodliwych substancji, które gromadzą się w burakach. Jeśli chcemy, aby zachowały swój piękny głęboki kolor, należy pod koniec gotowania dodać kilka kropel octu winnego, do barszczu zaś sok z cytryny.
CO PRZYRZĄDZIĆ Z BURAKÓW Buraki jada się ugotowane. Podaje się je na gorąco jako dodatek do dania głównego – najczęściej w postaci buraczków zasmażanych, na zimno w przystawkach i sałatkach, oraz marynowane. Przygotowuje się z nich też ćwikłę, czyli gotowane tarte buraki z chrzanem. Można je także utrzeć surowe i dodać do sałatki. Z buraków gotuje się również zupy: barszcz, który wspaniale rozgrzewa zimą, a latem orzeźwiający chłodnik.
HISTORIA Buraki były znane już 2000 lat przed naszą erą. Uprawiano je w Persji 800 lat przed Chrystusem. We wszystkich kulturach, zarówno w starożytnej Grecji jak i w Chinach, uważane były za rośliny lecznicze. Także nasza medycyna ludowa od wieków traktowała buraki jako środek na wiele dolegliwości, począwszy od banalnych przeziębień, aż po zmiany nowotworowe. Kwasem buraczanym leczono niedomagania żołądkowe, jelitowe, nadkwasotę. W medycynie ludowej starty burak wymieszany pół na pół z miodem stosowano przy nadciśnieniu tętniczym, a także popularnie jako środek wzmacniający.

Inne propozycje

• Gorące buraki można skropić sokiem z cytryny, polać roztopionym masłem oraz doprawić solą i pieprzem do smaku.
• Buraki zarówno na gorąco jak i na zimno można podawać z

sosem jogurtowo-chrzanowym.
• Ugotowane buraki, pokrojone w plasterki i schłodzone, wymieszane z plasterkami czerwonej cebuli i cząstkami pomarańczy, ułożone na warstwie rukwi wodnej i polane sosem winegret, tworzą wspaniałą letnią sałatkę.
• Nie wylewajmy wody, w której gotowaliśmy buraki pochodzące z upraw ekologicznych. Zawiera ona bardzo dużo wartościowych substancji odżywczych, a schłodzona i podana z plasterkiem cytryny smakuje wybornie i gasi pragnienie.

CZY WIESZ, ŻE
Okłady ze świeżo utartego buraka doskonale goją owrzodzenia i łagodzą stany zapalne po ukąszeniach owadów.

Syrop na kaszel według przepisu prababci

Był w ubiegłym stuleciu bardzo popularnym i skutecznym lekiem. Przyrządzało się go w następujący sposób:
1) W sporym buraku drążono otwór, sypano do niego cukier.
2) Podgrzewano burak na gorącej płycie kuchennej. Syrop zbierający się w środku stawiał na nogi chorych na grypę, przeziębienie, anginę.
W wersji bardziej współczesnej przepis na syrop wygląda następująco:
1) Do startych 2 średnich buraków należy dodać 2–3 łyżeczki miodu i na małym ogniu gotować 20 minut.
2) Schłodzić i podawać kilkanaście razy dziennie.
Aby buraki były soczyste i smaczne, najlepiej ugotować je w łupinach w nieosolonej wodzie i nie odcinać ogonków.

Barszcz kiszony

To wspaniały napój wzmacniający i regenerujący organizm. Przygotowujemy go według następującego przepisu:
1) Pokroić w kostkę 3–4 średnie buraczki i umieścić je w kilkulitrowym słoju lub kamionkowym garnku.
2) Zalać letnią wodą, dodać kilka zmiażdżonych ząbków czosnku i skórkę z chleba żytniego, pieczonego na zakwasie.

3) Przykryć szmatką i odczekać kilka dni.
Słój powinien stać przez ten czas w ciemnym i ciepłym miejscu. Kwas można pić surowy lub przygotować z niego barszcz, gotując i dodając grzyby i przyprawy.

Fot. Shutterstock