

# Zakwas z buraka – bomba witaminowa.

Tyle się teraz czyta, słyszy o odporności. Każdy chociaż raz szukał w necie informacji na temat jak podnieść odporność. Mitem jest to, że nasza odporność spada tylko i wyłącznie w okresie jesień zima a wiosną i latem jesteśmy jak młodzi bogowie. Dzisiaj opisze Wam o zakwasie buraczanym. To właśnie zakwas z buraka jest jedną z rzeczy, które warto promować.

## Dlaczego warto pić zakwas z buraka?

Otóż to właśnie zakwas buraczany ma bardzo dużo witamin. Buraki to prawdziwa bomba witaminowa, która zawiera: żelazo, potas, wapń, cynk, sód, magnez, cynk, miedź.

Buraki posiadają także witaminy B6 i B12. Zakwas buraczany zawiera również organiczny kwas jabłkowy, cytrynowy. Działa przeciwwirusowo, antynowotworowo i antybakteryjnie a to dzięki kwasowi mlekowemu, który również w tym zakwasie się znajduje.

Miażdżyca i cholesterol mają od teraz problem! Jak pijesz zakwas buraczany je pomoże zwalczyć. Posiada również bardzo przyswajalną witaminę C i E a od dawna wiadomo, że witamina E wpływa dobrze na urodę (włosy, paznokcie, skórę).

Kolejnym atutem picia zakwasu buraczanego jest to, że odtruwa organizm z toksyn.

Wystarczy pić szklanke dziennie a po kilku tygodniach poczujecie się lepiej.

## Przepis na zakwas buraczany

- 1 kg buraków – koszt ok. 2.50 zł
- 8 ząbków czosnku – koszt ok. 2.30 zł
- 5 liści laurowych – koszt ok. 0.60 zł

- 1 łyżka majeranku – koszt ok. 0.20 zł
- 10 ziaren ziela angielskiego – koszt ok. 0.30 zł
- 1 łyżka soli
- ok 2.5L wody

Koszt przyrządzenia zakwasu z buraka: ~ 5,90 zł

Buraki myjemy, obieramy, kroimy na małe kawałki. Czosnek obieramy i kroimy na pół. Całość umieszczamy w dużym słoiku. Umieszczamy również liście laurowe, ziele angielskie oraz zasypujemy majerankiem. Wodę gotujemy, doprowadzamy do wrzenia i wsypujemy łyżkę soli. Po ostygnięciu zalewamy naszą zawartość w słoju. Odstawiamy w chłodne miejsce na 5 dni. Po 5 dniach zlewamy nasz zakwas do butelki i wkładamy do lodówki.

**WAŻNE!** Nie wolno zalewać buraków gorącą wodą. Zabijamy w ten sposób to co najważniejsze!

Bądźcie zdrowi! Dbajcie o siebie i swoją rodzinę.



