

Kwas z buraków ćwikłowych



Autor: fot. arch. UMWM

Kwas z buraków ćwikłowych (zwany też: **kwase**m z czerwonych buraków, **zakwasem** buraczanym, **buraczanym kwasem**) to klarowny, czerwono-bordowy napój, który powstaje w procesie kiszenia buraków. **Kiszenie** to **tradycyjna metoda konserwacji warzyw** na zimę, dzięki której stają się jeszcze zdrowsze i smaczniejsze niż spożywane na surowo.

Tradycja świąteczna

Tradycja wytwarzania kwasu z buraków ćwikłowych na Mazowszu najściślej związana jest z tradycjami **Wielkiej Nocy** i **Bożego Narodzenia**. Kwas z buraków ćwikłowych jest produktem, którego nie może zabraknąć przy wielkanocnym lub bożonarodzeniowym stole. Z wywiadów etnograficznych wynika, że tradycja jego wytwarzania jest przekazywana kolejnym pokoleniom. Mieszkańcy Mazowsza wspominają:

„Odkąd pamiętam na 7 – 10 dni przed Wielkanocą mama nastawiała zakwas z buraków ćwikłowych. (...) Potem, gdy dorosłam, sama przygotowywałam w ten sposób zakwas. W naszej wsi wszystkie gospodynie tak go przygotowywały”.

Jak przygotować dobry zakwas?

Przygotowanie kwasu z buraków ćwikłowych, nie wymaga dużych umiejętności kulinarnych, sporządza się go według poniższej receptury. Około **5 – 6 buraków ćwikłowych** należy dokładnie **umyć, obrać, pokroić** na bardzo cienkie kawałki. Włożyć do glinianego garnka, słoja lub beczki: **czosnek, liść laurowy, ziele angielskie** i **buraki**. Następnie zalewa się je przegotowaną, **letnią osoloną wodą**. Dawniej na wierzchu układało się 5 dkg suchej skórki z chleba żytniego, która przyspiesza proces kiszenia. Naczynie należy zakryć gazą i odstawić w ciepłe miejsce o temperaturze 20°C – 24°C na około tydzień. Po zakończonym procesie kiszenia należy zdjąć z powierzchni gotowego zakwasu powstały kożuszek i przecedzić przez sitko wyłożone gazą.

Wiele zastosowań

Kwas z buraków ćwikłowych można wykorzystać od razu lub zlać do szklanych butelek i przechowywać w chłodnym miejscu do przyrządzenia takich potraw jak: barszcz wielkanocny z dodatkiem pokrojonego drobno mięsa, kielbasy, jajek ze świąconki i utartego chrzanu, barszczu wigilijnego z uszkami, czystego barszczyku na gorąco do krokietów, czy pasztecików, wiosennego chłodnika, jak również do bezpośredniego picia (jeśli jest za mocny można dodać wody).

Obecnie kiszonki przeżywają swój renesans związany z dostrzeganymi **pozytywnymi właściwościami tych produktów**. Świadomy konsument poszukujący pożytecznej dla organizmu żywności sięga bardzo chętnie także po kwas z buraków ćwikłowych.

Podmiot udostępniający: Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie

Wytworzył: Agnieszka Kalińska (RW)

Data wytworzenia: 27.11.2023

Opublikował w BIP: [Urszula Sabak](#)

Data opublikowania: 27.11.2023 12:54

Ostatnio zaktualizował: [Urszula Sabak](#)

Data ostatniej aktualizacji: 27.11.2023 12:54

Liczba wyświetleń: 55

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl