MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 6

31/05/2021 09:41, aktualizacja: 18/06/2021 09:53 | Zamieścił: Mirosław Oleksiak

Smaki Mazowsza

Autor: fot. shutterstock.com/13smile

Przepis

Kwas chlebowy

- 25 dag chleba razowego
- 0,5 dag drożdży
- 1 cytryna lub kwasek cytrynowy
- 4 l wody
- 20–25 dag cukru

Wysuszony i pokruszony chleb zalewamy wrzącą wodą i pozostawiamy na kilka godzin. Po ostygnięciu przecedzamy przez sito, a następnie dodajemy cukier, rozpuszczone drożdże i sok z cytryny. Zostawiamy na 24 godziny, po czym zlewamy do butelek i szczelnie zamykamy. Butelki pozostawiamy na 3 dni w chłodnym miejscu.

Przepis pochodzi z publikacji Samorządu Województwa Mazowieckiego „Specjały kuchni mazowieckiej".

Słowiański przepis na zdrowie

Zbliża się lato. Z pewnością chętniej będziemy sięgać po orzeźwiające, chłodne napoje. Alternatywą dla tych gazowanych, pełnych sztucznych barwinków czy słodzonych jest kwas chlebowy! My, **Słowianie**, znamy go już od ponad tysiąca lat. W medycynie ludowej był uznawany wręcz za napój leczniczy. Był tani, więc raczyli się nim chłopi, ale doceniała go także szlachta, bo łagodził dolegliwości po wystawnych ucztach. Zawiera w sobie **witaminę C**, dzięki czemu korzystnie wpływa na **odporność**,

a także istotne dla układu nerwowego **witaminy z grupy B**. Dzięki kwasowi mlekowemu dobrze działa na naszą mikroflorę jelitową, jest naturalnym probiotykiem. Zawiera również sporo minerałów, w tym niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy i chroniący przed wolnymi rodnikami selen, a także potrzebny kościom cynk.

Wielki powrót

Kwas chlebowy wraca do łask! Przez lata nieco zapomniany, ostatnio znowu zyskał na popularności, szczególnie w Rosji i na Ukrainie. Ba! Stał się modny wśród młodzieży! Na fali nostalgii u naszych wschodnich sąsiadów pojawiły się nawet na ulicach tradycyjne beczkowozy oferujące ten specjał!

Kwas chlebowy jest popularny zwłaszcza w Rosji i na Ukrainie,

fot. shutterstock.com/andy rely

Alternatywą dla gazowanych, pełnych sztucznych barwinków czy słodzonych jest kwas chlebowy,

fot. shutterstock.com/new africa

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