Kiszenie buraków ćwikłowych

Kwas burakowy znajduje szerokie zastosowanie w gospodarstwie domowym jako zdrowy i tani napój lub naturalny kwas do potraw. Zdrowe j buraki namoczyć na kilka godzin w letniej wodzie, dokładnie wyszorować szczotką, opłukać, obrać, pokrajać w cienkie plastry lub paski, włożyć do wymytych i wyparzonych garnków kamiennych lub słoi i zalać letnią przegotowaną wodą. Naczynie postawić w ciepłym miejscu (blisko płyty kuchennej), a dla szybszego ukiszenia można dodać do buraków kawałek skórki z chleba. Po 6—7 dniach zdjąć powstałą na powierzchni pleśń, a kwas zlać do czystych butelek, zakorkować wyparzonymi korkami. Przechowywać w suchym, chłodnym pomieszczeniu. Buraki po pierwszym zlaniu kwasu można powtórnie zalać przegotowaną letnią wodą i po 2 dniach zlać kwas, używając go do potraw.