**3 ciekawostki o czerwonym buraku, o których nie miałeś pojęcia**

**Pierwszego barszczu wcale nie gotowano z buraków. Jak długo goszczą na naszych stołach, z czym nie należy ich łączyć? Dowiedz się w Dzień Polskiej Żywności.**

**Sok z niego lubimy bardziej niż pomarańczowy!**

Na pierwszym miejscu – z czerwonych buraków. Na drugim – pomarańczowy, zaś na trzecim – grejpfrutowy. Tak przedstawia się czołówka najchętniej kupowanych przez nas smaków soków Ogrodów Natury, czyli marki soków owocowych i warzywnych. Co piąta sprzedana butelka zawiera właśnie smak buraczkowy. Wyjątkowy, bo przez specjalistów do spraw kontroli jakości opisywany jako słodko-słony, z kwaśnym posmakiem. Okazuje się jednak, że można go pogorszyć, łącząc w diecie z nieodpowiednimi dodatkami. Na przykład z sokiem cytrusowym lub pomidorowym albo produktami, które zawierają dużą ilość błonnika pokarmowego (np. płatki z otrębami, chleb razowy), ponieważ składnik ten nie tylko pogarsza smak soku z czerwonych buraków, ale również utrudnia wchłanianie witamin i minerałów w nim zawartych.

– Zamiast tego sokiem z czerwonych buraków Ogrodów Natury warto popijać sałatki warzywne, a nawet surowe owoce – przekonuje dietetyk Anna Czyż. – Dobrze komponuje się on na przykład ze świeżym sokiem marchewkowym lub jabłkowym. Na jego bazie można przygotować również szybki chłodnik, idealny na upały. Wystarczy do 250 ml soku dodać 2 łyżki jogurtu lub kefiru, koperek, posiekaną rzodkiewkę i ogórka.

**Buraki mają w Polsce dłuższą historię, niż ci się wydaje**

Choć przyjęło się uważać, że warzywa do Polski sprowadziła królowa Bona dopiero w XVI wieku, nie dotyczy to buraków. Te znane były już za Piastów. Zgodnie z legendą, kmieć Piast, urządzający postrzyżyny syna, częstował gości wszystkim, co nadawało się na wystawną biesiadę, a więc mięsami, rybami, grzybami i… burakami właśnie.

Gdy więc na naszych terenach zaczęły się pojawiać pomidory, seler czy papryka, czerwony burak miał już silną, ugruntowaną pozycję, która z biegiem lat rosła. W bogatych domach warzywo było dodatkiem wnoszącym na stoły podziwiany, żywy kolor. W biednych bywało, że tworzyło cały posiłek. „Chłopi i ubodzy rzemieślnicy nie jedzą ani mięsa, ani warzyw, oprócz buraków i pasternaku” – czytamy w „Historii polskiego smaku. Kuchnia, stół, obyczaje”.

**Pierwszy barszcz wcale nie powstawał z buraków!**

Mimo tak dużej popularności czerwonego buraka, musiały minąć setki lat od jego pojawienia się na polskich stołach, nim stał się składnikiem barszczu. Dziś nie wyobrażamy sobie tej zupy inaczej, niż jako wywaru z pociętych buraków lub przygotowanej na przykład na bazie soku z Ogrodów Natury. Jeszcze w średniowieczu jednak, a niektórzy badacze przekonują, że aż do XVIII wieku, danie to szykowano z owoców i łodyg barszczu zwyczajnego, czyli rośliny przypominającej groźny barszcz Sosnowskiego. Zupa taka miała nie tylko ostry, nieco kwaśny smak, ale nawet lekko odurzające właściwości!

W tym czasie czerwony burak używany był jako coś na wzór leku. Kwas lub sok z niego pito z myślą o zbiciu gorączki, rozprawieniu się z bólem głowy albo innymi skutkami zbyt intensywnych hulanek.