

Sucul de soc sau socata



Ce este socul?

SOC, *soci*, s. m. Nume dat mai multor specii de arbuști de dimensiuni mici, cu flori hermafrodite grupate în inflorescențe, care au proprietăți sudorifice, și cu fructe (boabe negre sau roșii), scoarță și rădăcini cu proprietăți laxative și diuretice (*Sambucus*). – Lat. **sabucus** (= *sambucus*).

Cum se cheamă în engleză?

Elderberry. Sucul de soc: elderberry juice
<https://en.wikipedia.org/wiki/Sambucus>

Cum se face?

Pentru a prepara socata aveti nevoie de 10 flori mari de soc (cam cât palma), 10 litri de apă, 3 lămâi, 1 kg de zahar (daca vreti mai dulce puteti pune chiar si 1,25 kg) si 10 boabe de orez, pentru fermentație.

Mod de preparare: cele zece flori de soc se pun într-un borcan, se adauga apa și lamaile taiate felii. Ar fi bine ca la doua dintre lamai sa indepartati coaja galbena, caci da prea multa amareala.

Borcanul se acoperă și se lasă o zi. A doua zi se pune zaharul si boabele de orez si se mesteca bine, se acopera borcanul si se lasa la fermentat inca trei zile. In aceste trei zile compozitia trebuie amestecata de cel puțin doua ori pe zi.

Apoi siropul se strecoară printr-o sită deasă, se pune în sticle si se depozitează la frigider.

Socata se serveste rece.

http://www.realitatea.net/socata-reteta-cum-se-face-socata_1699849.html

Video

<http://www.jamilacuisine.ro/reteta-de-socata-video/>