Prawdziwy, zdrowy ocet jabłkowy

written by Ewa Kozioł
[et_pb_section fb_built="1″ admin_label="section" _builder_version="3.0.47″][et_pb_row admin_label="row" _builder_version="3.0.48″ background_size="initial" background_position="top_left" background_repeat="repeat"][et_pb_column type="4_4″ _builder_version="3.0.47″ parallax="off" parallax_method="on"][et_pb_text admin_label="Text" _builder_version="3.17.1″ background_size="initial" background_position="top_left" background_repeat="repeat"]

Na drzewach pojawiają się jabłka. Dlatego warto wybrać się na poszukiwania nie pryskanych jabłek, aby zrobić ocet jabłkowy. Robienie prawdziwego octu jabłkowego nie jest trudne, jednak może zająć trochę czasu.

Swego czasu robiłam ocet poprzez zalanie wodą z cukrem odpadków z jabłek, takich jak skórki czy gniazda nasienne. Jednakże ostatnio po przeczytaniu książki Victori Rose, Apple Cider Vinegar, postanowiłam zrobić prawdziwy pełnowartościowy ocet. Autroka mówi, że to co zwykle robiłam ze swoimi jabłkami miało się nijak do prowdziego octu jabłkowego pełnego minerałów i mikroelementów. W mojej kuchni pachnie dziś pięknie, mam nadzieję, że i wam przypadnie do gustu ten przepis. Dlaczego warto samemu zrobić ocet? Ponieważ, w Polsce ciężko jest kupić ten prawdziwy, nie pasteryzowany ocet z „matką" (żywą kulturą bakterii). Ponadto octy dostępne w sklepach są naprawdę bardzo drogie. Dlaczego warto zrobić swój ocet jabłkowy, przede wszystkim najważniejsze są jego właściwości lecznicze :

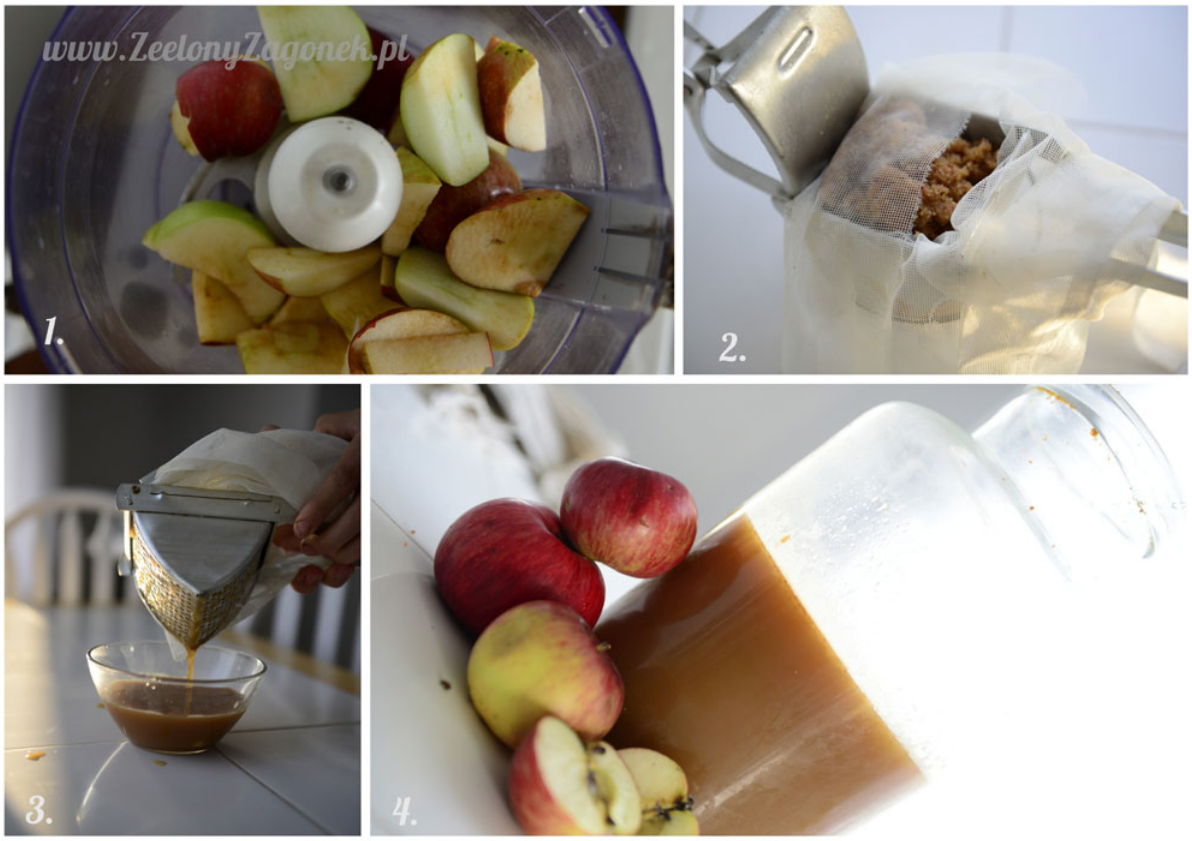
– wspomaga metabolizm, a osoby pragnące zrzucić troszkę kilogramów mają w tym occie świetnego sprzymierzeńca,

– walczy z candidą, czyli drożdżycą, mało kto z nas wie, jak ta choroba jest powszechna w naszych czasach, wszechobecny cukier czy biała mąka, wyniszczają nasz organizm. Ocet jabłkowy sprawia że nasz organizm staje się nieprzyjaznym miejscem dla rozwoju drożdży.

A teraz długa lista, bo uważam, że powinniście wiedzieć w czym pomaga ocet jabłkowy: przy anginie, astmie, infekcji nerek, swędzącej skórze, reumatyzmie, problemach z krążeniem krwi, wysokim ciśnieniem, grypie, ugryzieniom, łupieżu, kolkach, przeziębieniu, grypie, poparzeniach, wszelakich infekcjach układu moczowego, egzemie, wypryskach, osteoporozie, nerwobólach, kaszlu, odciskach, infekcjach jamy ustnej, problemach z wątrobą, opryszczce, zawrotach głowy, zapaleniach kości i stawów, problemach z trzustką, nudnościach, biegunkach, problemach menstruacyjnych, problemach nerwowych, zimnach, zapaleniach płuc czy opłucnej, problemach z wątrobą. W tych wszystkich przypadkach zacznij od jednej łyżki octu na szklankę wody po każdym posiłku. Czas, aby zrobić to panaceum na wszystko :).

[mpp_inline id="55212″]

Ocet jabłkowy – przepis



Potrzebujesz:

- noża, blendera lub maszynę do mielenia mięsa,
- tetrę lub innej tkaniny do wyciśnięcia soku.
- słoik i miskę,
- praskę do ziemniaków (jeśli jej nie masz, można mocno zwinąć tkaninę i wycisnąć sok).
- jabłka, co najmniej trzy różne odmiany nie pryskane i nie woskowane, im więcej rodzajów tym lepszy smak octu. Wymyj je, wysusz i usuń z nich wszelkie dziury i inne mankamenty.

1. Dokładnie umyj urządzenia i wszelkie powierzchnie, z którymi będzie stykał się ocet jabłkowy. To bardzo ważne, gdyż czystość ta ma ogromny wpływ na jego żywotność. Do mycia użyj ciepłej wody z octem spirytusowym, jeśli użyjesz detergentów te mogą się przedostać do octu i go zniszczyć. Dodatkowo nie zapomnij dobrze wypłukać naczyń po occie, gdyż może on wpłynąć na wpływ fazy alkoholowej.

2. Jabłka pokrój bardzo drobno, najlepiej jest je zemleć , gdyż musimy z nich wycisnąć sok. Jabłka możesz je pokroić z gniazdami nasiennymi (jednak lepiej jest je usunąć, gdyż sprawiają, że ocet mętnieje. Dodatkowo późniejsze odciskanie soku, przez obecność pestek, może być bardzo trudne).
3. Następnie przecedź całą pulpę przez szmatkę, lub jeśli masz prasę do ziemniaków można jej użyć.
4. Kiedy odcedzisz sok, przelej go do szklanego słoja, przykryj drobną szmatką, aby nie dostały się do niech muszki i pozostaw w ciemnym miejscu, na co najmniej 4 tygodnie. Najlepiej wynieś go do piwnicy, gdyż temperatura, w której zachodzi fermentacja, musi być granicach od 7 do 15 stopni Celsjusza. Obserwuj ocet, ponieważ teraz na jego powierzchni powinny pojawiać się bąbelki i zapach alkoholu, gdyż zachodzić będzie fermentacja alkoholowa. Kiedy te wszystkie procesy ustaną, czas na drugą fazę kwaszenia.
5. Przecedź ocet ponownie przez filtr od kawy lub gęstą szmatkę, następnie do czystego słoika przykryj ocet szmatką i przenieś go w ciemne i chłodne miejsce na kolejne 4 do 6 tygodni.
6. W tym czasie na powierzchni octu powinna pojawić się „matka”. „Matka” jest zbudowana z celulozy i bakterii kwasu octowego. Jej zadaniem jest przemiana alkoholu w ocet jabłkowy. W międzyczasie staraj się próbować ocet (bardzo delikatnie, aby nie uszkodzić „matki”), a kiedy osiągnie on pożądany smak przelej go do wyparzonej butelki i zakręć.

Nie wywalaj matki, przyda się w następnym roku, aby przyspieszyć proces fermentacji.

NIE UŻYWAMY SOKOWIRÓWKI (chyba, że masz wyciskarkę do owoców, takie ze śledziami, tłoczące sok bardzo powoli). Konwencjonalne sokowirówki produkują spore ilości ciepła, przez co niszczą dużo mikro i makro elementów. Powstały sok

jest praktycznie jałowy, dlatego nie polecam tej metody odciskania soku.

[mpp_inline id=”55212″]

[/et_pb_text][/et_pb_column][/et_pb_row][/et_pb_section]