

# Ocet jabłkowy – tajemniczy eliksir młodości

Ocet jabłkowy. Tajemniczy płyn. Okazuje się, że ma bardzo dobre, wartościowe właściwości. Dzisiaj opiszę właśnie co takiego dobrego ma ten eliksir młodości ☐ Napiszę również w jaki sposób go sobie wyprodukować. Nie jest to trudne. Po tym co przeczytacie zmienicie zdanie na temat octu jabłkowego. Być może ktoś z was nie zna, nie znał tego płynu.

Właściwości octu jabłkowego.

Można bo nazwać eliksirem młodości.

- jest bakteriobójczy.
- pomaga również niszczyć grzyby i pleśnie.
- pozwala obniżyć zły cholesterol.
- pomaga przy zapaleniu gardła
- dobry jako odkamieniacz ( płytki łazienkowe, krany, czajniki)

Działa na zmiany skórne: krosty, wypryski, trądzik. Wystarczy obmyć zmiany chorobowe octem i po kilkunastu minutach spłukać czystą wodą.

Boli cię głowa? Posmaruj skronie jabłkowym octem. Stosuje się go również na zwichnięcia stawów, działa kojąco zmniejszając opuchliznę. Warto stosować go na oparzenia słoneczne oraz uwaga! Żyłaki! Poprawia również stan włosów. Wystarczy zastosować go jako maskę i spłukać.

Pij z rana! Kuracja tygodniowa: 1 szklanka wody z 1 jedną łyżką octu jabłkowego. Dobrze to wpływa właśnie na układ krwionośny, obniżenie cholesterolu, witalność skóry.

Sami widzicie, że właściwości octu jabłkowego jest naprawdę szerokie. Pomoże w nie jednej dolegliwości. Ocet jabłkowy to bardzo tania alternatywa dla kosmetyków, maści oraz innych substancji kosmetycznych.



## **Jak zrobić ocet jabłkowy? Przepis jest bardzo prosty.**

Aby wykonać ocet jabłkowy potrzebujemy jabłka. Najlepiej jakby to były jabłka dziko rosnące lub sprawdzone źródło bez pestycydów. Co najlepsze w jabłuszkach to oczywiście skórki. Od dawien dawna wiadomo, że skórka w jabłku posiada najwięcej witamin. W skórkach znajduje się również źródło naszej fermentacji czyli drożdże i bakterie. Dlatego nie myj dokładnie jabłek przed procesem obierania.

### **Co potrzebujemy do przygotowania octu jabłkowego?**

- 1kg jabłek
- wodę ok 1L
- cukier
- słoć ok. 2-3l lub miska z tworzywa
- łyżka stołowa
- gaza lub lniana ściereczka

Jabłka oczyszczamy z obić, uszkodzeń i przekrawamy je na części w celu wycięcia gniazd nasiennych. Kroimy całość na bardzo małe kawałki, kosteczkę, można zetrzeć na grubej tarce. Pamiętajcie aby jabłek nie myć bo zabijemy, zlikwidujemy bakterie, drożdże. Jeżeli jabłka są słodkie dodajemy tylko jedną dużą czubatą łyżkę cukru. Jeżeli jabłka są kwaskowe to od 3 do 4 takich łyżek.

Zalewamy letnią przegotowaną wodą. Odstawiamy w ciepłe, ciemne miejsce.

Przez pierwsze dwa, trzy tygodnie będzie powstawał proces fermentacji. Będzie wytwarzał się alkohol. Możliwe, że w naszym słoju będzie powstawała piana. To będzie skutkiem właśnie fermentacji. Obserwujcie. Gdy przestanie się pnieć a owoce będą koloru ciemnego karmelu to zlewamy całość. Owoce wyrzucamy. Płyn przelewamy do umytego słoja, przykrywamy ponownie gazą lub ściereczką.

## **Cierpliwie doglądaj procesu powstawania octu jabłkowego.**

Po ok. 4 tygodniach będziecie wyczuwać charakterystyczny, kwaśny zapach octu. To znaczy, że proces się zakończył. Zauważycie również, że na wierzchu jest warstwa gęstej zawiesiny. Jest to tak zwana "matka", zaczyn lub zakwas, który możemy wykorzystać w przyszłości jako zaszczep do kolejnych procesów fermentacyjnych.

Dolna warstwa, klarowna to właśnie nasz ocet. Najlepiej przechowywać go w ciemnych butelkach. Gdy zauważycie, że na occie powstaje pleśń to znaczy, że ocet się zepsuł.