

# Ocet je pro zdraví i pro krásu

---



## Jaké známe druhy octů?

### Kvasný lihový ocet

Ocet vzniká kvašením tekutin a produktů obsahujících etylalkohol, který se přemění v kyselinu octovou. Ta dává octu jeho štiplavou chuť. **Nejběžnější kvasný lihový ocet se obvykle vyrábí z destilovaného alkoholu získaného z brambor, žita a dalších obilovin nebo cukrové řepy.** Obvykle se prodává v koncentraci 8 %, protože vyšší koncentrace může způsobit poleptání sliznic. Kvašení octa může probíhat buď přírodním pomalým způsobem, nebo jej lze urychlit přidáním octových bakterií.

### Vinný

**Kuchaři nejoblíbenějším druhem octa je vinný ocet, vyrobený z červeného i bílého vína.** Podle kvasného procesu se rozlišuje jeho kvalita. Nejdražší druhy zrají několik let v dubových sudech a získávají tak jedinečné aroma i vyšší cenu. **Hodí se nejenom pro přípravu salátů a dresinků, ale také pro marinování masa a ryb i při přípravě omáček.**

Na trhu jsou k dostání **také ochucené vinné octy** - nejčastěji se jedná o bylinky jako tymián, rozmarýn, estragon, ale nechybí ani octy s česnekem, chilli či limetkou. Ochucený ocet si můžete jednoduše vyrobit i doma, když do čistého vinného octa přidáte očištěné čerstvé či sušené ingredience. Fantazii se meze nekladou! Obměnu vinného octa představuje sherry ocet. Kromě obvyklého použití v kuchyni jej vyzkoušejte i k čerstvým a plísňovým sýrům, ovoci a dezertům.

## Balzamikový

Největší slávě a oblibě se těší balzamikové octy z italské Modeny. **Vyrábí se z nekvašené hroznové šťávy a zrají ve speciálních dřevěných sudech.** Výsledný produkt má hustší konzistenci, sytou téměř černou barvu a sladkokyselou chuť.

**Podává se jak se zeleninou, tak v teplé kuchyni.** Výborně dochutí tradiční italské rizoto, rajčatovou bruschettu a jeho chuť se skvěle snoubí s mozarellou i parmezánem. Pro české strávníky neobvyklou chuť představuje podávání balzamikového octa s ovocem – především s jahodami a malinami. Italové ty nejlepší balzamikové octy podávají dokonce samostatně jako digestiv.

## Jablečný

**Zastánci zdravé výživy považují jablečný ocet za nejvhodnější ke konzumaci.** Vyrábí se z jablek či jablečného moštu a k uchování všech zdraví prospěšných látek by neměl projít sířením. Při nákupu si všimněte také toho, zda byl ocet vyroben z celých jablek, nebo pouze jejich zbytků (jádra, slupky). Jeho použití v kuchyni není nijak omezené, naředěný se používá i pro pitné kúry.

## Sladový

Objevuje se **především v britské kuchyni, kde slouží jako dochucovadlo** pro tradiční fish and chips (smaženou rybu s hranolky). Má karamelové zbarvení a výborně dochutí brambory, bramborový salát a také všechny druhy masa.

## Rýžový

Jeho **použití je typické pro asijskou kuchyni**, odkud také pochází. Čeští strávníci jeho chuť spojují především se sushi. Dodá ovšem šmrnc nejenom rýži, ale i polévkám, omáčkám, rybám a těstovinám.

## Malinový

**Skutečný poklad v kuchyni představuje malinový ocet vyrobený z malinového vína.** Doladí chuť sladkokyselou omáčkou, přidá na zajímavosti salátům, jehněčímu, drůbežímu masu, divočině, sýrům i dezertům.

## Náš tip: Ocet pro krásu

Levný pomocník, kterého máte vždy po ruce, už se nejedné fintivé ženě osvědčil. Doporučuje se **především pro krásné vlasy.** Redukuje jejich mastnotu, dodává jim lesk i pevnost. Před šamponováním aplikujte octovou vodu na celou pokožku hlavy, tím eliminujete výskyt lupů. Ocet obnovuje přirozenou kyselost pokožky, spolu s cibulovou šťávou pomáhá redukovat výskyt stařeckých skvrn.

**Jeden díl vody a jeden díl octa je vynikajícím pomocníkem při boji s akné**, v horkém letním počasí můžete tuto směs zmrazit a led používat jako osvěžení pleti. **Octová voda pomáhá také při kožních problémech**, urychluje hojení popraskaných a suchých rukou. Doporučuje se také před aplikací laků na nehty, protože nehet odmastí a lak tedy déle vydrží.

**Babské rady zmiňují ocet také jako pomocníka při hubnutí, protože urychluje trávení.** Dvě lžičky jablečného octa se smíchají s půl litrem vody (lze dosladit medem) a tato **pitná kúra** se užívá pravidelně nejlépe dopoledne. Jablečný ocet se doporučuje jako povzbuzující prostředek, pomáhá také při nedostatku

minerálů - zlepšuje jejich vstřebávání z potravy. Pektiny obsažené v jablečném octě na sebe vážou cholesterol. Rovněž **posiluje imunitní systém** a likviduje volné radikály.

## Ocet jako účinný čisticí prostředek

**V domácnosti můžete ocet použít jako levný a účinný čisticí prostředek, který odstraňuje odolné skvrny na oblečení, kobercích, nábytku i zdech.** Octová voda výborně poslouží **při úklidu koupelny**, díky níž začne znovu zářit novotou.

Ocet **odstraňuje nevíтанé pachy a navíc likviduje mnohé bakterie**, což oceníte při čištění lednice, kuchyňských prkének i odpadkového koše, ale také v pračce. **Při čištění kuchyňských prkének použijte jedlou sodu**, kterou rovnoměrně poprášíte jejich povrch, **poté zastříkněte octem**. Vzniklou pěnu nechte působit asi 10 minut, po této době opláchněte.

**Octová voda zbavuje vodního kamene, což oceníte při čištění kávovarů i rychlovarných konvic.** Ocet **zvýšuje také lesk při mytí oken či zrcadel**. Octová voda je vynikajícím leštidlem i pro skla krbu. Smícháním půl šálku octa se dvěma lžícemi jedlé sody získáme účinnou směs, která **vyčistí stříbrné šperky**.

Pokud je vaše rodina příliš pohodlná na používání podtácků, můžete **dát díky octu sbohem bílým kruhům na dřevěném stole**. Smíchejte jeden díl octa s jedním dílem olivového oleje a čistým hadříkem jemně vetřete do struktury dřeva. Stejný poměr octa s lněným olejem aplikujte ve spreji **na kožený a koženkový nábytek, abyste mu vrátili původní lesk**. Směs nechte chvíli působit a následně vytřete čistým hadříkem. Neředěný ocet použijte také k tomu, abyste vyleštili chromové a nerezové zařízení domácnosti, poté stačí přeštit čistým hadříkem.

## Jak si ocet vyrobit doma?

Pokud koketujete s domácí výrobou octa, není nic jednoduššího než sáhnout po tekutinách s nižším obsahem alkoholu bez přidaného cukru. **Jablečný mošt (cider), víno, zvětralé pivo i kvašené ovocné šťávy jsou výbornou výchozí surovinou pro domácí ocet.** Tuto tekutinu přelijeme do skleněné lahve (nejlépe tmavého skla), hrdlo překryjeme gázou nebo čistou textilií (ocet musí dýchat) a dobře utěsníme gumičkou, aby se do lahve nedostal hmyz ani nečistoty.

Nádobu uložte na tmavé a teplé místo - kvašení probíhá nejlépe v teplotě okolo 20°C. **Kvašení probíhá podle množství bakterií ve výchozím materiálu a teplotě od 3 týdnů až po několik měsíců.** Zpočátku se vytvoří rosolovitý škraloup, který neodstraňujte, ani s ním nemíchejte. Po třech týdnech tekutinu v malém množství ochutnejte, případně nechte dál kvasit. Hotový ocet přefiltrujte do čisté lahve, zazátkujte a uložte na chladném místě.

Rosol, který vám ulpí ve filtru, můžete použít při další výrobě octa k urychlení kvašení. Pokud ocet nezkonsumujete v dohledné době, je vhodné jej povařit zhruba 10 minut při teplotě 70°C. Tehdy se odstraní nejen zbytkový alkohol, ale také všechny nežádoucí mikroorganismy. Díky tomu se ocet nebude kazit ani v pokojové teplotě.

## Děláme ochucené octy

Bylinkové octy jsou vlastně ovocné octy kořeněné různými bylinkami. Jsou jemnější a lahodnější než běžně prodáváný ocet a není žádný problém si je vyrobit doma. Jak na to se dozvíte [ZDE](#)