

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 síréním. 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 omáčky, 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](#)