



# Fundacja „Semper Naturalae”

ul. Laciarska 28 lok. 204, 50-146 Wrocław  
KRS: 0000664086, REGON: 366597394, NIP: 8971835332  
e-mail: [info@zawsze-naturalnie.pl](mailto:info@zawsze-naturalnie.pl)

## zawsze-naturalnie.pl

---

**Zachęcamy: „ZRÓB TO SAM!”**

---

# OCET JABŁKOWY

## Co potrzeba?

### Składniki:

2,5 kg jabłek; 2 litry wody (np. źródlanej od sprawdzonego dostawcy); opcjonalnie, jeśli jabłka nie są wystarczająco słodkie: 100 miodu (ewentualnie cukru)

### Przy nastawie:

Słój, np. na 4 litry, gaza, gumka recepturka

### Przy zlewaniu do butelek:

Duży lejek, płótno do filtracji (np. lniane w kształcie stożka), butelki, np. 0,5 litrowe

Jeśli jabłka są z pewnego źródła (niepryskane) to możesz ich nie myć, ewentualnie lekko opłucz. Mikroflora znajdująca się na skórce wspomaga fermentację. Jabłka pokrój na dowolne kawałki i zalej wodą. Opcjonalnie dodaj miód (lub cukier), co przyspieszy proces. Przykryj szczelnie szyjkę słoja kilkoma warstwami gazy, daj gumkę recepturkę, aby muszki owocówki nie dostały się do środka. Możesz małym spodkiem (z obciążeniem, np. wyparzonym kamieniem) przydusić wypływające części jabłek, tak aby nie miały styczności z powietrzem.

Szczyt następuje po 3-5 tygodniach. Warto wówczas od czasu do czasu skosztować wytworzony ocet i oddzielić płyn od owoców w odpowiednim momencie, tj. wtedy kiedy smak jest najpełniejszy. Zbyt długie przetrzymanie octu powoduje, że nabiera on smaku drożdżowego, co nie wszystkim odpowiada.

Zlej wytworzony ocet do większego wyparzonego naczynia (np. 3-4 litrowego) poprzez płótno w kształcie stożka za pomocą dużego lejka. Owoce możesz wycisnąć w płótnie. Całość po wymieszaniu zlej do wyparzonych butelek. Ocet potrzebuje jeszcze kilku miesięcy, aby w pełni dojrzał i nabrał „szlachetności”.

## Jakie korzyści daje spożywanie octu jabłkowego?

Ocet jabłkowy nadaje charakteru i wyrazistości sałatom, mięsom i sosom, ale oprócz tego jest bogactwem składników odżywczych. W jego skład wchodzi duża grupa makroskładników i pierwiastków śladowych, takich jak np. potas, sód, krzem, magnez, fluor, chlor, żelazo, miedź, fosfor, siarka, a także witamin z grup: A, B, C, E, P. Redukuje wolne rodniki. Pomaga w oczyszczaniu organizmu ze szkodliwych produktów przemiany materii i toksyn. Wzmacnia również system immunologiczny, poprawia stan naczyń krwionośnych i reguluje gospodarkę kwasowo-zasadową.

Picie octu jabłkowego może wpływać korzystnie m.in. na redukcję masy ciała, aczkolwiek produkt ten jest przeciwwskazany dla osób z chorobą wrzodową oraz kobiet w ciąży i karmiących. Pozostali od czasu do czasu mogą pić 2-3 łyżeczki octu jabłkowego rozpuszczonego w szklance przegotowanej wody 2-3 razy dziennie bezpośrednio po posiłku, małymi łyżkami. Niektórzy autorzy podają, że można mieszać go również z sokami i z dodatkiem miodu. Warto pamiętać, że nie należy przesadzać z ilością spożywanego octu jabłkowego!