Ocet z bluszczyka kurdybanka

Nikita

Polecane na: **napoje, sosy**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

20 min

1 porcja

Składniki:

bluszczyk kurdybanek (pól słoja dowolnej wielkości) -

cukier 4 łyżki na 1 litr wody -

słój, lniana ściereczka lub ręcznik papierowy, gumka -

Dodatkowe info:

Bluszczyk kurdybanek to zioło pnące się po ziemi. Z tego względu określa się go bluszczykiem ziemnym. Kurdybanek ma niebieskie kwiaty i okrągłe pofałdowane liście.
Bluszczyk kurdybanek jest ziołem regulującym przemianę materii i wspomagającym procesy usuwania ksenobiotyków i szkodliwych oraz zbędnych produktów przemiany materii z ustroju, oczyszcza wątrobę.. Działa moczopędnie i rozkurczowo. Ułatwia odkrztuszanie zalegającej wydzieliny ropnej i śluzowej z dróg oddechowych.
Źródło: http://rozanski.li/572/bluszczyk-kurdybanek-glechoma-hederacea-l-raz-jeszcze

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zbieramy w czystej okolicy pędy bluszczyka kurdybanka (mogą być z kwiatami).

KROK 2: Duży słój - wyparzamy..
½ słoja wypełniamy rozdrobnionym bluszczykiem kurdybankiem.
Przygotowujemy roztwór na 1 l przegotowanej wody dodajemy 4 łyżki cukru i dokładnie mieszamy, studzimy.

KROK 3: Zalewamy słój z bluszczykiem zalewą do ¾ wysokości.
Przykrywamy lnianą ściereczką lub ręczniczkiem papierowym i ściągamy gumką.
Odstawiamy na min. 3 tygodnie, codziennie (1-2 razy) dokładnie mieszamy czystą wyparzoną łyżką drewnianą.
Jak surowiec opadnie już na dno, można jeszcze bez mieszania zostawić na 2-3 tygodnie (bez zakręcania) .

KROK 4: Następnie przecedzamy i zlewamy do butelek. Przechowujemy w temperaturze pokojowej.
Jest to ocet "żywy". Zawiera żywe kultury bakterii. W occie może się zrobić się galaretkowaty krążek, czyli matka octowa. Ocet nie ma terminu przydatności, wręcz im starszy tym lepszy.
Właściwości octu żywego:
-to naturalny probiotyk pozytywnie wpływający na florę bakteryjną naszych jelit. Picie łyżki takiego żywego octu rozpuszczonego
w szklance wody może przynieść wiele korzyści. Oprócz tego ocet żywy ma właściwości surowca, z którego jest zrobiony.
-możemy go używać do sałat, marynat czy doprawiania zup czy sosów (ma posmak pieprzowy)