Ocet z kwiatów nasturcji dla zdrowia i urody

Nikita

Polecane na: **napoje, sosy**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

20 min

1 porcja

Składniki:

kwiaty nasturcji - 0,5 litr
woda - 750 ml
cukier - 3 łyżka
słoik o pojemności 1 l -
ściereczka lniana, gumka -

Dodatkowe info:

Nasturcja ma liczne właściwości lecznicze, zawiera wiele soli mineralnych, witamin i olejków eterycznych, m. in. izotiocyjanian benzylu, który ma właściwości bakteriobójcze i grzybobójcze. Dodatkowo zawiera enzym o nazwie mirozynaza, który posiada właściwości grzybobójcze, bakteriobójcze, wirusobójcze.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kwiaty nasturcji włożyć do słoika.

KROK 2: Cukier rozpuścić w wodzie i ostudzoną zalać nasturcję (do wysokości 3/4 słoika). Przykryć ściereczką lnianą (lub ręcznikiem papierowym) i zabezpieczyć gumką.

KROK 3: Przez około 2 tygodnie mieszać 1-2 razy dziennie drewnianą wyparzoną łyżką. Po tygodniu ocet będzie miał już piękny kolor tj. na zdjęciu, ale zapach nie jest przyjemny, mówiąc delikatnie zalatuje zgniłymi jajami (nie należy się tym zrażać, on się zmieni).

KROK 4: Po 2 tygodniach kolor będzie jeszcze bardziej intensywny i zapach o wiele bardziej przyjemny. Możemy zostawić ocet już bez

mieszania.

KROK 5: Po 3 tygodniach w miarę dojrzewania barwa octu staje się coraz ciemniejsza, intensywna, a zapach coraz lepszy.

KROK 6: Na wierzchu utworzyła się piękna matka octowa, która za 3 tygodnie pójdzie do nowego octu. Jeszcze nie wiem jakiego, ale jak zawsze pewnie pomysł będzie spontaniczny, aczkolwiek w zimie możliwości są ograniczone, a ja preferuję produkty ekologiczne, najlepiej te, które rosną w pobliżu i nie są traktowane chemią.
Ocet ten dobrze jest jeszcze zostawić do dalszej fermentacji na 3-4 tygodnie, później należy go zlać do butelek i wykorzystywać na zdrowie.
Ocet z nasturcji to świetny dodatek do dań wymagających zakwaszenia (galaret), a także do marynat i dressingów, do sałatek, po rozcieńczeniu (1 łyżka na szklankę wody) może służyć jako tonik do cery trądzikowej,
w zapaleniu gardła do płukania, przy łupieżu do płukania włosów, przywraca blask włosom