# Ocet z szałwii lekarskiej

Nikita

Polecane na: **napoje, sosy**

Kuchnia (region): **polska**

## Warto wiedzieć:

20 min

1 porcja

## Składniki:

szałwia lekarska -

woda plus cukier (4-5 łyżek na 1 litr) -

duży słój, lniana ściereczka lub ręcznik papierowy, gumka -

## Dodatkowe info:

Szałwia lekarska ma działanie bakteriobójcze, przeciwzapalne, odkażające i przeciwbakteryjne, kosmetycznie doskonale działa na cerę trądzikową i tłustą, szałwia pomaga w leczeniu łuszczycy i grzybicy w różnych obszarach ciała, hamuje pocenie. Szałwia może stanowić wsparcie w walce z przeziębieniem lub infekcją, szczególnie górnych dróg oddechowych.
Na bazie octu szałwiowego możemy zrobić tonik do twarzy, dezodorant, używać do płukania włosów czy jamy ustnej.
Oczywiście jest też pysznym i zdrowym octem do celów kulinarnych, do sałatek, marynat do mięs, zup i sosów, możemy też pić taki ocet z wodą (1 łyżeczka octu na 1/2-1 szklankę wody). Może też być bazą do przygotowania oxymelu.

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Ziele szałwii lekarskiej zbieramy w całości. Mogą być całe pędy z kwiatami lub same listki. Myjemy je i rozdrabniamy.

*KROK 2:* Wkładamy do dużego słoja. Surowiec powinien być do połowy wysokości.
Ja tym razem dodałam do szałwii matkę octową

(ale nie jest to konieczne, matka przyspiesza fermentację). Ocet w butelce obok, to ocet 2 miesięczny, z wiosennego ziela, ma złocisty kolor i piękny zapach.

*KROK 3:* Przygotowujemy wodę z cukrem. Standardowo dodajemy 4 łyżki cukru na 1 l wody, ale w celu uzyskania mocniejszego octu możemy dodać 5 łyżek cukru. Ostudzonym roztworem zalewamy szałwię do wysokości 3/4 słoja, zakrywamy lnianą ściereczką i zabezpieczamy gumką.

*KROK 4:* Przez około 2-3 tygodnie ocet mieszamy 2 razy dziennie drewnianą wyparzoną łyżką. Robimy to do momentu aż szałwia opadnie na dno.
Zostawiamy ocet w spokoju do dalszej fermentacji. Po kolejnych 3-4 tygodniach ocet przecedzamy i zlewamy do butelek .
Ocet będzie już gotowy do użycia.
Otrzymany ocet jest "octem żywym" to naturalny probiotyk pozytywnie wpływający na florę bakteryjną naszych jelit.