




## Ocet z szyszek dzikiego chmielu

 Nikita

Polecane na: [napoje](#), [przetwory](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 1 porcja

### Składniki:

szyszki dzikiego chmielu (dowolna ilość) -

woda plus cukier (4 łyżki na 1 l wody) -

duży słoć (w zależności ile mamy surowca), ściereczka lniana, gumka -

### Dodatkowe info:

Szyszki chmielowe, czyli owocostany chmielu posiadają liczne właściwości lecznicze. Najważniejszą ich właściwością jest działanie uspokajające, odprężające i nasenne. Może być stosowany jako napar lub ocet z wodą w okresach napięcia nerwowego i przy przejściowych problemach z zasypianiem. Poza tym szyszki chmielu mają działanie moczopędne, (poleca się je osobom z problemami układu moczowego), działanie przeciwbakteryjne, estrogenne. Może także złagodzić objawy klimakterium.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Szyszki dzikiego chmielu zbieramy w czystej okolicy. Najczęściej zbiera się je pod koniec sierpnia do połowy września.

**KROK 2:** Wrzucamy je do dużego słoja lekko uciskając, tak aby wypełniały słoć do połowy wysokości.

Przygotowujemy roztwór wody z cukrem, na 1 l wody 4 pełne łyżki cukru.

Zalewamy szyszki chmielu do 3/4 wysokości słoja.

**KROK 3:** Zabezpieczamy słoć ściereczką lnianą (lub ręcznikiem papierowym) i gumką.

**KROK 4:** Przez około 2-3 tygodnie mieszamy nastaw 2 razy dziennie drewnianą (lub plastikową) wyparzoną łyżką. Jak surowiec opadnie już na dno, dobrze jest jeszcze bez

mieszania zostawić ocet na kilka tygodni do dalszej fermentacji. Potem odcedzić surowiec, odcisnąć i ponownie wlać do słoja i przykryć lnianą ściereczką. Ocet będzie nadal pracował i fermentował.

**KROK 5:** Po kolejnych kilku tygodniach ocet zlać do butelek. Odstawić do dalszego dojrzewania. Ocet z szyszek dzikiego chmielu pachnie podobnie do piwa, "chmielowo". Ocet ma bardzo długi termin przydatności. Przechowujemy go w temperaturze pokojowej, w ciemnym miejscu. Ocet chmielowy możemy pić z wodą (1 łyżeczka na szklankę wody), używać do lemoniad, sałatek czy innych dań.