Ocet żywy hyzop z jabłkiem

Nikita

Polecane na: **napoje, sosy**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

20 min

1 porcja

Składniki:

hyzop świeże zioło -

jabłka eko kilka -

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

słój, ściereczka lniana i gumka -

Dodatkowe info:

Jest to ocet „żywy", niepasteryzowany, może być naturalnie mętny. To naturalny probiotyk pozytywnie wpływający na florę bakteryjną naszych jelit. Dodatkowo ocet zrobiony w procesie naturalnej fermentacji ma właściwości surowca, z którego został zrobiony (tu z hyzopu). Picie łyżki takiego żywego octu rozpuszczonego w szklance wody może przynieść wiele korzyści.
Ocet nie ma terminu przydatności, wręcz im starszy tym lepszy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Hyzop lekarski ma właściwości prozdrowotne i lecznicze, zawiera olejek eteryczny, garbniki i antyoksydanty.
Lecznicze właściwości hyzopu lekarskiego były znane już w starożytności. M.in. Galen i Hipokrates zalecali stosowanie hyzopu przy chorobach układu oddechowego. Hyzop był naturalnym lekiem do zwalczania kaszlu, zapalenia oskrzeli, czy bólu gardła.
Hyzop lekarski to wieloletnia bylina. Rośnie w Afryce Północnej, Azji Zachodniej, Europie Środkowej i Południowej. Występuje również w Ameryce Północnej.
Ja swoją bylinkę mam z nasion. Kupiłam mieszankę ziół i mam już 2 letnią krzewinkę. W Polsce jest on mało popularny, ale uważam, że warto ją posadzić we własnym ogrodzie i wykorzystywać. Używać świeżych ziół, suszyć na herbatki, przyprawę, robić octy i nalewki. Samo zdrowie.

KROK 2: Generalnie ocet z hyzopu robimy tak jak każdy inny naturalny ocet.
Świeże ziele należy opłukać, osuszyć i rozdrobnić.
Włożyć do słoika, wypełniając go surowcem do połowy , dodać kilka pokrojonych jabłek (niekoniecznie, możemy zrobić również ocet z samego hyzopu). Przygotować roztwór wody z cukrem (4 łyżki cukru na 1 l wody) i ostudzoną zalewą zalać zioła do 3/4 wysokości słoja. Jeżeli mamy matkę octową możemy dodać (niekoniecznie, bez niej też ocet się zrobi). Przykryć słój lnianą ściereczką lub ręczniczkiem papierowym i zabezpieczyć gumką. Przez 3 tygodnie 2 razy dziennie mieszać drewnianą wyparzoną łyżką. Po około 3 tygodniach surowiec opadnie na dno.

KROK 3: Przecedzamy wtedy przez sito i jeszcze odstawiamy na 2-3 tygodnie (bez mieszania).

KROK 4: W tym czasie powinna się zrobić matka octowa (na zdjęciu na sicie), która możemy wykorzystać do zrobienia kolejnego dowolnego octu, dzięki niej fermentacja będzie szybsza.

KROK 5: Zlewamy ocet do butelek.