

## Ocet w naszej kuchni

poniedziałek, 07 marca 2016r.

Naturalny ocet powstaje w procesie fermentacji dzięki bakteriom octowym. Wytwarza się go z alkoholu lub owoców. Ten najbardziej popularny powstaje w wyniku fermentacji spirytusu. Tak jak dawniej, znajduje zastosowanie głównie jako przyprawa zakwaszająca.



- Ocet jest w polskiej kuchni obecny od niepamiętnych czasów. Obecnie ten spirytusowy coraz częściej zastępowany jest przez szlachetniejsze gatunki – balsamiczny czy winny.

Ocet spirytusowy - choć jest cennym składnikiem marynat i przyprawą uzupełniającą wiele dań - nie należy do zbyt zdrowych produktów. Może zaburzać procesy trawienne i niszczyć czerwone krwinki odpowiedzialne za dystrybucję tlenu w organizmie. W przypadku octu jabłkowego czy balsamicznego ten problem jest znacznie mniejszy – poza walorami smakowymi produkty te są bogate w cenne składniki takie jak: witamina E i A oraz te z grupy B, sód i potas, magnez, żelazo, fosfor czy krzem. Są też dużo łagodniejsze dla żołądka. Octy to także znakomita podstawa kulinarnych eksperymentów. Można wzbogacić ich smak, dodając czosnek, paprykę lub aromatyczne przyprawy, jak kolendra, bazylia czy rozmaryn i odstawiając na kilka do kilkunastu dni w chłodne, ciemne miejsce - tłumaczy Sandra Nowacka-Jaskólska, dietetyk z Kliniki Invieta w Warszawie.



### PORÓWNANIE CHWILÓWEK

Porównaj chwilówki i wybierz najbardziej atrakcyjną dla Ciebie ofertę.

Minimum formalności, a pieniądze na Twoim koncie nawet w kilka minut!



NIE ZWLEKAJ  
PORÓWNAJ!

SPRAWDŹ ↻



GROUPON

### SHOPPING



SPRAWDŹ >>

PROMEDICA24

## MAMY DLA CIEBIE PRACĘ!

Zostań  
opiekunką  
seniorów  
w Niemczech  
lub Anglii



Wśród działań szkodliwych octu spirytusowego, oprócz działania drażniącego na błonę śluzową żołądka, często opisuje się też jego niszczący wpływ na krwinki czerwone - lepiej więc spożywać go w rozcieńczonej formie i w niewielkich ilościach. Jako ciekawostkę warto dodać, że ze względu na niską ceną (ok. 1 zł) bywa stosowany jako środek czyszczący, dezynfekujący i odkamieniający.

### Ocet jabłkowy

Ma charakterystyczny jabłkowy zapach i piękny bursztynowy kolor. Ocet jabłkowy najczęściej używany jest jako dodatek do dań mięsnych, sałatek, majonezów i sosów.

- Powstaje w wyniku fermentacji jabłek – można go znaleźć na sklepowej półce, ale także przygotować samodzielnie w domu. Ocet jabłkowy przyspiesza trawienie, działa odtruwająco i pobudza żołądek do intensywniejszej pracy, stąd mówi się o jego zastosowaniu w dietach odchudzających. Dodatkowo zawiera spore ilości witaminy E, będącej naturalnym przeciwutleniaczem, wzmacniającej układ odpornościowy i serce. Jest znakomitym uzupełnieniem sałatek czy zup jarzynowych. W czasie odchudzania zaleca się spożywanie dziennie 2-3 łyżeczek octu jabłkowego rozcieńczonego wodą mineralną. Taki napój przyspieszy spalanie kalorii i tłuszczu w bezpieczny dla zdrowia sposób - radzi dietetyk.

Ocet jabłkowy dostępny jest w wielu preparatach w aptekach. Jednak nie każdy może z nich korzystać. Osoby, które mają wrzody lub cierpią na nadkwaśność nie powinny używać octu – może zwiększyć dolegliwości. Lepiej zastąpić go cytryną.

[Zdrowie i uroda](#)

895 odsłon

Zarob nawet  
**7500zł**  
netto



**Sprawdź >>**



**Centurion Finance**  
SPÓŁKA AKCYJNA