

Ocet jabłkowy

Składniki

na około 1 litr

około 1 kg jabłek ⁽¹⁾ (ma być ich tyle, by po wykrojeniu gniazd nasiennych zostało 0,8 kg)

1 litr przegotowanej i wystudzonej wody

100 + 100 g miodu ⁽²⁾

najłatwiej rozmiesza się miód, który jeszcze jest płynny, ale skryształizowany też może być

Wykonanie

KROK 1 (dzień 1-10)

1. W wodzie rozpuścić pierwsze 100 g miodu.
2. Z jabłek wykroić gniazda nasienne, ale ich nie obierać, tylko bardzo dokładnie umyć.
3. Zmilić jabłka na gładką masę lub zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.
4. Dodać jabłka do wody z miodem i dokładnie wymieszać.
5. Przełać mieszankę do szklanego lub ceramicznego naczynia ⁽³⁾. Przykryć ściereczką z naturalnego materiału i postawić w ciepłym miejscu na 10 dni. Codziennie mieszać drewnianą łyżką w taki sposób, by na powierzchni pojawiała się piana. Po 3-4 dniach mieszanka powinna zacząć fermentować i pachnieć alkoholowo – i tak ma być ☺

KROK 2 (dzień 11-25)

1. Po 10 dniach (gdy fermentacja już się zakończy, czyli pomiędzy jednym a drugim mieszaniami kawałki jabłek nie podchodzą do góry) przecedzić mieszankę przez kilkukrotnie złożoną gazę. Kawałki jabłek, które zostaną na gazie wyrzucić.
2. Powstały płyn posłodzić 100 g miodu. Dokładnie wymieszać drewnianą łyżką.
3. Przełać do szklanego naczynia i przykryć ściereczką z naturalnego materiału.
4. Odstawić na dwa tygodnie aż ocet dojrzeje.

KROK 3 (dzień 26+)

1. Przecedzić płyn jeszcze raz.
2. Przełać płyn do butelek lub słoików i odstawić w chłodne miejsce, np. lodówka, zimna piwnica.
3. Po dwóch miesiącach ocet nadaje się do spożycia, ale nie jest przejrzysty. Powinien się wyklarować w ciągu kilku miesięcy do roku.

Wskazówki

⁽¹⁾ **jabłka:** najlepsze będą kwaśne wczesne jabłka takie jak papierówki lub antonówki; jeśli robicie ocet jesienią wybierzcie takie, które są najbardziej kwaśne i kruche; najlepiej użyć jabłek niepryskanych, z własnego ogrodu lub ekologicznych

⁽²⁾ **miód:** jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)

⁽³⁾ do przygotowania octu należy stosować narzędzia z jak najbardziej naturalnych materiałów, unikamy metalu i plastiku