

# Ползите от малцовия оцет

В ежедневието си често използваме популярните два вида оцет – ябълков и винен – в салати, дресинги и ястия. Те се споменават много често в медийното пространство като част от диети и режими за отслабване, а на места се срещат и идеи как да чистим вкъщи с тяхна помощ и без химикали.

В тази статия искаме не само да ви запознаем с един непопулярен, но изключително полезен вид оцет, но и да ви дадем още много идеи за неговата употреба.

Днешната статия посвещаваме на малцовия оцет. Той се приготвя чрез сваряване на ечемик, от който се прави бира. Бирата след това се оставя да ферментира до оцет. Тъй като малцовият оцет не е много разпространен у нас, рядко ще го видите като част от някой салатен дресинг. В Англия и Америка е популярен заради специфичния си аромат и вкус и бива добавян към немалко ястия, сладка и кисели зеленчуци тип туршия.

Типичният цвят на този оцет е светло кафяв, а вкусът и миризмата са по-остри от тези на ябълковия или винения. Колкото по-престоял е оцетът, толкова по-мек става вкусът и съответно толкова по-високо се води качеството му.

Ние в център Хела използваме дестилиран малцов оцет като консервант за Бахови и Австралийски цветни есенции, когато приготвяме капките за бебета, малки деца или хора с непоносимост към алкохол. Той има много светъл цвят и по-слаб аромат и вкус.



Малцина познават обаче полезните свойства на малцовия оцет за стомашно-чревния ни тракт. Нека разгледаме един много чест проблем - киселините след хранене – и как малцовият оцет може да ни помогне. Погрешно е вярването, че когато изпитваме парене зад гръдната кост и киселините изгарят хранопровода ни, единствената причина за това е повишеното ниво на солна киселина в стомаха. Всъщност рефлуксът и изгарящите ни киселини могат да се дължат и на понижено ниво на солната киселина в стомаха (т.е. при високо и при ниско ниво симптомът е един и същ). Можем да проверим това с един простичък тест. Разтворете 1/4 ч.л. сода за хляб в чашка вода (150 мл). Изпийте течността сутрин на гладно веднага след събуждане. Ако получите

оригване в рамките на 5 минути значи всичко с вашата солна киселина е наред, ако не се получи никаква реакция, то непременно трябва да предприемете мерки за покачване на киселинността в стомаха си (в стомаха се смилат най-важните за организма ни вещества – белтъците; ако солната киселина е недостатъчна, този процес се забавя и от това страдат след това червата и усвояването на един от най-важните витамини – витамин В12). И така, ако сте установили ниско ниво на солна киселина, приемът на 1 с.л. малцов оцет, разтворен в чаша вода, един път дневно ще помогне много на храносмилането ви и ще намали болките.



Ето и още няколко чудесни приложения на малцовия оцет:

- Ако миете пресни плодове и зеленчуци преди консумация с малцов оцет, ще се отървете от вредните и опасни остатъци от пестициди, а ако накиснете зелената салата във вода с няколко капки оцет ще премахнете нитратите.
- За всички почитатели на безмесната и безмлечна диета – добавянето на малцов оцет към храната или разтварянето на 1 ч.л. във водата подпомага усвояването на калций от други източници.
- При артритни болки, възпаления и подуване на ставите – смес от 1 с.л. мед и 1 с.л. малцов оцет, разтворени във вода ще облекчи тези

симптоми. В древна Гърция тази смес дори се е използвала локално като антибиотик.

- И не на последно място, както е известно на всички дами – оцетът подпомага по-бързото разграждане на мазнините в организма. Хубаво е да го пиете разтворен в чаша вода преди хранене, особено ако планирате да ядете нещо по-мазно и тежко. Предимството на малцовия оцет е, че има доста по-приятен вкус от ябълковия.

През останалото време, когато не използвате оцета за лечебни цели, силно препоръчваме да не го оставяте да се застоява в кухненския шкаф, а да се възползвате от чудесните му кулинарни свойства. Ето защо ще ви дадем една интересна рецепта от любимата ни аюрведична кухня!

### *Чътни от ябълки и домати*

#### **Продукти:**

- 350 г домати
- 350 г ябълки
- 1 глава стар лук
- 1 скилидка чесън
- 60 г обезкостени фурми
- 1 червена чушка
- 1 малка люта чушка
- 1/2 чаена лъжица червен пипер на зърна (може да се използва черен пипер, но предпочетох червен заради по-мекия вкус)
- семенцата от 1-2 шушулки кардамон
- 1/2 чаена лъжица семена от кориандър
- 1/2 чаена лъжица семена кимион
- 1/2 чаена лъжица куркума
- 1/4 чаена лъжица сол
- 150 г захар
- 50 мл малцов оцет
- 100 мл вода

Доматите се срязват от едната страна на кръст с остър нож. Потопят се във вряща вода за 30 секунди. Изваждат се с решетъчна лъжица и веднага се потапят в ледена вода. Обелват се и се нарязват на дребни кубчета.

Ябълките се обелват, почистват се от семената и се нарязват на дребни кубчета.

Лукът, чесънът, фурмите, сладката и лютата чушка (без семената) се нарязват на ситно. Всички продукти без червената чушка се слагат в тенджера.

В дървено хаванче се смесват пиперът, семената кардамон, кориандърът и кимионът. Счукват се и се изсипват към продуктите в тенджерата. Добавят се куркумата, солта, оцетът и водата. Тенджерата се слага на умерен огън. Чътното се вари 30 минути като се разбърква периодично. Добавя се нарязаната червена чушка и варенето продължава още 30 минути докато се сгъсти. Внимава се да не загори и се разбърква често.

Съхранява се в добре затворен съд (буркан, пластмасова кутия) в хладилник.

За по-дълго съхранение, докато чътното е топло се изсипва в стерилизиран, затоплен буркан. Затваря се плътно с капачка и се съхранява на хладно и сухо място.

Рецепта по : <http://www.kulinarno-joana.com/>

