magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 3. 2018 | tla

Ocet povznese chuť a navíc pomůže zahnat „mlsnou“

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ocet-povznese-chut-a-navic-pomuze-zahnat-,,mlsnou__s10010x10865.html

Ať už milovníci masa, nebo vegetariáni - všichni se zřejmě shodnou na tom, že ocet je důležitou ingrediencí, která dodává řadě pokrmů studených i teplých ten správný říz. Jedni některé druhy octů považují přímo za zázračné elixíry zdraví a mládí. Jiní se zase obávají jejich kyselosti a tvrdí, že jejich konzumace může být škodlivá. Kde je pravda?

Ocet není žádný výdobytek moderní doby. Jakmile člověk objevil kvašení, stala se tato přírodně kvašená tekutina, ať už vinná, jablečná a další součástí jeho každodenního fungování. Zmiňují se o něm již staří Egypťané.

Zázrak kvašení

Co ocet vlastně je? **„Podstata jeho výroby je taková, že nechám základní sacharidovou surovinu, například hroznové víno nebo jiné ovoce kvasit. Přitom se cukry změní na alkohol, tedy víno, a když se pak do procesu přidají octové bakterie, alkohol se zoxiduje na kyselinu octovou a my získáme ocet,“** popisuje proces dietoložka Karolína Hlavatá. Nejlépe ocet vzniká za přístupu kyslíku, který mají octové bakterie rády. Nejobyčejnější ocet se vyrábí tak, že se octové bakterie přidají do lihu.

Oblíbený je balzamiko

Ocet lze v podstatě vyrobit z čehokoliv. Velmi oblíbený je jemný ocet z jablečného moštu. **„Výjimečný je balzamikový. Vyrábí se ze speciálního hroznového moštu, který se varem redukuje a pak proběhne fermentace. Na rozdíl od jiných dlouho zraje. Čím déle zraje, tím má hustší konzistenci,“** dodává Karolína Hlavatá. Asijská kuchyně zase hojně využívá tradiční japonský rýžový ocet. Je nepostradatelný k ochucení rýže na sushi. Vyrábí se z fermentované rýže, nebo rýžového vína. Před použitím se dochucuje cukrem a solí, nebo se do něj přilévá saké.

Ochucování octa je běžné i v našich krajinách. Zejména do salátů, ale i do masových marinád jsou výborné octy ochucené bylinkami, například rozmarýnem, tymiánem. Případně kořením, třeba chilli.

Jablečný je bojovník proti cukru

Zejména jablečný ocet se těší pověsti léku, který snižuje cholesterol, pomáhá rychlejšímu spalování tuků, a tedy hubnutí, je vhodný pro diabetiky a tak dále. **„Takový zázrak bych v něm nespatřovala, ale pravdou je, že jeho přidáním do potraviny, docílíme snížení glykemického indexu,“** říká dietoložka.

Pokud jsme v hubnoucím režimu, může nám pomoci v okamžiku, kdy nás honí mlsná. Stačí dát si sklenici vody s lžičku jablečného octa a máme chuťově zajímavý osvěžující nízkoenergetický nápoj, který pocit hladu zažene. **„Neměli bychom to ale přehánět, aby nedošlo k překyselení žaludku,“** varuje Karolína Hlavatá.

Nahradí sůl

Ocet nám ale pomůže, chceme-li při vaření snížit množství soli a nemít pokrm chuťově mdlý. Maso buď můžeme naložit na pár hodin do marinády s octem, anebo ho prostě octem překápnout. Chuť zvýrazníme, aniž bychom jídlo zbytečně přesolovali. Už tím ocet nepřímo prospívá našemu krevnímu tlaku.

Dezinfikuje, likviduje zápach

Ocet není jen výborné ochucovadlo, ale hospodyňky ho od pradávna využívaly a dodnes využívají i k jiným účelům. Má antibakteriální účinky, takže poslouží dobře jako dezinfekce na drobná poranění, ředěný pak jako kloktadlo.

„Tradičně se dává na pokousání hmyzem. Zmírňuje svědění a otok. V lidovém léčitelství se doporučuje octovou vodou potírat ruce a nohy při horečkách,“ dodává dietoložka. Proplachují se jím vlasy, aby se leskly.

V domácnosti pomáhá při uvolnění vodního kamene a při čištění toalety. Octová voda je velmi účinná také v ledničce, kterou zbaví zápachu. Mít doma ocet, se určitě vyplatí.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz