

Jabučni ocat

Jabučni ocat tradicionalno se proizvodi fermentacijom (cca. 4-6 tjedana na sobnoj temperaturi) svježe istisnutog **soka od jabuka**, te potonjim alkoholnim vrenjem provrelog **soka od jabuke**.

Najkvalitetniji je **organski mutni ocat od jabuke**, budući da u takvom **organskom octu** preostaje najviše minerala iz samih jabuka.

Jabuka se odlikuje se bogatstvom minerala i elemenata u tragovima jer sadrži kalcij, magnezij, željezo, fosfor, kalij i mangan, a posebnu mu vrijednost daje obilje pektina. Minerali i elementi u tragovima se nalaze u velikoj mjeri i u **jabučnom octu**. Pektina nažalost nema budući da bude razgrađen u procesu fermentacije.

Izreka "Jedna jabuka na dan tjera doktora iz kuće van" nije tek dio folklora. Novija istraživanja potvrđuju cijeli niz pozitivnih svojstava koja se pripisuju jabukama, poglavito zbog visokog udjela prehrambenih vlakana, fitokemikalija flavonoida, minerala i vitamina. Sve te pozitivne učinke nalazimo i u **jabučnom octu**.

Jabučni ocat ne djeluje pozitivno samo na kožu, nego je prirodni regulator tjelesne težine i prirodni čistač organizma. **Jabučni ocat** ima svojstvo da ubija bakterije koje uzrokuju truljenje koje se mogu pojaviti u crevu čovjeka prilikom probave, te na taj način olakšava rad crijeva.

Jabučnim octom, oprobanim kućnim ljekom za vanjsku i unutarnju primjenu kod mnogih tegoba. **Jabučni octat** se koristi čist ili u kombinaciji sa medom i propolisom.

Za **odstranjivanje otrova iz tijela** nakon teških jela, ali i kao profilaktik probajte ujutro sljedeći napitak; u 2 DL vode umutite 1-2 male žlice meda te u 1 veliku žlicu jabučnog octa.

