

сделай сам

Яблочный уксус

Как приготовить и где использовать

Яблочный уксус – уникальный продукт, получаемый в процессе брожения и ферментации спелых яблок. В нем содержится множество витаминов и полезных микроэлементов, необходимых нашему организму.

Основным компонентом этого поистине чудодейственного продукта является уксусная кислота, которая эффективно уничтожает болезнетворные бактерии. Благодаря богатому составу польза яблочного уксуса для здоровья неоценима. Он снижает уровень сахара в крови, способствует похудению, очищает организм от шлаков и токсинов, улучшает пищеварение и прекрасно действует на состояние кожи и волос при внешнем применении. Этот продукт может стать вашим верным помощником на пути к крепкому здоровью и прекрасному самочувствию!

Для кожи

Важным условием здоровой и сияющей кожи является баланс уровня pH. Добиться восстановления баланса может не только специальная косметика. Яблочный уксус благоприятно воздействует на кожу, возвращает ей сияние и здоровый вид. Для того, чтобы справиться с расширенными порами, убрать жирный блеск и сухость кожи, а также улучшить обменные процессы, можно приготовить тоник для лица на основе яблочного уксуса.

Рецепт довольно простой. Разведите одну чайную ложку яблочного уксуса в стакане воды. Все — тоник готов! Протирайте кожу смоченным в тонике ватным тампоном. Это также поможет убрать грязь, вредные бактерии и отмершие клетки из поверхности кожи.

Для похудения

Несбалансированное неправильное питание и малоактивный образ жизни способствуют образованию жировой ткани, и как результат, значительному увеличению веса. Яблочный уксус станет ценным помощником для тех, у кого есть лишние килограммы. Известно, что уксусная кислота разгоняет метаболизм и оказывает жиросжигающий эффект. В связи с этим, яблочный уксус можно рекомендовать тем, кто следит за своей фигурой и регулирует аппетит.

Для волос

Уксусная кислота прекрасно действует хозяйкам на заметку

на волосы, возвращая им блеск и шелковистость. Она регулирует уровень pH кожи головы и предотвращает появление перхоти. Хороший эффект дает волосам и ополаскивание их водой с добавлением небольшого количества уксуса. Такую процедуру нужно проводить после каждого мытья головы шампунем. Уже после первого применения вы заметите, что волосы стали мягкими и обрели блеск.

Детоксикация

Время от времени наш организм нуждается в отдыхе и избавлении от вредных веществ, которые оседают в нем вместе с



нездоровой едой и малоактивным образом жизни. Для этого необходимо проводить детоксикацию организма. И снова в этом поможет яблочный уксус. Уксусная кислота эффективно очищает организм от шлаков. Также она способствует восстановлению кислотно-щелочного баланса, что благоприятно отражается на общем состоянии и улучшает самочувствие. Но следует соблюдать рекомендуемые дозы! Ведь уксусная кислота может вызывать побочные эффекты.

Даже при использовании полностью натурального яблочного уксуса не стоит забывать о вреде и противопоказаниях.

Противопоказания:

- заболевания желудка и кишечника, связанные с повышенной кислотностью (гастрит, язва желудка, рефлюкс-эзофагит, колит);
- печеночная и почечная недостаточность, гепатиты различной этиологии, цирроз;
- камни в почках и в желчном пузыре;
- беременность.

Перед приемом проконсультируйтесь с врачом для учета возможных индивидуальных противопоказаний.

Как приготовить в домашних условиях

Сделать это универсальное средство своими руками совсем не сложно. Все, что для этого нужно – емкость для приготовления, кипяченая вода, сахар, яблоки и совсем немного времени. Несокрушимый аргумент в пользу домашнего производства яблочного уксуса – это то, что приобрести в магазине натуральный продукт довольно сложно. Чаще всего, на прилавке можно встретить синтетический уксус с добавлением искусственного яблочного экстракта или ароматизатора.

Между тем, в результате собственноручного приготовления получится продукт красивого янтарного цвета, не содержащий консервантов, красителей и прочих искусственных добавок. Домашний яблочный уксус имеет в своем составе только натуральную уксусную кислоту, полученную в процессе естественной ферментации.

Ингредиенты:

- яблоки – 2 кг;
- сахар или мед – 100-150 г;
- черный хлеб или дрожжи – 40 г/20 г;
- кипяченая вода.

Процесс приготовления:

Мелко измельчить яблоки, их можно натереть на крупной терке, а можно порезать на маленькие кусочки. Поместить полученную массу в емкость и добавить туда сахар, дрожжи или кусочек ржаного хлеба. Залить все ингредиенты теплой водой так, чтобы яблоки были ею прикрыты примерно на палец.

Накрыть кастрюлю марлей или редкой хлопчатобумажной тканью. Крышкой закрывать емкость с фруктовой массой нельзя, так как в нее должен постоянно поступать свежий воздух, за счет чего и происходит ферментация.

В течение суток измельченные яблоки надо 2-3 раза перемешивать деревянной ложкой или лопаткой для обогащения массы кислородом. Кастрюлю или банку с сырьем для уксуса ставят в темноту и выдерживают при комнатной температуре в течение 10-14 дней. Спустя 2 недели сброженный сок процеживают через фильтр или несколько слоев марли, и оставляют для дальнейшей выдержки еще на месяц. Емкость при этом по-прежнему прикрыта не крышкой, а марлей или редкой тканью.

После второго этапа выдержки уксус сливают с осадка и расфасовывают по менее вместительным емкостям для дальнейшего использования. Хранят яблочный уксус в темном месте при комнатной температуре.

к вашему столу

Аджика из слив

Сливы – 1 кг
Чеснок – 3 головки
Помидоры – 4 шт.
Перец сладкий – 3 шт.
Перец горький – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Зелень петрушки – 1 пучок
Зелень базилика – 1 пучок
Кориандр – 1 ст. ложка
Сахар – 50 г
Соль – 1 ст. ложка

Чеснок почистить и помыть. Сливы помыть, удалить косточки. Перец очистить от семян. Зелень помыть и удалить стебли.

Перекрыть все овощи, сливы и зелень через мясорубку.

Перелить измельченные ингредиенты в кастрюлю и поставить на огонь. Довести до кипения и варить аджику из слив 20-30 минут.

Наполнить стерилизованные банки горячей аджикой из слив и закатать.

Помидоры с изюмом

Помидоры крупные — 4 шт.
Сок томатный — 2/3 стакана
Кускус — ¾ стакана
Изюм — ½ стакана
Листья базилика свежие — 1 горсточка

Петрушка — 1 горсточка
Соль, черный перец

Срежьте верхушки помидоров (не выбрасывайте). Выньте ложкой (над миской) мякоть помидоров так, чтобы получились «чашечки». Смешайте мякоть с томатным соком. Выложите помидорные «чашечки» на бумажное полотенце (срезом вниз).

Залейте кускус горячей водой (около ¾ стакана) и оставьте на 10 минут. Вилкой «распушите» кускус и соедините с томатной смесью. Оставьте еще на 10 минут.

Хорошо перемешайте кускус, разламывая крупные кусочки помидоров. Вмешайте изюм, базилик и петрушку. Попробуйте и добавьте по вкусу соль и перец. Выложите начинку в помидоры-«чашечки» и накройте срезанными помидорными верхушками.

Расстегаи с семгой

Тесто слоеное-дрожжевое
Филе свежей рыбы (в данном случае – семга)
2-3 луковицы
Майонез/сметана
Соль, перец

Кусочки рыбного филе хорошо смазать солью и перцем (можно минут 20 отмокнуть в лимоне).

Тесто разрезать (кому как нравится), и раскатать в прямоугольнички.

Лук мелко покрошить (чем его больше, тем сочнее и вкуснее).

Сначала на раскатанный прямоугольник кладем мелко порезанный лук, затем рыбу и сворачиваем тесто в форме лодочки. Выкладываем лодочки из слоеного теста с семгой на противень.

Перед тем, как поставить расстегаи с семгой в духовку, я серединки смазываю либо сметаной, либо майонезом.

Или делаю соус (майонез/сметана + укроп) и также смазываю середину лодочек – рыбу. Готовятся расстегаи из слоеного теста с семгой в духовке минут 40, при температуре 180-200 градусов.

Ой мороз, мороз...

Почему после заморозки продукты теряют свой вкус?

Замораживание – оптимальный способ хранения различных продуктов, в частности мяса, рыбы, овощей и ягод. Однако можно заметить, что размороженная пища существенно отличается вкусовыми свойствами от свежей. Какие бывают виды заморозки, и что происходит с продуктами в ходе данного процесса?

Виды и технологии заморозки

В процессе замораживания продукты подвергаются охлаждению до определенной температуры. Например, вода замерзает при 0, а рыба при -3. Для этого используются различные холодильные машины бытового и производственного типа. Они передают продуктам холод при помощи хладагентов.

В зависимости от скорости снижения температуры выделяют медленное, среднее, быстрое и сверхбыстрое замораживание. Стоит отметить, что чем быстрее был заморожен продукт, тем более высоким окажется его качество после размораживания. Предпочтительнее низкие температуры от -25 до -35.

Интересный факт: с 1908 г. существует Международный институт холода со штаб-квартирой в Париже. Организация специализируется на искусственном охлаждении. Одно из направлений работы – обеспечение качества продуктов.

За последние годы появилось несколько уникальных методов хранения продуктов – этот процесс из обыкновенной отрасли пищевой промышленности превратился в научно-исследовательскую работу. Например, акустическая заморозка заключается в создании волн,

которые формируют кристаллы льда наноразмера.

Что происходит с продуктами во время заморозки?

Замораживание существенно продлевает срок годности продуктов, поскольку низкая температура приостанавливает процессы брожения, размножения бактерий. Любая пища, будь то мясо, ягоды или фрукты, состоит из клеток. Внутри любой клетки содержится вода, отличается только ее количество.

Таким образом, заморозка превращает жидкость в кристаллы льда. При этом снижается плотность воды, а расстояние между ее молекулами увеличивается. Кристаллы занимают больше места, чем вода в жидком состоянии. Кроме того, при размораживании она имеет свойство расширяться. Получается, что чем выше содержание воды в продукте, тем сильнее разрушается его структура во время заморозки. Замороженные продукты должны храниться в герметичных упаковках или емкостях

Могут меняться не только вкусовые качества продуктов, но и их пищевая ценность. В целом любой способ хранения и обработки пищи влияет на эти параметры, но заморозка считается самым щадящим среди них.

Огромное значение имеет то, как продукты были разморожены. Интересный факт: не все продукты можно замораживать. Редис, листья салата, огурцы содержат много воды и превращаются в кашу после размораживания. Молочные продукты (сливки, кефир, сметана) могут расслаиваться на отдельные компоненты.

Например, оптимальным считается длительное равномерное размораживание в холодильнике. Недопустимо оставлять продукты в горячей воде, микроволновой печи (рыбу) или при комнатной температуре, особенно под солнечными лучами. Все это способствует быстрому размножению бактерий и порче еды.

Страницу подготовила Марина Джумакаева

