

@divokastrava

KOMPLETNÝ (VIDEO) NÁVOD NA PŘÍPRAVU DOMÁCEHO JABLČNÉHO OCTU

AJ S DIVOKÝMI PLODMI

...s ktorým vám to konečne vyjde!



Video-návod je
v texte ebooku

OBSAH

3 Úvod

Chcete si doma vyrobiť vlastný jablčný ocot plný vitamínov a prospešných látok?

7 Príprava na výrobu

Získajte všetky potrebné informácie o vybavení a ingredienciách, ktoré budete potrebovať na výrobu vášho domáceho jablčného octu.

10 Krok za krokom

Vyrobte si vlastný jablčný ocot jednoducho a rýchlo. Tento návod je určený aj pre úplných začiatčníkov.

14 Octová matka

Čo je to octová matka a prečo je dôležitá pre vznik kvalitného jablčného octu?

15 Video-návod

Chcete vidieť celý proces výroby jablčného octu na vlastné oči? Podrobný videonávod vám ukáže každý krok detailne.

“*Nech je jedlo твоjím
liekom a liek твоjím
jedlom.*”

— Hippokrates

Vitajte v sprievodcovi na prípravu domáceho jablčného octu! Tento e-book vám krok za krokom ukáže, ako si môžete jednoducho a s istotou vyrobiť vlastný **jablčný ocot priamo doma**. Či už si v príprave domácich produktov začiatovníkom, alebo máš s fermentáciou nejaké skúsenosti, verím, že tento návod ti pomôže dosiahnuť dokonalý výsledok.



Domáci jablčný ocot je nielen vynikajúcim doplnkom do kuchyne, ale aj cenným prírodným prostriedkom na podporu zdravia, čistenie domácnosti a starostlivosť o krásu.

Čo je jablčný ocot?

Jablčný ocot vzniká prirodzenou fermentáciou jabĺk. Tento proces premeny cukru v jablkách na ocot zahŕňa dve hlavné fázy: najprv kvasenie na jablkové víno, následne premena na ocot pôsobením octových baktérií.

Výsledný produkt je plný enzýmov, kyseliny octovej a ďalších prospešných látok.

ROZDIEL MEDZI SUROVÝM A PASTERIZOVANÝM OCTOM

Surový jablčný ocot

- Surový jablčný ocot **neprešiel procesom pasterizácie**, čo znamená, že **nebol vystavený vysokým teplotám, ktoré by mohli zničiť jeho prirodzené enzýmy** a prospešné baktérie.
- Surový ocot často obsahuje "**matku octu**", čo je zhluk **prospešných baktérií, kvasiniek a enzýmov**. Matka octu má mliečne zakalený vzhľad a vznáša sa vo fľaši. Je to indikátor, že ocot je živý a plný prospešných látok.
- Vďaka prítomnosti matky a aktívnych enzýmov sa surový ocot považuje za prospešnejší pre zdravie. **Podporuje trávenie, imunitu a môže pomôcť pri regulácii krvného cukru.**
- Surový ocot má **plnšiu a komplexnejšiu chuť** a arómu v porovnaní s pasterizovaným octom.

Pasterizovaný jablčný ocot

- Pasterizovaný ocot je **ošetrený vysokou teplotou**, aby sa predĺžila jeho trvanlivosť a aby sa zničili všetky mikroorganizmy vrátane prospešných baktérií. Tento proces zaisťuje stabilitu a konzistentnosť produktu, ale zároveň znižuje jeho živinovú hodnotu.
- Pasterizovaný ocot je zvyčajne číry a **neobsahuje matku octu**, pretože táto je odstránená počas filtračného procesu.
- Vďaka pasterizácii má tento ocot dlhšiu trvanlivosť a je menej náchylný na kazenie. Môže sa skladovať dlhšie bez zmeny chuti alebo kvality.
- Kvôli procesu pasterizácie je pasterizovaný ocot **ochudobnený o zdravotné výhody**, ktoré ponúka surový ocot, najmä pokiaľ ide o tráviace a probiotické účinky.

DÔLEŽITÉ VLASTNOSTI A POUŽITIE JABLČNÉHO OCTU

Jablčný ocot je univerzálny produkt s mnohými výhodami pre zdravie, kuchyňu, domácnosť aj kozmetiku. Jeho široké využitie a jednoduchá výroba ho robia obľúbeným medzi zástancami prírodných produktov. Podme sa podrobnejšie pozrieť na jeho vlastnosti a rôzne spôsoby použitia.

ZDRAVOTNÉ BENEFITY

Jablčný ocot môže pomôcť zlepšiť trávenie tým, že **zvyšuje produkciu žalúdočnej kyseliny**, čo napomáha efektívnejšiemu rozkladu potravy.

Pravidelná konzumácia jablčného octu môže pomôcť **stabilizovať hladinu cukru v krvi**, čo je obzvlášť prospešné pre ľudí s inzulínovou rezistenciou alebo cukrovkou.

Obsahuje probiotiká a enzýmy, ktoré môžu podporiť zdravie čriev a imunitný systém.

VYUŽITIE V KUCHYNI

Jablčný ocot je skvelou ingredienciou pre výrobu rôznych **šalátových dresingov a marinád**, ktoré obohacujú chuť jedál a dodávajú im pikantnú a sviežu chuť.

Používa sa na **konzervovanie** zeleniny, ako sú uhorky, kde pôsobí ako prírodný konzervačný prostriedok.

Jablčný ocot sa môže **pridávať do pečiva**, aby bolo jemnejšie, alebo do polievok a omáčok pre zvýraznenie chuti.

MOJA OBLÚBENÁ FERMENTÁCIA BYLINIEK :)

Jablčný ocot môže byť použitý aj na fermentáciu bylín, čím vznikajú bylinkové octy, ktoré majú široké využitie v kuchyni aj v domácnosti. **Fermentácia bylín v octe nielenže uchováva ich chuť, ale aj zvyšuje ich liečivé vlastnosti.** Napríklad, bazalka, tymián alebo rozmarín naložené v jablčnom octe vytvárajú aromatické octy, ktoré môžu byť použité ako základ pre dresingy alebo pridané do kúpeľov na uvoľnenie svalov.

STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ A VLASY

Prírodný toner na pleť

Zriedený jablčný ocot môže byť použitý ako toner na tvár, ktorý vyrovnáva pH pokožky a pomáha znižovať výskyt akné. Jeho antibakteriálne a adstringentné vlastnosti pomáhajú čistiť pleť a sťahovať póry.

Oplach na vlasy

Použitie jablčného octu ako oplachu na vlasy pomáha odstraňovať zvyšky vlasových produktov, uzatvára kutikuly vlasov a dodáva im lesk. Po umytí vlasov šampónom môžete zmiešať vodu s jablčným octom v pomere 1:3 a použiť ho ako konečný oplach.

V DOMÁCNOSTI

Čistiaci prostriedok

Vďaka svojim antibakteriálnym vlastnostiam je jablčný ocot účinný čistiaci prostriedok na rôzne povrchy v domácnosti. Môže byť použitý na dezinfekciu kuchynských dosiek, čistenie skiel a zrkadiel alebo ako prísada do prania, aby sa odstránili nepríjemné pachy.

Odstraňovanie pachov

Jablčný ocot pôsobí ako prírodný pohlcovač pachov. Môže byť použitý na neutralizáciu zápachov v chladničke, kuchyni alebo kúpeľni. Stačí nechať misu s jablčným octom v miestnosti na niekoľko hodín.



PRÍPRAVA NA VÝROBU JABLČNÉHO OCTU

Tu je to úplne jednoduché, robte z jablák, ktoré máte. Ja používam práve jablká zo zeme, klasické padačky, alebo odrody na záhrade, ktoré nám veľmi nechutia, napr. sypké jablká.

ALEBO použite iba šupky jablák. Áno, aj tak som raz robila. Pri sušení jabĺčok, keď som ich šúpala do sušičky, som šupky rovno hádzala do sklenenej nádoby a bol z nich taký istý vynikajúci ocot ako z celých jablák.

TYPY JABLÁK VHODNÉ NA PRÍPRAVU OCTU

Sladké vs. kyslé jablká

Na prípravu jablčného octu môžete použiť rôzne druhy jablák, ale ideálne je kombinovať sladké a kyslé odrody. Sladké jablká, ako sú Fuji alebo Gala, dodajú octu jemnú sladkosť, zatiaľ čo kyslé odrody, ako Granny Smith, dodajú octu viac kyslosti a výraznú chuť. Táto kombinácia vytvára vyvážený a chuťovo bohatý ocot.

ZRELOSŤ JABLÁK

Zrelosť jablák je kľúčovým faktorom pri výbere. Pre výrobu octu sú najlepšie plne dozreté, ale nie prezreté jablká. **Zrelé jablká obsahujú dostatok cukru, ktorý je nevyhnutný pre fermentačný proces.** Prezreté jablká môžu byť príliš mäkké a menej vhodné na prípravu kvalitného octu.

ŠUPKY A JADIERKA? ÁNO!

Obsahujú veľa cenných živín a prírodné kvasinky, ktoré podporujú fermentačný proces.

POZOR NA PESTICÍDY

- Organické jablká

Pre výrobu jablčného octu sú organické jablká najlepšou voľbou. Sú pestované **bez použitia syntetických pesticídov a herbicídov**, čo znamená, že obsahujú menej škodlivých chemikálií. Organické jablká často obsahujú viac živín a ich šupka je bohatá na prírodné kvasinky, ktoré sú prospešné pre proces fermentácie.

- Konvenčné jablká

Ak nemáte prístup k organickým jablkám, môžete použiť aj konvenčné jablká. **Dôležité je ich dôkladne umyť a ideálne aj olúpať, aby ste odstránili zvyšky pesticídov.** Aj keď konvenčné jablká môžu obsahovať viac chemikálií, stále ich môžete použiť na výrobu octu, len je dôležité dbať na čistotu a starostlivosť pri ich príprave.

Hoci sa väčšina pesticídov aplikuje na povrch ovocia, pesticídy sa dostanú aj dovnútra, najmä prostredníctvom vody, ktorá môže splavovať postreky po povrchu ovocia.

Jadrovník jablák môže potenciálne obsahovať zvyšky pesticídov, najmä ak sú postreky aplikované opakovanne a ovocie je vystavené dažďu alebo závlahovej vode, ktorá môže priamo stekať do jadrovníka.

Preto pri postrekovaných jablkách nikdy nedávajte jadrovník do octu!



POTREBNÉ VYBAVENIE

SKLENENÉ NÁDOBY

Na fermentáciu jablčného octu sú najvhodnejšie sklenené nádoby, pretože **sklo nereaguje s kyselinami** vznikajúcimi pri fermentácii. Používajte veľké sklenené poháre alebo fľaše, ktoré sú dostatočne veľké na to, aby umožnili fermentačný proces. Sklenené nádoby sú tiež priehľadné, čo vám umožní sledovať priebeh fermentácie.

BAVLNENÁ TKANINA

Na zakrytie sklenenej nádoby budete potrebovať čistú bavlnenú tkaninu alebo gázu. **Táto tkanina umožňuje prístup vzduchu**, čo je dôležité pre fermentáciu, zároveň však chráni obsah nádoby pred prachom a nečistotami. Bavlnená tkanina tiež **bráni tomu, aby sa do nádoby dostali ovocné mušky**, ktoré by mohli narušiť proces fermentácie.

DREVENÁ LYŽICA ALEBO VARECHA

Drevená varecha je ideálna na miešanie jablák a neskôr na kontrolu fermentačného procesu. **Drevo je neutrálne a nereaguje s kyselinami**, preto je vhodné na manipuláciu s fermentujúcim obsahom.

A samozrejme nejaká tá doska, nôž, odmerka, plastové sitko na precedenie jablák, sklenené fľaše na uskladnenie :)

KROK ZA KROKOM AKO PRIPRAVIŤ JABLČNÝ OCOT



Fermentačný proces

[skočiť rovno na video](#)

Pri výrobe jablčného octu je fermentačný proces kľúčovým krokom, ktorý premení surové jablká na aromatický a zdravý ocot. Tento proces zahŕňa dve hlavné fázy fermentácie: prvú, kde sa vytvára tak trochu jablkové víno, a druhú, kde sa toto “víno” premení na ocot.

Krok 1: Príprava kvasného základu (jablká, voda, cukor)

- **Jablká nakrájajte na menšie kúsky**, veľkosť závisí na veľkosti nádoby, ktorú budete používať. Nemusíte odstraňovať jadrovník, ak ste presvedčení o čistote a kvalite jablák, ale odstránenie môže byť vhodné, ak máte obavy o zvyšky pesticídov.
- K nakrájaným jablkám **pridajte vodu**. Použite filtrovanú alebo prevarenú a vychladnutú vodu, aby ste predišli kontaminácii. Voda by mala pokryť jablká, pričom na vrchu nechajte trochu priestoru, aby sa zamedzilo pretekaniu počas fermentácie.
- Na podporu fermentácie **pridajte cukor**. Na každé 1–2 litre vody pridajte približne 50–100 gramov cukru (môže to byť biely cukor, hnedý cukor alebo med). Cukor poskytuje kvasinkám energiu na začatie fermentačného procesu.
- Zmes **dôkladne premiešajte**, aby sa cukor rozpustil vo vode.
- Nádobu **zakryte bavlnenou tkaninou** alebo gázou a pripevnite ju gumenou páskou. To zabezpečí prístup vzduchu potrebný na fermentáciu a zároveň ochráni zmes pred prachom a hmyzom.



Krok 2: Prvá fermentácia – jablčná šťava, také “jablkové víno”

Začiatok fermentácie:

- Po zakrytí nádoby uložte nádobu na tmavé a teplé miesto, ideálne pri teplote okolo 20–25 °C. **Prvá fermentácia trvá zvyčajne 2 týždne**, v závislosti od teploty prostredia.
- Počas prvých dní si všimnete, že zmes začne jemne bublinkovať, čo je znakom aktivity kvasiniek, ktoré premieňajú cukor na alkohol.

Denné miešanie:

- **Každý deň jemne premiešajte zmes čistou drevenou lyžicou.** To pomáha rozptyľovať kyslík a podporuje fermentáciu. Denné miešanie tiež zabraňuje tvorbe plesní na povrchu zmesi.

Ukončenie prvej fermentácie:

- Po približne 2 týždňoch by fermentácia mala spôsobiť, že **zmes začne intenzívne voňať ako jablkové víno**. Alkohol sa vytvorí z cukru, a tak zmes začne získavať mierne alkoholický zápach a chuť.
- **Keď bublinkovanie ustane, znamená to**, že väčšina cukru bola premenená na alkohol, a proces prvej fermentácie je ukončený.



Krok 3: Druhá fermentácia – premena jablkového vína na ocot

Precedenie prvej fermentácie:

- Po ukončení prvej fermentácie zmes **precedte cez jemné plastové sitko/gázu, alebo čistú látku (napr. plienku) do čistej sklenenej nádoby**. Tento krok odstráni pevné časti jablák a ponechá vám čistú tekutinu.
- Pevné časti jablák stláčajte iba jemne, už sú mäkké a môžete kompostovať alebo inak využiť v domácnosti.



Druhá fermentácia:

- Precedenú tekutinu **opäť zakryte už vrchnákom, skleneným/plastovým, alebo dajte kus papiera na pečenie pod kovový vrchnák**. Nádobu uložte na tmavé a teplé miesto, kde môže druhá fermentácia pokračovať.
- Druhá fermentácia môže trvať ďalšie 2–4 týždne, počas ktorých sa alkohol v jablkovom víne premení na kyselinu octovú. Tento proces prebieha za účasti baktérií Acetobacter, ktoré premieňajú alkohol na ocot.

Sledovanie zmeny:

- Počas druhej fermentácie budete cítiť, ako sa mení vôňa zmesi. Z alkoholického zápachu prechádza na ostrú octovú arómu.
- Tekutina sa môže mierne zakaliť, čo je normálne a znak prebiehajúceho procesu fermentácie.



Krok 4: Sledovanie procesu a kontrola kyslosti

Sledovanie fermentácie:

- Pravidelne kontrolujte vôňu a chuť octu, najlepšie každých pár dní. **Chuť by sa mala postupne meniť zo sladkej alkoholovej na ostrú kyslú.** Ak je ocot príliš jemný, môže to znamenať, že potrebuje viac času na fermentáciu.

Kontrola kyslosti:

- Kyslosť jablčného octu môžete testovať pomocou pH prúžkov. Hotový ocot by mal mať pH medzi 2,5 a 3,5. Ak je pH vyššie, fermentácia nie je úplne ukončená a ocot potrebuje viac času.
- Okrem pH môžete kyslosť oceniť aj chuťou. **Ocot by mal mať príjemne ostrú a vyváženú kyslú chuť.** Ak ocot chutí príliš sladko alebo alkoholovo, fermentácia ešte nie je dokončená.

Dokončenie fermentácie:

- Keď dosiahnete požadovanú kyslosť, ocot môžete precediť do čistých sklenených fľaš, ktoré dobre uzatvoríte. **Skladujte ich na chladnom a tmavom mieste, aby ste zabránili ďalšej fermentácii a zachovali kvalitu octu.**
- Ocot môžete ihneď použiť, ale chuť sa môže s časom ešte prehĺbiť, ak ho necháte dozrieť.

OCTOVÁ MATKA

ČO JE TO?

Ak vám niečo divné gélovité pláva vo vašom octe, nepanikárite!

Na začiatok rovno upozorním, že ak sa vám nevytvorí hneď, vôbec to nevadí, niekedy sa vytvorí aj po niekoľkých mesiacoch od scedenia octa.

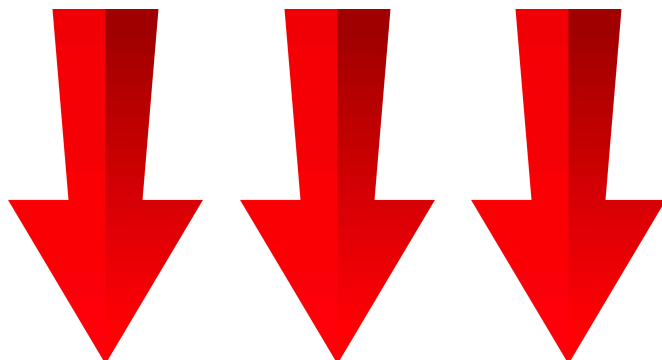
Octová matka je gélovitá látka, ktorá vzniká počas procesu fermentácie pri výrobe octu, vrátane jablčného octu. Je to kolónia prospešných baktérií (kmeň *Acetobacter*), ktoré premieňajú alkohol na kyselinu octovú.

Octová matka sa zvyčajne tvorí ako priesvitný alebo biely, želatínový povlak na povrchu tekutiny a je znakom toho, že **ocot prebieha správnym fermentačným procesom**. Hoci môže pôsobiť neatraktívne, je neškodná a plná prospešných látok, ktoré podporujú trávenie a celkové zdravie.

Octová matka sa dá **použiť na výrobu ďalších dávok octu** tým, že sa pridá do novej zmesi na urýchlenie fermentácie, niečo ako štartér. Nechávam ju v pohári s octom.



**A tu si môžete použiť VIDEO NÁVOD z prípravy
tohto zázraku!**



Záverom...výroba jablčného octu doma nie je len jednoduchý a prírodný spôsob, ako zužitkovať prebytočné jablká, ale aj spôsob, ako si vytvoriť vlastný zdroj výživných látok a prírodných probiotík. Tento tradičný proces, ktorý vyžaduje len trpezlivosť a starostlivosť, prináša ocot plný vitamínov, minerálov a prospešných baktérií.

Práve ste sa stali majstrom domáceho jablčného octu. Pamätajte, že každý ocot je jedinečný, rovnako ako jeho tvorca :)

Diana Mozoláková

EMAIL

divokebylinky@gmail.com

WEB

divokastrava.sk