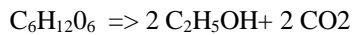


Ocet z wina

Ocet (*acetum*), czyli wodny roztwór kwasu octowego o charakterystycznym zapachu i kwaśnym smaku, powstaje w wyniku fermentacji octowej alkoholu. Zasadniczo dzieli się na **ocet spirytusowy**, powstały w wyniku fermentacji spirytusu, oraz **ocet winny**, powstały w wyniku fermentacji wina wytworzonego z winogron białych, lub czerwonych, których kolor decyduje o jego późniejszej barwie. Fermentacja odbywa się przy udziale bakterii z rodziny *Acetobacteriace*. Przy powstawaniu octu winnego przebiega ona dwuetapowo. Pierwszy etap to fermentacja alkoholowa, która polega na przekształceniu w warunkach beztlenowych, przy udziale drożdży, cukru zawartego w owocach w alkohol (wino) i przebiega według ogólnego równania:



Glukoza => Alkohol etylowy + dwutlenek węgla

W drugim etapie alkohol etylowy pod wpływem enzymów wytwarzanych przez bakterie octowe utlenia się, z wykorzystaniem tlenu z powietrza, do kwasu octowego z wydzieleniem wody, według ogólnego wzoru:



Alkohol etylowy + tlen => Kwas octowy + woda

Fermentacja octowa zachodzi w warunkach tlenowych i jest zaliczana do pseudofermentacji. Ilość wytworzonego kwasu octowego wynosi od 2 do 11% i jest uzależniona od ilości cukru w owocach, od czasu i poprawności przeprowadzania procesu fermentacji. Krótszy czas fermentacji da słabszy, ale bardziej słodki ocet. Dłuższy okres fermentacji wytworzy ocet bardziej kwaśny i mocniejszy. Dostępne na rynku octy winne zawierają najczęściej około 6% kwasu octowego, podczas gdy ocet spirytusowy zawiera od 10% do 12% kwasu octowego.

Domowa produkcja octu

Ocet winny można wykonać samemu w 2 prostych krokach. Po pierwsze, pozostawiamy około ¾ wina w butelce przez 2 tygodnie w temperaturze pokojowej, co pewien czas odkorkowując ją. Wino po kilku dniach zaczyna fermentować, czyli kwaśnieć. Następnie, po upływie 2 tygodni, ostrożnie zlewamy powstały ocet do szklanej butelki tak, aby w poprzedniej pozostał osad. Podczas zlewania octu warto go przefiltrować, przelewając na przykład przez gazę, aby był klarowny. Niektórzy zalecają pasteryzację wytworzonego domowym sposobem octu winnego. Ma ona na celu zabicie bakterii biorących udział w fermentacji, aby zapobiec dalszemu przekształcaniu resztek cukru w ocet, gdyż to może pogorszyć jego walory smakowe. Smak octu można wzmocnić lub urozmaicić dodając zioła: liść laurowy, rozmaryn, estragon, tymianek.

Zastosowanie i korzyści stosowania octu winnego

Ocet winny jest wykorzystywany do przyrządzania rozmaitych potraw. Począwszy od sosów do surówek, poprzez marynaty do mięs, aż do galaretek z czerwonych owoców. Przedłuża on trwałość potrawy i podkreśla jej smak. Ocet winny zawiera liczne składniki odżywcze, między innymi witaminy i sole mineralne. Jest bogaty w potas, fosfor i magnez. „Dezynfekuje” przewód pokarmowy, usuwając z niego szkodliwe bakterie. Pobudza wydzielanie enzymów trawiennych, hamuje apetyt, zapewnia prawidłową pracę wątroby, oczyszcza organizm z toksyn, wspomaga metabolizowanie tłuszczów i węglowodanów. Ze względu na zawartość potasu, wpływa na obniżenie ciśnienia krwi. Utrzymuje odpowiednią równowagę ciśnienia osmotycznych płynów ustrojowych. Wpływa na regulację kwasowo - zasadową i jest niezbędny do zachowania prawidłowej kurczliwości mięśni. W nadmiernej ilości może jednak podrażniać błony śluzowe przewodu pokarmowego, wywołać ich stan zapalny i w efekcie doprowadzić do powstania wrzodów żołądka. Może również powodować nadkwasotę, a także wywoływać zgagę.

Ocet winny można stosować również na zewnętrzne partie ciała. Okład ze ściereczki namoczonej w wodzie i skropionej octem winnym pomaga na bóle głowy. Roztwór octu winnego ma właściwości bakteriobójcze, poprawia stan cery i jest doskonałym środkiem dezynfekującym drobne rany.

Bibliografia

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/metody-alternatywne/ocet-dla-zdrowia-zastosowanie-kwasu-octowego-aa-zi2M-D5Wd-UXpk.html>

<http://www.winogrona.org/forum/wytwarzanie-wina/fermentacja-wina-z-winogron-t10662.html>

<https://www.ofeminin.pl/fitness-i-zdrowie/cwiczenia/ocet-winny-przepis-w-2-krokach-wartosci-odzywcze/8tkwj49>

<http://www.e-biotechnologia.pl/Artykuly/Fermentacja-octowa/>

<http://bonavita.pl/ocet-winny-wlasciwosci-zastosowanie-przepis>

<https://zdrowie.tvn.pl/a/ocet-winny-jakie-ma-wlasciwosci-jak-go-przyrzadzic-samodzielnie-w-domu>