



АРСЕНАЛ ЗДОРОВЬЯ

Андрей Кутузов

ЛЕЧЕНИЕ УКСУСОМ

- ✓ *Лечение уксусом*
- ✓ *Уксус из золотого уса*
- ✓ *Уксус по Болотову*
- ✓ *Спиртовой уксус*
- ✓ *Чайный уксус*
- ✓ *Фруктовый уксус*



 **ПИТЕР**



Андрей Кутузов

ЛЕЧЕНИЕ УКСУСОМ

 **ПИТЕР®**

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Новосибирск · Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара
Киев · Харьков · Минск

2006

А. Кутузов
Лечение уксусом
Серия «Арсенал здоровья»

Заведующая редакцией
Руководитель проекта
Литературный редактор
Художник
Корректоры
Верстка

*В. Малышкина
Т. Яценко
С. Федорова
А. Татарко
М. Степина, С. Федорова
И. Проворов*

*Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

ББК 53.59 УДК 615.89

Кутузов А.

К95 Лечение уксусом. — СПб.: Питер, 2006. — 96 с.: ил. — (Серия «Арсенал здоровья»).

ISBN 5-469-01386-3

Разнообразные уксусы — самые удивительные древнейшие средства народной медицины. Благодаря своему уникальному химическому составу они обладают чудесными свойствами, практически не имея противопоказаний.

Эту книгу поистине можно назвать энциклопедией. Прочитав ее, вы узнаете, как готовить и применять яблочный, винный, тростниковый, чайный, чесночный, луковый уксусы и даже уксус из золотого уса. В книге вы найдете множество рецептов на все случаи жизни — косметических, профилактических, лечебных и даже кулинарных.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-469-01386-3

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Подписано к печати 23.01.2006. Формат 84×108¹/₃₂. Усл. п. л. 5,04. Тираж 7000 экз.

Заказ № 825.

ООО «Питер Принт», 194044, Санкт-Петербург, пр. Б. Сампсониевский, д. 29а.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Ленинздат» Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Оглавление

Глава 1. Главное об уксусе	5
Разрешите представить — уксус!	5
Кому нельзя лечиться уксусом	19
Глава 2. Уксус поддельный и синтетический	22
Синтетический уксус — миф или реальность?	22
Глава 3. Виды уксуса	27
«Золотой» уксус	28
Винный уксус	30
Бальзамический уксус	34
Солодовый уксус	36
Тростниковый уксус	38
Рисовый уксус	38
Чайный уксус	39
Хлебный уксус	40
Уксус с секретом	41
Клубничный уксус	42
Грушевый уксус	42
Яблочный уксус	43
Глава 4. Уксусные настойки	49
Ароматический уксус	51
Уксусные настойки — рецепты приготовления	53
Глава 5. Уксус по Болотову	63
Яблочный уксус по Болотову	63

Глава 6. Краткий справочник: болезни, которые лечит уксус	65
Приложение	82
Кому можно принимать уксус (анкета)	82
Применение уксуса в домашнем хозяйстве	83
Почему уксус мутнеет?	86
Уксус во сне (сонник)	87
Уксус в кулинарных рецептах	87
Уксусы по Болотову (приправы к различным блюдам)	89
Вместо заключения	92

Главное об уксусе

Разрешите представить – уксус!

Впрочем, вряд ли уксус нуждается в представлении, ведь он постоянный обитатель кухонных буфетов. Маринады, соусы и борщи практически не обходятся без него.

Мы прибегаем к услугам уксуса для того, чтобы отчистить застаревшее пятно, навести блеск, избавиться от противных рыжих муравьев, поселившихся на кухне. Я уж не говорю о модном сейчас лечении при помощи уксуса, например диете, при помощи которой можно скинуть лишний вес, или о домашних косметических средствах, сохраняющих молодость и красоту кожи и волос.

Такая популярность уксуса более чем оправдана: уксус достаточно дешев, купить его можно в любом продуктовом магазине. Кроме того, в небольших дозах уксус практически безвреден, что немаловажно. А ведь это еще не все доводы в пользу уксуса.

Уксус в истории

Самое интересное, что человечество знакомо с уксусом более 10 тысяч лет, но он не выходит из моды. Слава уксуса то утихает, словно набирая силы, то вновь поднимает свой флаг. Уксус был моден в Древнем Египте, его любила сама царица Клеопатра, о которой мы еще поговорим. Он был популярен в Древ-

нем Рима, Израиле, сообщения об уксусе мы можем найти в трудах самых знаменитых врачей древности, таких как Парацельс и Авиценна. Как известно, пары уксуса убивают любые микробы. Этим общеизвестным свойством широко пользовались во времена средневековых эпидемий: в домах постоянно кипятили уксус, протирали все предметы в доме, полоскали одежду, уксусной водой мыли продукты перед приготовлением и даже документы, чтобы с ними не передавалась смертоносная инфекция.

Об уксусе говорят Библия и «Домострой».

Но сначала давайте разберемся, что же такое уксус, как он появился в нашей жизни и как его производят.

Уксус как он есть

Лучшие вина у нас вызывают
и лучшие соки.
Вялость почувствуешь,
если вино окажется темным.
Светлым пусть будет оно и созревшим,
и тонким, и старым.
Смешанным также с водою,
игристым и выпитым в меру.

Арнольд из Виллановы

Как сказали бы химики, уксусом называется продукт, полученный в результате естественного или искусственного окисления.

Что такое естественное окисление? Недоглядели за вином, вот оно и скисло, превратившись в уксус.

Что можно считать искусственным изготовлением? Когда этот же процесс был вызван сознательно.

Уксус получается путем сбраживания углеводов и спиртов с помощью уксуснокислых бактерий. То

есть спирт вступает в реакцию с кислородом, теряя при этом свои свойства. В результате остаются уксусная кислота и вода.

Итак, первый раз уксус на нашей планете появился в результате случайности: кувшин с вином забыли закрыть, и оно скисло. Обычное дело, скажет кто-нибудь из наших уважаемых читателей. Обидно, конечно, но с кем не бывает. В чем же здесь открытие?

А вот в чем. Погоревав о прокисшем вине, бедолага задумался, нельзя ли его куда-нибудь употребить. Вылить-то всегда успеется. И тут оказалось, что новый продукт обладает рядом изумительных свойств.

Его можно использовать в качестве лекарственного средства при болях в спине, ногах и суставах. Уксус — хорошее противовоспалительное средство. Кроме того, он помогает регулировать обмен веществ, улучшать пищеварение и аппетит и даже используется при отравлениях. В лечебных целях яблочный уксус рекомендован при повышенном кровяном давлении, мигренях, головной боли, алкоголизме, артрите, высокой температуре, ожогах.

Даже здоровым людям рекомендуется каждый день употреблять полезный и освежающий напиток: на 1 стакан воды — 1 ложка меда и 1 ложка яблочного уксуса. Это средство помогает сохранять молодость и бодрость, улучшает пищеварение и поддерживает хорошее настроение.

Во все времена вода с уксусом служила безалкогольным напитком, который давали римским легионерам во время длительных маневров. Уксусом обрабатывали раны и выводили вшей, поэтому уксус стал востребован в местах скопления народа — в армии, на рабовладельческих рынках, стройках.

Кроме того, наши предки, не будучи знакомы с понятием «дезинфекция», нередко использовали уксус в борьбе с эпидемиями.

Как уже говорилось, свидетельства употребления уксуса мы можем найти в Библии. Как известно, страдающего на кресте Спасителя палачи напоили именно уксусом, точнее, уксусным напитком, помогающим утолить жажду. «...Когда же Иисус вкусил уксуса, сказал: совершилось!»

И если первый уксус на земле появился случайно, в результате неправильного хранения вина, то постепенно его начали изготавливать специально.

В древности уксусу приписывали магические свойства, врачи носили бутылочки с уксусом в своих сумках, а полоководец Ганнибал, согласно легенде, умудрился разрушать уксусом скалы. Что ж, если они были известковые — это очень даже могло быть.

В косметических целях — для мытья волос, ухода за кожей, а главное, для похудения — уксус стали использовать и женщины. Знаменитая царица Египта Клеопатра каждый день требовала, чтобы ее растирали ароматическими уксусами, настоянными на лепестках цветов, ароматных травах и благовониях. При помощи уксуса она сохраняла красоту, а кроме того, уксус не давал любимшей пиры и застолья царице толстеть. Сохранились записи, сообщающие о том, что в конце каждой трапезы Клеопатра выпивала хрустальный кубок яблочного уксуса, разбавленного наполовину водой.

Считалось, что при помощи уксуса можно нейтрализовать яд. Египетские целители, отправляясь к своим пациентам, всегда брали с собой бутылочку с уксусом.

Уксус был полезен при обработке ран, особенно гнойных, помогал избавиться от вшей, лечил кожные болезни, в том числе и лишай.

По легенде, однажды Клеопатра поспорила, что может проглотить ожерелье из драгоценного жемчуга. Когда ее призвали к ответу, она велела растолочь жемчуг, растворила его в бокале с уксусом и выпила!

Кулинары в свою очередь установили, что уксус препятствует порче продуктов — то есть с его помощью можно консервировать припасы. Кроме того, уксус размягчает волокна мяса, утоляет жажду и очень хорош как приправа к пище. Уксус придает ей особый аромат и вкус.

Позже виноделы и специалисты по изготовлению уксуса заметили, что из разного вина и уксус получается разным.

В этой книге мы познакомимся с различными видами уксуса, научимся делать уксусы и уксусные настойки в домашних условиях, настаивать уксусы на травах и использовать их, узнаем, что такое синтетический уксус и чем он отличается от натурального, научимся отличать настоящий уксус от поддельного. Обидно ведь выкидывать деньги на некачественные, опасные для здоровья продукты.

Нужны ли нам витамины?

Король. Бедная моя дочь, в ее годы нужны жиры, белки и углеводы.

Принцесса. И витамины! Я же расту, я же хорошею.

Кот в сапогах

Бесспорно, витамины нужны всем, причем все без исключения. Знаете, как это бывает: не хватает одного

витамина — и начинает болеть голова, недостает другого — и страдает кожа. Поэтому витамины нужны нам в комплексе.

Тем не менее хочу сразу же разочаровать любителей аптечных витаминных комплексов, думающих, что этого вполне достаточно для здоровой и беззаботной жизни. Ничего подобного — конечно, витамины организму необходимы, но вот воспринимать он их привык с пищей, и желательно в овощах и фруктах.

Наш организм принимает пищу, вытягивая из нее полезные вещества. До сих пор природа не создала овоща или фрукта, в котором был бы только один витамин или микроэлемент. Всегда наличествует целый комплекс полезных веществ. Мы же принимаем таблетку витамина С или кальция, наивно рассчитывая, что организм обрадуется такому препарату, в то время как он часто не знает, что с этим делать и как бороться.

Как же пополнить состав витаминов в нашем рационе? Следует постоянно употреблять в пищу свежие овощи и фрукты, а также обратиться к медицинским и кулинарным рецептам, которые использовали наши прабабушки, — натуральным и поэтому наиболее полезным. Нужно также следить за своим здоровьем и за тем, какого витамина в данном случае не хватает, и добавлять в рацион содержащие этот витамин продукты.

Как это сделать? Давайте рассмотрим вместе, для чего нужны витамины и микроэлементы.

Витамин А

При его нехватке в организме человек может постоянно болеть инфекционными заболеваниями. Появляется иммунодефицит, могут появиться кожные за-

болевания, начинают быстро уставать глаза, появляется куриная слепота.

При переизбытке витамина А может появляться сухость кожи и даже ее шелушение, заеды в уголках рта, частые головные боли, боли в костях, нет аппетита. Не хочется есть, появляется апатия, вялость, хроническая усталость.

К витамину А относят такие вещества, как ретинол, ретиналь, бета-каротин (растительного происхождения) и другие каротиноиды.

Ну а теперь о том, в каких продуктах содержится этот витамин.

Это животные масла (жир, сало, масло, молоко), сыр, яичный желток, икра, рыбы жиры. Бета-каротин — растительная форма витамина — содержится в овощах и фруктах желтой окраски. Это дыня, морковь и тыква, а также персики и абрикосы. Кроме того, витамин А содержится в овощах, листья которых имеют темно-зеленый цвет: шпинат, капуста, петрушка, укроп. Много бета-каротина в ботве репы, свеклы и листьях одуванчика.

В аптеках продается кукурузное масло, обогащенное витамином А (провитамин А).

Витамин А помогает укрепить иммунную систему, справиться с инфекцией, участвует в синтезе белков, поддерживает в хорошем состоянии кожу, замедляя ее старение. Еду, богатую витамином А, рекомендуют беременным женщинам, а также молодым матерям, так как витамин А отвечает за нормальное прохождение беременности и кормление младенцев. Он предотвращает рак желудка, толстой кишки, мочевого пузыря и молочных желез. Витамин А необходим для правильной работы печени, пищевода и легких. Он улучшает зрение, участвует в обменных про-

цессах, в частности помогает росту и формированию костей.

Витамин А предотвращает рак желудка, толстой кишки, мочевого пузыря, молочной железы, ротовой полости, пищевода и легких, он же замедляет старение кожи. Кроме того, употребление в пищу продуктов, содержащих витамин А, снижает риск инсульта.

Витамин В

Когда этого витамина в организме достаточно, у человека нет проблем с кишечником, то есть нет запоров и связанного с ними дурного расположения духа. Витамин В держит кишечную мускулатуру в рабочем состоянии, не позволяя ей лениться и выходить из строя. А значит, организм своевременно очищается от вредных шлаков.

Витамин В с избытком содержится в проростках пшеницы, много его в пивных дрожжах, соевом молоке и сыром ячмене. Он присутствует также в непросеянной муке пшеницы, сыром горохе, яичных желтках, гречке, ржаном хлебе, миндале, рыбе, особенно рыбьем жире, домашней птице, меде, репе, свекле, одуванчике, зеленолистных овощах и брокколи.

Витамин В₁

Способствует улучшению работы сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, центральной и периферической нервной системы.

При нехватке витамина В₁ появляется раздражительность, человек быстро устает, ослабевает память, развивается рассеянность.

Витамин В₁ присутствует в свежей моркови, репе, миндале, зародышах пшеницы, чаином уксусе, свиной и говяжьей печени.

Витамин В₂

Витамин В₂ помогает в работе печени, кроветворении, улучшает состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, функционирование печени. Способствует заживанию различных язвочек в области рта, губ, языка, улучшает обмен веществ. Оказывает положительное воздействие на центральную нервную систему. Много витамина В₂ есть в уксусе.

Витамин С

При его нехватке в организме могут возникнуть проблемы с сосудами, могут появляться синяки от самых малозначительных ударов. Плохо заживают раны, кроме этого, могут вдруг начать открываться уже зажившие раны и рубцы, начинают воспаляться и кровоточить десны. Человек раздражается по пустякам. Кроме того, в период нехватки витамина С могут проявляться опухание и боли в суставах и костях, мышечные судороги и одышка.

Серьезная нехватка витамина ведет к цинге.

При переизбытке витамина С может появиться понос, обостриться мочекаменная болезнь, излишки витамина С способны замедлить воздействие некоторых противораковых препаратов.

Внимание! Стрессы и потребление алкоголя могут резко снизить процент содержания витамина С в организме.

Без витамина С человек не мог бы жить, потому что этот витамин сохраняет иммунитет. А тот, в свою очередь, борется с болезнями. Витамин С регулирует уровень холестерина в крови и активизирует процесс усваивания железа из пищи. Витамин С в организме вырабатывает и сохраняет коллаген (белок, который укрепляет клетки).

Большое количество витамина С содержится в черной смородине, лимоне, мандаринах, грейпфрутах, горохе, плодах шиповника, клубнике, сладком красном перце, брюссельской капусте, капусте брокколи, помидорах.

Советы

1. Фрукты и овощи следует хранить в темном месте, так как на свету они быстро теряют витамин С.
2. Овощи и фрукты в вареном или жареном виде не следует слишком долго держать на огне, так как это тоже снижает содержание в них витамина С.
3. Готовя фрукты и овощи, старайтесь съесть их сразу. На следующий день они уже не столь полезны, как только что приготовленные.

Витамин D

Регулирует обмен кальция и фосфора в организме. При его нехватке в организме может развиваться ломкость костей.

Витамин D содержится в масле, рыбьем жире, яичном желтке, икре, чайном уксусе.

Витамин E

При недостатке витамина E раньше времени начинает увядать кожа. Нехватка этого витамина вполне может привести к бесплодию как у мужчин, так и у женщин, а также к расстройству нервной системы. В случае нарушения менструального цикла следует обратить внимание на содержание витамина E в рационе женщины. Обычно такие проблемы связаны с его недостатком.

При избытке витамина E может возникнуть разжижение крови.

В организме витамин E выполняет функцию защиты глаз, кожи, печени, ротовой полости, легких, мо-

лочных желез, печени и мышц. Способствует усвоению жиров, помогает в обмене белков и углеводов.

Богаты витамином Е зеленые листовые овощи (салат, петрушка, пастернак, лук, капуста брокколи, брюссельская капуста, зеленая фасоль), орехи и любое растительное масло.

Витамин Е используется во многих противораковых препаратах. Он необходим для поддержки и защиты сердца, прекрасно защищает от старческих недугов, повышает иммунитет. Участвует в лечении остеоартрита и сахарного диабета.

Витамин Р

Укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращая кровоизлияния, синяки. Витамин Р помогает лучшему усвоению витамина С и участвует в борьбе организма с инфекциями.

Много витамина Р содержится в чайном уксусе.

Микроэлементы, кислоты и ферменты

Кроме витаминов организм должен получать и другие полезные вещества — микроэлементы, кислоты и ферменты.

В этой книге мы будем то и дело упоминать те или иные полезные вещества, поэтому сразу же хочу познакомить вас с некоторыми из них.

Селен

Он укрепляет иммунную систему, уменьшает вредное влияние ртути и других токсичных веществ, попадающих в организм, и повышает восприятие света сетчаткой глаза.

При недостатке селена в организме человека могут начаться болезни печени, задержка роста. В кро-

ви увеличивается содержание холестерина, что приводит к риску сердечно-сосудистых заболеваний и инсульту. Низкое содержание селена в крови у мужчин может привести к бесплодию. Повышается вероятность заболевания раком.

При избытке селена в организме человека может наблюдаться заметное ухудшение работы головного мозга, появляется ломкость ногтей.

Селен содержится в цельных крупах, пшеничном хлебе, рыбе, семенах подсолнечника, в подсолнечном масле.

Таблица Менделеева для нашего здоровья

Медь помогает непосредственно мозгу.

Магний необходим для формирования мягких тканей и костей.

Много магния содержится в уксусе.

Марганец помогает организму расти и осуществлять жировой обмен. Без него не смогут сформироваться и функционировать хрящи.

Кремний участвует в формировании соединительных тканей, делаая их эластичными, помогает распределять по костным тканям кальций.

Ванадий полезен для костей и зубов, препятствует образованию холестериновых бляшек.

Калий полезен для сердца и нервной системы, важен для жизнедеятельности клетки, заботится о водном балансе организма, участвует в обмене веществ.

Уксус, в частности яблочный, содержит большое количество калия.

Кальций делает зубы и кости крепкими, необходим для свертывания крови.

Фосфор делает зубы и кости крепкими, помогает организму усваивать кальций.

Много фосфора находится в уксусе, особенно яблочном и винном.

Молибден участвует в углеводном и жировом обмене. Если в питании человека недостает молибдена, это приводит к частым анемиям.

При недостатке **никеля** в рационе ребенка замедляется его рост. Никель участвует в процессе кровообразования, помогает организму усваивать другие полезные элементы.

Йод помогает в работе щитовидной железы.

Нехватка **олова** может привести к тому, что организм будет плохо расти.

Бор отвечает за клетки мозга, помогает лучше переносить физические нагрузки.

Цинк заживляет раны, создает новые клетки, восстанавливает ткани, а также помогает росту организма, участвует в работе мышц.

Железо полезно для крови.

Кислоты и углеводы

В человеческом организме изначально заложены силы, помогающие ему справиться с недугом, победить болезнь, снять возникшее воспаление.

Но люди, страдающие длительными заболеваниями суставов и костей, знают, что подчас собственных сил не хватает, и тогда возникает потребность в помощи извне. Одним из таких помощников и является **жирная кислота омега-3**.

Жирная кислота омега-3 содержится в зеленых овощах, в растительном масле (подсолнечное, соевое, кукурузное), в рыбе. Эти продукты, в частности, показаны людям, страдающим артритами.

Яблочная кислота, содержащаяся в яблочном уксусе, улучшает обмен веществ.

Примечание. В состав уксуса кроме уксусной кислоты входят яблочная, молочная, аскорбиновая кислоты; он также богат калием, фтором, кальцием, пектином, фосфором, магнием, витаминами В₂, В₆; то есть он очень полезен.

Одним из необходимых для человека углеводов является полисахарид **пектин**. Он способствует процессу пищеварения, снижает уровень холестерина в крови, улучшает состояние кровеносных сосудов, предупреждает развитие атеросклероза, гипертонии. Пектин с избытком присутствует в уксусе.

Ферменты

Однако не много проку в витаминах и микроэлементах, если организм не в состоянии их усвоить. Поэтому кроме витаминов и микроэлементов в пище должны присутствовать такие особые биологические вещества, как ферменты. Для чего они нужны? Как раз для того, чтобы организм мог переваривать поступающую пищу и правильно усваивать полезные вещества, содержащиеся в ней.

Под воздействием ферментов белки, углеводы, микроэлементы и витамины становятся активными, выделяются из пищи и усваиваются организмом.

В различных уксусах есть множество ферментов, главными из которых можно назвать **протеазу** — фермент, расщепляющий белки, **липазу** — фермент, расщепляющий жиры, и **амилазу** — фермент, расщепляющий крахмал.

Для чего нужно расщеплять жиры? Чтобы они не откладывались в тканях организма и не возникало ожирение. Чтобы не было атеросклероза, потому что если жиры не расщепляются, то они попадают в кровь, где откладываются на стенках кровеносных сосудов в виде бляшек. Чем больше таких бляшек, тем

хуже течет кровь, тем вероятнее возможность инфаркта или инсульта.

Для чего нужно расщеплять белки и крахмалы? Чтобы они приносили пользу, а не вред. Ведь если белки и крахмалы не будут расщепляться и правильно усваиваться организмом, они проявят себя в виде повышения сахара в крови и образования сгустков крови. А вам это надо?

При нехватке в организме ферментов нарушается пищеварение, снижается иммунитет, а значит, человек начинает болеть, ослабевают кости, общее состояние и настроение оставляют желать лучшего, могут развиваться ишемическая болезнь сердца, диабет.

С годами мы теряем свои ферменты, и самое ужасное, что пища, которую мы привыкли употреблять каждый день, ферментов не содержит. Они погибают в результате тепловой обработки, в результате длительного хранения или замораживания продуктов. Нет их и в свежих овощах и фруктах, которые подкармливали химическими удобрениями или опыляли химическими составами.

Зато ферментов много в уксусе, особенно в чайном уксусе, о котором еще пойдет речь в этой книге. При этом не нужно употреблять уксус в чистом виде и в больших количествах. Таким образом вы не пополните содержания ферментов в организме, а наживете себе язву желудка.

Кому нельзя лечиться уксусом

Многие книги, посвященные различным уксусам, прямо-таки поднимают этот продукт до небес. И по-

лезный он, и дешевый, от всех бед спасает: и поху-
деть с его помощью можно за несколько дней, и все
витамины он содержит, и пищеварение улучшает, и
вообще его можно в любом возрасте и чуть ли не в лю-
бых количествах принимать...

**Тем не менее я сразу же хочу заметить: уксусом ни
в коем случае нельзя лечиться больным, страдаю-
щим язвой желудка!!!**

Ко второй группе риска относятся люди с повы-
шенной кислотностью желудочного сока. Потому
как уксус — это прежде всего кислота, а раз в желуд-
ке ее и так много, недалеко и до язвы.

Правда, людям с повышенной кислотностью же-
лудочного сока разрешено употреблять уксус в соче-
тании с медом, но только очень умеренно, в период,
когда не возникает болей в животе, вздутия, тяжести
и когда налажен стул. При этом употреблять уксус
следует недолго, делая большие промежутки между
курсами.

К третьей категории относятся аллергики и аст-
матики. Правда, многие книги об уксусе как раз и
предлагают свои чудодейственные рецепты именно
астматикам, но я бы на их месте поостерегся. Дело в
том, что аллергики и астматики, особенно в период
обострений, болезненно реагируют на любые резкие,
острые запахи. Кроме того, им запрещено употреб-
лять маринованные и консервированные продукты.

Отсюда вывод: если астматика или аллергику
очень хочется попробовать полечиться уксусом —
что ж, попробовать можно, но только в период remis-
сии, в малых дозах и с готовым бронхорасширяю-
щим ингалятором и средствами против аллергии на-
готове. Береженого, как говорится, Бог бережет.

Кроме того, хочу заметить, что, если вы решили лечиться уксусом сразу же от нескольких болезней и из-за этого ваша суточная доза препарата заметно возросла, в скором времени вы и сами можете составить очередную группу риска, получив элементарную передозировку.

На самом деле, норма приема, скажем, тонизирующего напитка (стакан воды, столовая ложка уксуса и сахар или мед) для здорового человека не должна превышать 4 стаканов в день. Людям же, попавшим в указанные группы риска, рекомендовано сократить суточную дозу наполовину.

Вывод: употребление уксуса в пищу, тем более лечение уксусом, должно быть строго дозировано, так как уксусная кислота, содержащаяся в уксусе, как и любая другая кислота, вызывает повышенное выделение желудочного сока и может способствовать возникновению и развитию язвенного колита и цирроза печени.

Внимание!

1. После приема уксуса в любом виде прополощите рот, так как уксусная кислота, так же как и любая другая кислота, разъедает эмаль зубов.
2. Для медицинских целей уксус должен быть приготовлен в домашних условиях, только так вы сможете быть уверены, что вам не подсунули суррогат.
3. Перед тем как начать лечение уксусом, внимательно смотрите в рецепте, о какой процентной доле идет речь.

Примечание. В разделе «Приложение» вы можете посмотреть анкету «Кому можно принимать уксус».

Уксус поддельный и синтетический

Синтетический уксус — миф или реальность?

Основной способ получения уксуса — скисание виноградных вин, а также всех других спиртосодержащих соков — применялся вплоть до XIX столетия. Синтетический уксус был впервые получен немецким ученым К. А. Гофманом в 1898 году.

Спиртовой (столовый) уксус

Этот продукт вы можете приобрести в обычном магазине. Так называется раствор уксусной кислоты различной концентрации. Спиртовой уксус — это всегда прозрачная, очень кислая жидкость с неприятным, резким запахом. Спиртовой уксус не придает блюдам аромата, его используют лишь для маринования овощей, фруктов, грибов и некоторых соусов. Хорош он и для хозяйственных нужд — вывести пятно, почистить затвердевшую замшу.

Впрочем, он может быть использован в качестве основы для создания ароматического уксуса (см. главу «Уксусные настойки»).

Иногда столовый уксус используют и с лечебной целью, но только в качестве наружного средства.

Синтетический уксус, который представляет собой раствор уксусной кислоты, полученной из непищевого сырья, не имеет ароматических и вкусовых качеств, свойственных натуральному уксусу.

Примечание. Столовый или спиртовой уксус участвует в качестве основы в приготовлении апельсинового уксуса, смородинового уксуса, эстрагонового уксуса, малинового уксуса, уксуса с пряными травами, уксуса с пряными травами по-чешски, фруктового уксуса, можжевельного уксуса.

В главе 6 указано, как с помощью столового уксуса вылечить артрит, вывести глистов и восстановить иммунитет.

Как отличить натуральный яблочный уксус от синтетического, то есть созданного искусственно?

Критерии сравнения	Натуральный яблочный уксус	Синтетический уксус
Крепость	4–5 %	9 %
Этикетка	Должна быть надпись: «Состав: яблочный уксус»	Должна быть надпись: «Вода, уксусная кислота». Например, на этикетке яблочного уксуса 4-процентного написано: «Состав: уксусная кислота, вода, пищевые красители, ароматизатор натуральный и идентичный натуральному»
Страна изготовления	Натуральный уксус (по крайней мере, сегодня) — импортный продукт	Отечественная промышленность производит только ароматизированный яблочный уксус
Осадок	В бутылке с натуральным яблочным уксусом (в течение нескольких месяцев) образуется естественный осадок — хлопья рыжего или коричневатого оттенка	Осадок невозможен — этот раствор безжизнен
Цена	Натуральный уксус всегда дороже синтетического	

На сегодняшний день уксус входит в десятку самых популярных продуктов. Он присутствует во множестве кулинарных рецептов, без него не обойтись в период консервирования грибов, овощей, фруктов и ягод. Его используют также при консервировании мяса, рыбы и других продуктов.

Кроме того, в последнее время стало модным лечиться уксусом. Благодаря такому повышенному спросу на прилавках все чаще появляются некачественные уксусы, и есть опасность получить вместо качественного лечения уксусом и вкусных блюд, приготовленных с добавлением уксуса, язву и надолго испорченное настроение.

Поэтому внимание и еще раз внимание — девиз покупателей уксуса. Вряд ли вы захотите получить вместо качественного продукта подделку, ведь помимо впустую потраченных денег вам потом еще и лечиться придется: все-таки уксусная кислота — это прежде всего кислота, а с ней шутки плохи.

Правила, которых должен придерживаться покупатель уксуса, если не хочет быть обманутым.

- Прежде чем сделать покупку, внимательно изучите бутылочку.
- Столовый уксус обычно продают как 80-процентную эссенцию и 70-процентную уксусную кислоту. Иногда на этикетке указывают 3-, 6- и 9-процентную крепость уксусной кислоты.
- Посмотрите на этикетку 200-граммовой бутылочки из прозрачного или белого стекла. На этикетке наличествуют четыре горизонтальные полосы; если смотреть сверху, то между третьей и четвертой можно увидеть штамп завода-изготовителя и дату выпуска.

- Штмп не должен стоять с лицевой стороны; если вы его там видите — это должно натолкнуть вас на мысль о том, что перед вами ПОДДЕЛКА.
- Обратите внимание на горлышко бутылочки: там должно быть три выпуклых кольца. Это сделано для слепых, которые не могут прочесть этикетку, но по этой примете безошибочно поймут, что содержимое бутылки ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!
- Крепость уксуса проставляется на лицевой стороне этикетки. Стандартные, проверенные временем технические условия предполагают крепость 70 %, эссенцию должно быть рекомендовано разбавлять не более, чем в 20 частях.
- На этикетке должен быть штрихкод и знак Госстандарта.

Если на этикетке нет таких сведений, берегитесь — это ПОДДЕЛКА!

Но предположим, что вы уже купили бутылку с уксусом. Можно ли устроить экспертизу содержимому бутылки дома? Конечно, можно.

- Когда вы открываете бутылку 70-процентного уксуса, резкий запах уксуса бьет в нос и даже вызывает слезы.
- При встряхивании бутылка с 70-процентным уксусом должна вспениваться на 3 секунды.
- Если содержимое приобретенной вами бутылки имеет меньшую концентрацию, то есть является подделкой, пена на ней будет держаться 10 секунд и более.

Внимание! Если вы почему-либо считаете, что перед вами подделка, — не покупайте ее. Если вы уже приобрели поддельный уксус, обнаружив это дома, не употребляйте его в пищу и тем более не используйте с лечебной целью.

Уксус в рядах легионеров

Когда куда-нибудь двигалась армия, за нею шли обозы, везущие продовольствие и напитки. Как известно, кипятить воду стали сравнительно недавно, опасность же подцепить кишечных паразитов существовала и раньше. Не из всех водоемов можно было пить, свирепствовали чума, черная оспа и другие опасные вирусы. Поэтому римских легионеров поили водой с уксусом. Этот напиток был дешевле и экономичнее вина, ко всему прочему в жаркое время он не валил с ног, а, наоборот, освежал. Кроме того, он снижал опасность желудочно-кишечных заболеваний, а значит, помогал сохранить здоровье воинов. Уксусом обрабатывали раны, лечили больные зубы, использовали как дезодорант и косметическое средство.

В общем, в рядах легионеров, и особенно их командования, уксус снижал заслуженную славу и всяческие почести.

Но не только простые воины любили и почитали уксус. В Римской империи был известен рецепт дошедшего до наших дней уксусного бальзама, чей секрет сегодня стал залогом благосостояния нескольких итальянских кланов. Уксусный бальзам выдерживали десятилетиями, а секрет его приготовления хранили в такой тайне, что до сих пор представители династий, владеющих рецептом, совершают браки внутри своих кланов. До сих пор даже опытные химики не сумели получить в своих лабораториях состав драгоценного уксуса.

И в наши дни несколько капель уксусного бальзама дают новым брачным для возбуждения любовной страсти в первую брачную ночь. Этот уксус используют только для медицинских целей, не употребляя его в пищу, уж слишком дорогой он получается.

Глава 3

Виды уксуса

Творец мира Ра передал вино в дар Земле... Так используйте его!

Мишель Монтиньяк

Вкус уксуса, его аромат и полезные свойства зависят прежде всего от исходного продукта. В одних рецептах это виноградное вино, в других — виноградный спирт, в некоторых основой являются плоды и ягоды; есть также уксус солодовый, хлебный, рисовый и др.

Поскольку тема нашей книги — уксус, думаю, будет нелишним отдельно поговорить об основном сырье, используемом в производстве уксуса, — виноградном сусле и, соответственно, самих ягодах винограда. Плоды винограда на 8 % состоят из кожицы, на 88,4 % — из плодовой мякоти и на 3,6 % — из семян. Количество сахара, пектиновых и ряда других веществ колеблется в зависимости от сорта винограда. Например, количество сахара в уксусе может колебаться от 16,5–20,0 % (в том числе глюкозы — 7,8 %, фруктозы — 7,7 %), 0,6 % белка, 1,6 % жиров, 0,6 % клетчатки, 0,6 % гемицеллюлозы, 0,6 % пектина, 6 % пептозана, 0,84 % органических кислот (в том числе винной — 0,4 %, лимонной — 0,03 %, щавелевой — 0,01 %, яблочной — 0,4 %).

Витамины (в мг%): В₁ — 0,05, С — 6, Р — до 180, В₂ — 0,02, В₆ — 0,09, а также содержатся ниацин, антотеновая кислота, биотин, витамин К, каротиноиды.

Макроэлементов, в мг% : калия — 255, кальция — 36, магния — 255, натрия — 26, фосфора — 22, кремния — 12, серы — 7.

Микроэлементы, в мг% : алюминия — 380, бора — 365, ванадия — 10, железа — 600, йода — 8, кобальта — 2, марганца — 90, меди — 80, молибдена — 3, никеля — 16, рубидия — 100, фтора — 12, хрома — 3, цинка — 91.

В кожце ягод винограда содержатся дубильные и красящие вещества, энин, эфирные масла. Семена винограда содержат до 20 % жирного масла, состоящего из глицеридов стеариновой, олеиновой, линоленовой и в основном (около 50 %) эруковой кислот; 1,8–10 % дубильных веществ, флобофена, лецитина, ванилина и уксусной кислоты.

Все эти полезные вещества практически в полном составе переходят в натуральные виноградные вина и, соответственно, в уксус, делая этот продукт таким полезным и ценным.

Натуральный, классический уксус, как и хорошее вино, производится по старинным рецептам. Кроме того, он должен бродить в деревянном бочонке (обычно это дуб, орех, лиственница, вишня). Древесина также передает уксусу свои полезные свойства, изменяет его вкус, придает особый аромат.

«Золотой» уксус

Живет в славном городе Питере замечательный знаток народной медицины А. Кородецкий. В последнее время он, с присущей ему добросовестностью, занялся проблемой такого популярного ныне целебного растения, как золотой ус, или каллизия душистая. В его

книге «Новые тайны золотого уса» приводится следующий интереснейший рецепт.

Уксус на основе золотого уса (по А. Кородецкому)

Взять 4 ст. ложки измельченного растительного сырья (можно использовать листья и усы) и залить их 250 мл яблочного уксуса. Настоять в течение 24 часов в темном месте, после чего тщательно процедить. Хранить в темном месте. Такой уксус можно пить в чистом виде (1/2 ч. ложки 2 раза в день) либо добавлять (в том же количестве) в овощной салат, а также в чай.

Для улучшения цвета лица рекомендуется прием уксуса на основе золотого уса. Уксус добавляют в чай по 1/2 ч. ложки; принимать 3 раза в день до еды на протяжении полутора недель.

Золотоусый чай

Для его приготовления вам понадобится два термоса, 1 лист золотого уса, 2 ч. ложки хорошего зеленого чая, 2 ч. ложки травы стевии и 2 ст. ложки травы мяты. Разделить лист золотого уса пополам и положить в каждый термос по половине. Затем в каждый термос положить по половине указанной дозы травы, то есть по 1 ложке. Залить 1 л кипятка и оставить на 5 минут. Пить без меры. Очень хорошо для вкуса и пользы добавлять несколько капель «золотого» уксуса.

При остеохондрозе, радикулите применяются растирания (еще лучше — в комплексе с массажем) масляными препаратами с добавлением (пропорция 1 : 3) уксуса, приготовленного на основе каллизии.

При варикозном расширении вен рекомендуется чай с добавлением 1 ч. ложки уксуса на основе золотого уса. Пить его можно 3 раза в день на протяжении месяца.

Очищающие ванны на основе «золотого» уксуса

Вечерние теплые ванны, в состав которых входит уксус на основе золотого уса, я рекомендую всем, кто подвержен усталости, и обязательно пожилым людям. Температура воды для теплых вечерних

ванн — 31–32 °С (для пожилых людей и больных — 36 °С), продолжительность их 15 минут. Важно не просто лежать в воде без движения, а растирать себя, обращая особое внимание на беспокоящие вас зоны. Постепенно появится ощущение свежести, тяжесть в ногах уйдет, настроение поднимется — значит, пора вставать и окатиться более холодной водой (на 1–2 °С ниже). Обязательно добавляйте в ванны травы, которые вам показаны по вашим основным заболеваниям. Мы же хотим привести несколько рецептов замечательных очищающих ванн, в которые вы будете обязательно добавлять по 100 г уксуса на основе золотого уса.

Винный уксус

Пускай спасут бессмертьем души,
Кто кубки за друзей осушит.
Навеки будет проклят тот,
Кто это правило нарушит.

В. Кочемазов

Этот уксус получается путем окисления вина. Но поскольку сортов винограда, а соответственно, и вин много, то и уксусы, сделанные из них, отличаются вкусом и ароматом.

При этом классическими уксусами считаются уксусы, полученные из красного и белого вина.

Как приготовить винный уксус в домашних условиях

Спелый виноград тщательно промыть, удалить гнилые или порченные ягоды, обсушить. Ягоды сложить в стеклянную банку и размять. Добавить теплую кипяченую воду из расчета 1 л воды на 800 мл сока, а также 50–100 г меда или сахара (чем больше сахара, тем кислее уксус). Для лучшего брожения можно добавить винную закваску, но можно этого и не делать. Банку поставить в темное теплое место, закрыть марлей.

Банку не следует доливать до верха, так как сусло будет бродить и подниматься.

Чтобы приготовить винную закваску, невымытый виноград раздавить и оставить в теплом темном месте, чтобы забродил.

В течение 2 недель уксус 2–3 раза в день тщательно перемешивают деревянной ложкой. После этого процедить, ягоды отжать. Полученный сок снова процедить и перелить в сосуд с широким горлом. Добавить сахар из расчета 50–100 г сахара на 1 л жидкости. Снова закрыть марлей и поставить в теплое темное место для окончательного брожения (приблизительно 40–60 дней). Как только жидкость осветлится и перестанет бродить, уксус будет готов. Разлить его по бутылкам так, чтобы уксус доходил до самого верха. Бутылки плотно закрыть и залить воском или парафином.

Хранить домашний уксус в прохладном месте.

Сирко

Так называют молодой уксус, готовящийся из незрелых плодов винограда. Готовится сирко по тому же рецепту, что и винный уксус, с той лишь разницей, что если для приготовления винного уксуса вполне можно не применять винную закваску, то здесь она обязательна.

Примечание. Сирко употребляется для лечения ангин, стоматитов, суставных и мышечных болей (см. главу 6).

Уксус из красного вина

В косточках красного винограда кроется мучение, а в мякоти лечение. Если кто-либо будет каждый день есть двадцать одну штуку очищенного от косточек красного винограда, то он избавится от всех мучительных болезней и недугов, имеющих в его теле, и не подвергнется более другим.

Мухаммед Юсиф Ширвани

Изысканный и дорогой классический винный уксус производится из отборных бордоских вин (*cabernet, merlot, malbec*). Но не стоит думать, что, если вы оставите на столе бокал с недопитым каберне, через неко-

торое время из него получится отвечающий всем стандартам классический винный уксус. Ничего подобного. То есть уксус вы получите, но ни один специалист не признает в нем классический эталон.

Дело в следующем: кроме того, что классический винный уксус должен быть произведен из особых сортов красного вина, как уже было сказано, он еще должен выдерживаться в бочках, сделанных из дуба или лиственницы. (Чаще дуба, который также сообщает уксусу свой неповторимый аромат.) Я уж не говорю о сложных производственных технологиях и рецептах. Поэтому настоящий винный уксус очень дорогой.

Красный уксус принято добавлять в соусы и салаты. Много рецептов с винными уксусами знает французская кухня, а ведь именно Францию сейчас называют родиной уксуса, хотя это и не так. Общеизвестно, что уксус знали и в Древнем Египте, и в Древнем Риме, но об этом еще пойдет речь в нашей книге.

Технология производства винного уксуса

Для производства настоящего винного уксуса используется только зрелый, непорченый виноград, который не обрабатывался химическими средствами и не подкармливался химическими удобрениями. Виноград дают, получая сусло. Это сусло фильтруют и отправляют на хранение в специальные чаны, в которых поддерживается достаточно низкая температура. Это делается для того, чтобы сусло не забродило. Затем часть сусла сгущают, уменьшая его объем до 1/3 от первоначального. Остальную часть сусла ставят на вино и затем окисляют его, получая уксус. Этот уксус в свою очередь добавляют в сгущенное сусло, о котором мы говорили раньше.

Процесс производства из сусла вина и из вина уксуса происходит в бочках, сделанных из лиственницы или из дуба, округлой формы. Бочки никогда не покрывают лаком, чтобы не мешать движению кислорода.

Когда уксус готов, его переливают в простерилизованные емкости из нержавеющей стали, после чего разливают по бутылкам.

Уксус из белого вина

Вино удивительным образом приносит людям пользу — при условии, что люди пьют его в разумных количествах в зависимости от того, больны они или здоровы, а также в зависимости от состояния и настроения каждого человека.

Гиппократ

Так же как уксус из красного вина, этот уксус встречается в поваренных книгах. Он отличается изысканным, мягким вкусом. Сделанный из сортов белого вина уксус обычно употребляют для приготовления салатов и мясных блюд.

Настоящий классический уксус из белого вина тоже недешев, тем не менее вы можете приготовить свой уксус из белого вина дома по упрощенному рецепту.

Возьмите белое вино, налейте его в эмалированную кастрюлю, уваривайте на сильном огне до тех пор, пока его объем не уменьшится втрое. В конце варки можно добавить немного сахара по вкусу.

Конечно, это не будет классический винный уксус: его распознает гурман или специалист. Тем не менее полученный продукт действительно похож на

винный уксус. Во всяком случае, его можно использовать для приготовления блюд, в которых необходим уксус из белого вина или любой другой уксус.

Совет. Если для приготовления того или иного блюда вам необходимо белое вино, которого в доме нет, возьмите полчашки винного уксуса и растворите в нем 2–3 кусочка сахара. Полученный раствор можно употреблять везде, где по рецепту требуется белое вино.

Примечание. Уксус из белого вина является основой для создания так называемого зеленого уксуса, рецепт которого приводится в главе 4.

Уксус из хереса

Родиной этого замечательного ароматного уксуса считается Андалусия (юг Испании).

Этот уксус янтарного цвета с насыщенным, слегка древесным вкусом и запахом. Этим свойством его наградили знаменитые дубовые бочки, в которых андалусский уксус созревает в течение 12 лет.

Уксус из хереса хранится так же, как все другие известные виды уксуса, и не отличается особой прихотливостью в использовании. Словом, его можно использовать во всех блюдах, в которых вы привыкли применять любой другой уксус, равно как и в медицинских рецептах.

Бальзамический уксус

Уксус существует на нашей земле столько же, сколько и вино. Вино производилось и производится из различных сортов винограда, выращиваемых в тех или иных странах. Но если поначалу уксус был всего лишь вторичным продуктом виноделия, то на сегодняшний день ценность его возросла настолько, что

уксус начали выпускать специально. Причем особой любовью и почитанием пользуется так называемый бальзамический уксус, производимый в солнечной Италии — местечках Модена и Реджио-Эмилия. Климатические условия в этих краях такие, что вино и уксус получаются поистине уникальными.

По сей день бальзамический уксус считается лучшим в мире. Его производили как в винодельнях, так и в обычных домах этих провинций. Каждая семья имела свой уникальный рецепт изготовления волшебного уксуса. Так продолжалось несколько веков, и за это время бальзамический уксус снискал популярность в странах Европы и Азии.

Бальзамический уксус считался изысканнейшим подарком, который было не стыдно преподнести аристократу или местному правителю. Этот уксус сильно отличался от того, который мы привыкли видеть у себя на кухне, — он был густым, темным, с изысканным кисло-сладким вкусом и сильным ароматом. Поначалу этот уникальный уксус использовался лишь в медицинских целях, поэтому от слова «бальзам» ему дали название «бальзамический». Позже уксус оказался в руках гурманов и поваров, которые обнаружили и другие его достоинства.

Сегодня, как и в былые времена, этот уксус очень дорого стоит; он производится в провинции Модена, на своей исторической родине.

Возможно, есть и другие похожие уксусы, но не стоит забывать, что для его производства мало знать рецепт приготовления и сорта используемого винограда и виноградного сула. Само производство должно осуществляться в родных для бальзамического уксуса условиях. А это подделать крайне сложно.

Доказательства? Пожалуйста. Для производства настоящего бальзамического уксуса требуется наличие следующих составляющих:

- сорта винограда, которые исторически использовались для бальзамического уксуса в провинции Модена;
- особый, неповторимый состав почвы, на которой растет виноград;
- климатические условия;
- рецепт изготовления.

Для производства бальзамического уксуса используется виноград следующих сортов: Ламбруско, Требиано, Анчеллотта — то есть те самые сорта, которые выращивались на территории Модены многие века. Но одних перечисленных сортов винограда мало; как уже было сказано, виноград должен вырасти на подходящей почве, ведь структура и химический состав почвы не может не влиять на произрастающий там виноград.

Кроме этого, следует воссоздать похожие климатические условия: весенние и осенние ливни, жаркое лето и достаточно холодную зиму.

Скажу больше: в 1993 году на фабриках, построенных для производства бальзамического уксуса провинции Модена, был основан консорциум, который должен был контролировать качество используемых продуктов, следить за процессом производства с обязательным тестированием получаемого уксуса.

СОЛОДОВЫЙ УКСУС

Этот уксус, как можно понять из названия, изготавливается не из винограда, а из пивного сусла, которое

придает ему характерный коричневый цвет. В любящей виноград Франции этот уксус непопулярен, зато его обожают в Англии.

Именно солодовый уксус используется в традиционных блюдах английской кухни. Он идеально подходит для маринования рыбы, овощей, консервирования.

Примечание. Солодовый уксус используется в создании настурциевого уксуса.

Учение о сортах и видах винограда называется ампелотерапия (от греч. «ампелос» — виноград; «терапия» — лечение). Так как классический уксус получают из различных сортов винограда, в лечебниках и книгах, посвященных винограду, неизменно встречаются рецепты лечения виноградными винами и виноградным уксусом. В Месопотамии и Вавилоне виноград был известен за 3500 лет до н. э., в Азербайджане — за 2 тысячи лет до н. э. Азербайджанский врач Юсиф ибн Исмаил Хойн писал о винограде:

«Виноградные ягоды утучняют тело, очищают кровь, оказывают кроветворное действие. Кроме того, виноград полезен для легких и оказывает желчегонное действие. Но при чрезмерном употреблении плохо переваривается, вредит желудку и порождает газы. Для лучшего переваривания рекомендуется есть виноград с тмином и фенхелем, а также всевозможными кислыми и пряными приправами. После винограда нельзя пить холодную воду. Лучше всего есть виноград в течение первых двух дней после сбора и в промежутке между двумя приемами пищи (например, завтраком и обедом). Лучшими являются крупные, сладкие ягоды с тонкой кожурой и небольшим количеством косточек. Кожура и косточки винограда плохо перевариваются и порождает газы».

О рецептах употребления винограда, виноградного вина и виноградного уксуса можно прочесть у таких светил медицины, как Диоскорид (I в. н. э.), Абу

Али ибн Сина (Авиценна) (X в. н. э.) и многих других известных врачей Древней Индии, Китая и Египта.

В настоящее время виноградное лечение широко распространяется на Западе — во Франции, в Швейцарии, Италии — и приобретает широкое признание.

Тростниковый уксус

Как можно понять из названия, этот уксус вырабатывается из сахарного тростника. О праве называться родиной тростникового уксуса спорят такие страны, как Индонезия и Филиппины.

Я не знаю, можно ли купить тростниковый уксус у нас, но в азиатских странах он уже давно появился, и, оказавшись где-нибудь в Японии или Китае, вы вполне можете попробовать блюда, приготовленные с его помощью.

Вкус тростникового уксуса тонкий, изысканный, сладковатый. Уксус очень хорошо подходит к рыбе, овощам, мясу.

Кроме того, он используется во многих рецептах филиппинской, японской и индонезийской кухни, где другие сорта уксуса применить невозможно.

Рисовый уксус

Это еще один представитель нетипичных уксусов. Рисовый уксус производится в азиатских странах и, соответственно, особо затребован в азиатской кухне.

Существуют виды рисового уксуса: темный, светлый, приправленный и подслащенный.

Рисовый уксус очень полезен для здоровья, так как богат аминокислотами.

В Японии рисовый уксус производится с незапамятных времен. Даже сейчас в традиционном японском ресторане на подносе рядом с супом из морепродуктов, королевской креветкой и рисом будет стоять крошечная мисочка с несколькими маринованными овощами или водорослями: маринованные продукты — обязательный атрибут традиционной японской кухни.

Японский рисовый уксус более мягкий, чем китайский, а рисовый уксус вообще — менее крепкий, чем яблочный или спиртовой уксус. Он хорош для заправки салатов, приготовления томатных соусов, маринования мяса, а разбавленный водой, может употребляться в качестве прохладительного напитка.

Очень часто рисовый уксус используется с лечебной целью.

Чайный уксус

Кто же не знает знаменитый чайный гриб, живущий в больших банках на кухне и которому мы раз в день подливаем чай с сахаром. Чайный гриб, или, как говорят ученые, медузомицет, — это целая колония бактерий и дрожжей, питающихся растворенными в воде сахаром и экстрактивными веществами чая. В результате этого подслащенный чай, который мы заливаем в чайный гриб, превращается в раствор органических кислот (уксусной, молочной и глюконовой), спирта и углекислого газа. Он обладает отличными тонизирующими и бактерицидными свойствами. Кроме того, он великолепно утоляет жажду (этому способствуют и органические кислоты, и растворенный в нем углекислый газ).

Некоторое время назад чайный гриб был настолько популярен, что его держали практически в каждой семье, ведь он обеспечивал полезный и вкусный напиток, который с удовольствием пили взрослые и дети: настой чайного гриба заменял соки и лимонады.

Впрочем, сейчас чайный гриб скорее экзот на наших кухнях, чем постоянный обитатель, от него отказались из-за того, что, в отличие от покупного лимонада, с ним нужно возиться — каждый день кормить сладким чаем, периодически промывать, следить за температурой воздуха.

Ведь чуть что-то не так, и чайный гриб начинал покрываться беловатой пленкой, скисать и превращаться в уксус.

В чайном уксусе обнаружены три группы полезных и жизненно необходимых веществ: витамины, органические кислоты и ферменты:

- **витамины:** С (аскорбиновая кислота), В, Р, D;
- **органические кислоты:** уксусная, глюконовая, щавелевая, лимонная, яблочная, молочная и др;
- **ферменты:** каталаза, амилаза, протеаза и другие.

Примечание. В главе 6 вы узнаете о способах применения чайного уксуса и настоя чайного гриба при различных болезнях.

Хлебный уксус

Уже достаточно подзабытый домостроевский хлебный уксус был когда-то очень популярен на Руси. Теперь упоминания о нем можно встретить лишь в старинных русских рецептниках да монастырских кухнях. Впрочем, в последнее время эти книжки начали переиздавать.

Залить 1 кг ржаной муки горячей водой, хорошенько перемешать, накрыть, поставить в теплое место на 12 часов. Через положенное время ржаная каша должна сделаться красноватой. Переложите ее в большую эмалированную кастрюлю или посуду из глины или дерева, залейте 12 л кипятка, накройте марлей и дайте остыть. Добавьте 5 ч. ложек дрожжей, накройте полотенцем.

На другой день, когда уже начнется брожение, процедите через материю. В полученный настой добавьте 2 бутылки водки, кусок хлеба, 0,5 стакана меда, закройте марлей и дайте настояться в теплом месте 3 месяца.

В древнем рецепте говорится, что сверху настоя образуется пленка. Когда она опадет вниз, процесс завершен. Уксус профильтруйте, разлейте по бутылкам, закупорьте.

Храните в прохладном темном месте.

Согласно старым русским рецептам, этот уксус нужно добавлять для маринования фруктов и овощей.

Уксус с секретом

Уксусами с секретом называются уксусы, приготовленные с добавлением вина или воды. Обычно такие уксусы готовятся, что называется, к обеду и сразу же потребляются в пищу.

На их основе можно приготовить другие виды ароматических уксусов. Уксус с вином может даже заменить винный уксус, а уксус с водой используют, когда хотят приготовить более слабый уксус, например для детского стола.

Рецепт № 1

Для приготовления уксуса с вином нам потребуется 1 часть уксусной 25-процентной эссенции, которую можно купить в магазине, и 4 части белого, красного или розового вина. В зависимости от сорта вина ваш уксус также можно отнести к условно «винным» уксусам красным, белым или розовым.

Рецепт № 2

Возьмите 1 часть 25-процентной уксусной эссенции и 4 части воды.

Как видите, все просто.

Клубничный уксус

Для приготовления этого ароматного уксуса нам понадобится 1 кг мятых, но не гнилых ягод клубники и/или земляники; обычно это ягоды, которые не идут в компоты.

Промыть ягоды, положить в эмалированную или глиняную посуду, залить водой так, чтобы ягоды были покрыты на 1–2 см, добавить 150 г сахара, после чего все хорошенько размешать. Закрывать марлей и поставить на 2 недели в теплое темное место. Вынимать и помешивать 1–2 раза в день.

Через 2 недели слить полученный уксус и отжать ягоды. Залить уксус в бутылки или банки так, чтобы до верха оставалось 10–12 см, так как уксус будет бродить, а масса его увеличиваться.

Еще через 2 недели процедить уксус, снова разлить по бутылкам и плотно закупорить крышкой. Хранить в холодном темном месте при температуре не выше 2–4 °С.

Внимание! Клубничный и земляничный уксус готовятся одинаково, поэтому я не стану прописывать рецептуру для земляничного отдельно. Кроме того, можно сделать клубнично-земляничный уксус — в этом случае он будет иметь более глубокий вкус и аромат.

Грушевый уксус

Этот уксус относится к фруктовым уксусам, и по своим полезным свойствам он может составить конкуренцию яблочному и винному уксусу, а значит, может с успехом заменить их.

На 1 кг грушевой массы берут 50 г сахара, воду, 2–3 кислых яблока (хорошо подходит антоновка). Для приготовления этого уксуса нам понадобятся перезрелые груши, падалица и все, что осталось

от приготовления сока — сердцевина, кожица. Все это тщательно промывают, измельчают и раздавливают либо пропускают через мясорубку.

Берут 2–3 кислых яблока, с которыми поступают точно так же.

Все выкладывают в эмалированную посуду с широким дном, заливают горячей водой (65–70 °С). Вода должна покрывать грушевую массу на 3–4 см. Добавить сахарный песок по 50 г на 1 кг массы. Закрывать марлей и оставить в темном месте на 2 недели.

Раз в день массу помешивают, чтобы выходил воздух и на поверхности не образовывалась корочка.

По окончании приготовления слить уксус, оставшуюся массу процедить и разлить по банкам или бутылкам, не доливая до верха 5–7 см, так как жидкость будет бродить и подниматься.

Через 2 недели уксус сливают в стерильные бутылки, не доливая до верха 3–4 см. Осадок процеживают через плотную ткань. Закрывают бутылки стерильными пробками и заливают воском.

Хранить в темном месте при температуре не ниже 4 °С и не выше 20 °С.

Яблочный уксус

Если съесть одно яблоко в день, забудешь дорогу к врачу.

Английская пословица

Я рассказываю об этом уксусе в заключение не потому, что он непопулярен или нравится мне меньше других. Это было бы абсурдно, ведь яблочный уксус — чемпион среди своих сородичей и занимает, во всяком случае в России, первое место. Просто так много всего нужно рассказать об этом изумительном продукте, что вам было бы сложно разглядеть за ним другие, не менее интересные и полезные уксусы. Поэтому яблочному уксусу мы отводим отдельное, почетное место, и рассматривать его мы будем куда более пристально, нежели других его сородичей. Еще

бы, ведь яблочный уксус — звезда, о которой пишут книжки, сообщает Интернет и только что не снимают фильмы. Хотя последнее автору доподлинно не известно.

В общем, достаточно прелюдий — я начинаю.

Яблочный уксус получают путем ферментации яблочного сока с последующим уксуснокислым брожением. (Ниже будут даны рецепты изготовления в домашних условиях яблочного вкуса, да еще сколько рецептов!)

Натуральный, приготовленный в домашних условиях яблочный уксус обычно некрепкий: содержание уксусной кислоты в нем колеблется от 5 до 7%. Он имеет выраженный фруктовый запах и вкус.

Яблочный уксус содержит 20 важнейших минеральных веществ и микроэлементов (калий, натрий, кальций, фосфор, медь, железо, кремний, фтор и т. д.), а также органические кислоты (уксусную, пропионовую, молочную и лимонную), ценные балластные вещества (пектин, поташ и т. д.), целый ряд ферментов и аминокислот, а также витамины А, В₁, В₂, В₆, С, Е, Р и провитамин бета-каротин, то есть значительно больше, чем во всех других известных уксусах.

Особенно хорош яблочный уксус в салатах, супах, овощных рагу, тушеных овощах, а также для приготовления маринадов.

Уксус-целитель

Для того чтобы доказать пользу яблочного уксуса, достаточно сказать, что яблочный уксус перенял без ощутимых потерь все полезные свойства яблок.

Благодаря содержанию в нем пектина, способствующего процессу пищеварения, яблочный уксус

снижает уровень холестерина в крови, улучшает состояние кровеносных сосудов, а значит, предупреждает развитие атеросклероза и гипертонии.

А благодаря витамину бета-каротин (провитамин А) прием яблочного уксуса помогает сохранить молодость, поэтому издавна используется в косметических омолаживающих рецептах.

Регулярное употребление уксуса в качестве кулинарной добавки к блюдам способствует выведению шлаков и расщеплению жиров. Результат — снижение веса.

На сегодняшний день уксусная диета является, наверное, самым дешевым в мире средством для похудения.

Лечение уксусом в последнее время стало настолько модным и популярным, что фармацевтические фирмы создали специальные уксусные таблетки для тех, кто по состоянию здоровья не может принимать уксус в чистом виде.

Я не буду задерживаться здесь на детальном описании этого медицинского препарата. Инструкции по применению и противопоказания есть на этикетке и во вкладыше к упаковке, и желающие могут ознакомиться с ними в аптеке.

Мы же сейчас поучимся изготавливать яблочный уксус в домашних условиях.

Внимание! Если вы используете яблоки из собственного сада, желательно, чтобы они были выращены без подкормки деревьев химическими удобрениями и не были обработаны вредными химикатами.

Яблочный уксус № 1

Для приготовления яблочного уксуса нам понадобятся яблоки (лучше антоновка) — 800 г.

Яблоки вымыть, удалить гнилые и червивые части и натереть на крупной терке вместе с сердцевинной. Положить яблочную кашицу в банку или глиняный горшок, залить 1 л теплой кипяченой воды. Добавить 150–200 г меда или сахара, дрожжи или сухой ржаной хлеб (можно сухарики).

Примечание. В яблоки сладких сортов нужно добавлять 50 г сахара или меда (на 800 г яблок), в кислые яблоки — 100 г.

Перед непосредственным приготовлением яблочный уксус разводят водой в соотношении 1 : 2, из-за чего количество калия в нем уменьшается, поэтому для увеличения полезных свойств уксуса желательно добавлять мед, в котором калия много.

Необходимо помнить, что яблочная кашица должна размещаться на расстоянии 10 см от горлышка, так как по мере скисания она будет подниматься.

Для ускорения получения уксуса необходимо следить, чтобы кашица была покрыта жидкостью.

Сосуд нужно закрыть не крышкой, а марлей и поставить в теплое место на 2 недели. 2–3 раза в день следует перемешивать кашицу деревянной ложкой.

По окончании приготовления отжать через марлю. Разделить на части по 1 л, добавить по 50–100 г сахара или меда к каждой части и снова перелить в сосуд с широким горлом, завязать марлей и дать настояться еще 40–60, а может и более, дней. Здесь нужно смотреть, как идет брожение: когда уксус будет готов, жидкость перестанет бурлить и посветлеет.

Готовый уксус профильтровать, разлить по бутылкам, плотно закрыть их пробками.

Примечание. В бутылках с яблочным уксусом через несколько месяцев может образоваться осадок — рыжеватые хлопья. Это вполне закономерный процесс — уксус ведь натуральный.

Внимание! Поверх уксуса может образовываться толстая беловатая пенистая пленка, которую называют уксусной маткой или пленкой дрожжеподобных грибов. Лечебные свойства пленки в 3 раза превышают лечебные свойства самого яблочного уксуса.

Яблочный уксус № 2

Перезрелые плоды или падалицу вымыть, порезать помельче или раздавить. Положите яблоки в эмалированную кастрюлю, залейте

горячей водой так, чтобы она покрывала яблоки на 4–5 см. Добавьте сахар из расчета на 1 кг сладких яблок — 50 г сахара, на 1 кг кислых яблок — 100 г. Поставьте кастрюлю в теплое темное место на 2 недели.

2–3 раза в день перемешивайте массу деревянной ложкой. По окончании отстаивания процедите жидкость через марлю, яблоки отожмите. Жидкость разлейте по банкам, не доливая 5–7 см до верха. Дайте настояться еще 2 недели. После этого уксус готов, его остается разлить по бутылкам до самого горлышка, чтобы он не соприкасался с воздухом и не вступал с ним в реакцию. Хранить в темном месте при температуре от 4 до 20 °С.

Примечание. Яблочным уксусом с успехом можно заменить уксус обычный. То есть использовать в качестве лечебного препарата, как внутрь, так и наружно, в кулинарии и даже для хозяйственных нужд, например для выведения всевозможных пятен. При этом уксус готовится точно так же, а запах у него несравненно приятнее!

Яблочный уксус № 3

У яблок удалите гнилые и червивые места, пропустите через мясорубку или натрите на крупной терке. Положите кашицу в глиняную, деревянную или стеклянную посуду, залив равным количеством воды. Добавьте мед или сахар из расчета на 1 л кашицы 100 г меда или сахара. Кроме этого, добавьте по 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба или сухариков без соли на 1 л кашицы.

Смесь поставьте в темное место, закрыв марлей, на 2 недели. Время от времени помешивайте кашицу деревянной ложкой.

Через 2 недели отжать кашицу, процедить, добавить меда или сахара из расчета на 1 л полученной жидкости 100 г меда или сахара. Перемешать, закрыть сосуд марлей и оставить в теплом темном месте до окончания процесса брожения — приблизительно 40–60 дней.

После этого уксус еще раз фильтруют, разливают по бутылкам с плотно прилегающими крышками и хранят в прохладном месте.

Яблочный уксус № 4

На 1 кг яблочной массы — 50–100 г сахара.

Для приготовления нам понадобятся перезрелые яблоки, падалица, поврежденные вредителями плоды и все то, что осталось от приготовления сока: выжимки, кожица, сердцевина и прочее —

словом, все то, что многие садоводы выбрасывают за ненадобностью.

Яблоки тщательно моют, затем вырезают гнилые и поврежденные места и измельчают. Чтобы не возиться, можете пропустить через мясорубку. Массу складывают в эмалированную посуду, заливают горячей водой (65–70 °С), чтобы вода покрывала массу на 5–7 см, и добавляют сахар. Если хотите усилить брожение, добавьте прокисшее варенье или забродившие соки. Закройте марлей и поставьте в теплое темное место (18–22 °С) на 2 недели.

Время от времени массу следует помешивать. Сверху массы можно положить деревянный кружок с небольшим грузом, чтобы утопить содержимое, как это делают при квашенье капусты.

Через 2 недели жидкость разливают по бутылкам, чтобы до верха оставалось 5–7 см: уксус может продолжать бродить. Еще через 2 недели его переливают в другие бутылки, снова не доливая до верха. Еще 2 недели выдержки, и уксус переливают в бутылки на постоянное место жительства. Теперь уже его доливают до самой пробки, чтобы он не соприкасался с воздухом, закрывают простерилизованными пробками (можно залить сургучом или воском).

Хранят уксус в прохладном помещении, при температуре не выше 18–20 °С.

Уксус в жизни Байрона

Поэт Джордж Байрон любил хорошо поесть и выпить с друзьями. Постепенно из самого красивого и загадочного человека XIX века он начал превращаться в толстого, обрюзгшего и уставшего от собственной жизни человека.

В один прекрасный день ему надоел его образ жизни, и лорд перешел на простую крестьянскую еду — черные сухари и разбавленный яблочный уксус. Вскоре поэт заметил, что начал худеть. Расставшись с лишним весом, он стал чаще бродить пешком или скакать на своем любимом коне. Но что самое замечательное, творческие силы вернулись к нему, и именно в этом период Джордж Байрон написал знаменитого «Чайльда Гарольда».

Уксусные настойки

Если для приготовления медицинских снадобий иногда используется неразведенный или малоразведенный уксус, то для кулинарных целей, где в почете вкус и аромат уксуса, лучше всего использовать ароматизированный уксус.

Со времен глубокой древности наши предки научились облагораживать уксус, по собственному желанию изменяя его вкус и аромат. И это неудивительно, ведь уксус использовался для приготовления мяса, рыбы, овощей, фруктов, а также для прохладительных напитков. А значит, эта еда должна быть не только полезной, но и вкусной.

Сначала для ароматизации уксуса использовали различные пряности: имбирь, корицу, красный перец — в Европу этот товар везли крестоносцы и отправляющиеся за моря и долы купцы. Но пряности ценились на вес золота, а вкусно поесть хотели не только короли и лорды, но и не очень богатые люди, поэтому повара и лекари начали искать замену.

Вскоре уксус приобрел запахи базилика, эстрагона, петрушки, укропа и сельдерея.

Настоянный на лечебных травах уксус стал называться медицинским или аптечным, как назывались и настоянные на травах вина.

Людам с пониженной кислотностью желудочного сока рекомендовано постоянно пить кислые напитки и время от времени употреблять разведенный с водой

уксус; полезно также использовать уксус при приготовлении пищи.

А значит, следует уделить особое внимание вкусу употребляемых напитков и пищи, а значит, вкусу уксуса, ведь если человек вынужден все время употреблять содержащие уксус блюда, желательно, чтобы они были вкусными и нравились, а не воспринимались как неприятные, но, к сожалению, необходимые лекарства.

Давно замечено, что, если лекарство не нравится, оно и не помогает.

Любой уксус (промышленного или домашнего изготовления) после его разведения весьма желательно настаивать 1–2 недели на пряных растениях: лимонной цедре, листьях черной смородины, липовом цветке, лавровом листе, антоновских яблоках, укропе, базилике, чесноке, петрушке, сельдерее, эстрагоне.

Для достижения сладковатой или островатой вкусовой гаммы добавляют имбирь, красный перец, корицу.

Сейчас в продаже появились различные уксусные настойки, но уксус можно ароматизировать и в домашних условиях. Ниже будут приведены несложные рецепты.

Ароматизированные уксусы или уксусные настойки выгодно отличаются от обычного резкого уксуса мягким вкусом и ароматом.

Конечно, можно возразить, что, мол, такие уксусы, как яблочный, можжевельниковый, эстрагоновый и другие, можно купить в магазине, но терпение! Ниже мы подробно разберем отличия покупного уксуса от домашнего, после чего вы сами сможете решить, какой уксус вам нужен.

Домашний уксус	Уксус, сделанный на производстве
Не делайте в больших объемах (0,5 л, 0,75 л). Чем больше настаиваются ароматические добавки, тем резче и выраженнее их аромат. Вы сами вольны решать, насколько ароматным вы хотите сделать уксус и когда вынимать травы	Делается только большими объемами. Ароматические добавки вводятся по строгому стандарту; приобретаемый ароматический уксус в магазине, вы не можете рассчитывать, что он будет сделан по вашему вкусу
Сырье, используемое дома, натуральное	Используются эссенции
Обычно дома хозяйки делают яблочный уксус из нарезанных на дольки яблок	Уксус, который нам предлагают в магазинах, делают из кожуры и сердцевинки яблок. Поэтому, если для приготовления еды он подходит, в качестве медицинского препарата, его лучше не употреблять
Основной компонент ароматических уксусов — это сам уксус; по собственному желанию вы можете выбирать любой из любимых вами уксусов	Вы не знаете, какой уксус используют на производстве. Явно самый дешевый

Примечание. Приправы, настаиваемые в уксусе, должны быть все время покрыты жидкостью. При необходимости уксус можно доливать.

Ароматический уксус

На первый взгляд непонятно, зачем нужен еще уксус, помимо винного и яблочного. Моя знакомая летом добавляет яблочный уксус в воду, немного подслащивает сахаром и пьет в качестве прохладительного напитка. Вода действительно начинает немного пахнуть яблоком, и вкус получается приятным.

Тот же уксус она добавляет к мясным и рыбным блюдам, консервирует продукты. «Ты только понюхай, рагу из баранины у меня пахнет яблочком, и утка, и рыбка!» Но хорошо ли, если все блюда без исключения пахнут яблоком? Чем кормить консерваторов, привыкших к привычным вкусам и запахам? К тому же одно дело, если виноградом или яблоком пахнет баранина, которую нередко в вине и готовят, и другое, когда так же пахнут маринованные грибы или рыба.

Специально для такого случая были придуманы рецепты различных уксусов. По сути, это не уксусы, а уксусные настойки, поскольку получаются они путем настаивания готового уксуса на различных травах, ягодах, плодах и пр. Приготовление таких уксусов в домашних условиях более чем просто и доступно даже начинающей хозяйке.

Вообще, хорошо иметь на кухне несколько видов различных уксусных настоек — на все случаи жизни. С их помощью можно придать пище совершенно новый аромат и, соответственно, вкус. Кроме того, если одни уксусные настойки хороши для напитков, то другие подойдут к мясу или рыбе, а третьи рекомендованы в качестве косметических средств или лечебных препаратов.

Принцип приготовления ароматического винного уксуса прост: нужно добавить к обыкновенному уксусу любые понравившиеся вам ароматизаторы — травы, лепестки цветов. Залейте все это в бутылку, плотно закройте крышкой, поставьте в темное место или оберните плотной тканью. Дайте настояться 30 дней, профильтруйте через марлю или ткань, перелейте в бутылку и плотно закройте пробкой, для верности можно запечатать воском.

Если хотите, чтобы уксус был покрепче и ваш ароматизатор отдал уксусу весь свой аромат, поступите следующим образом: налейте уксус в эмалированную кастрюльку, доведите до кипения. Кипящим уксусом следует залить заранее приготовленные травы в стеклянной бутылке, дать остыть, процедить, разлить по бутылкам. Для красоты можно добавить веточку растения или цветок.

Уксусные настойки — рецепты приготовления

Лук — от всех недугов.

Пословица

Приготовление лукового уксуса просто в употреблении и не займет много времени.

Луковый уксус № 1

Возьмите одну среднюю луковицу, нарежьте ее, залейте 1 л любого уксуса, добавьте лавровый лист.

Закройте крышкой и поставьте в темное место на 4 дня. Настоянный луковый уксус следует процедить через ткань, отжать. Хранят уксус в темном месте.

Луковый уксус хорошо идет к селедке, острым овощным и рыбным салатам.

Примечание. Репчатый лук содержит в себе большое количество витаминов, полезные свойства которых и передаются луковому уксусу.

Луковый уксус № 2

Для изготовления этого уксуса нам понадобится луковица средней величины и 1 л 9-процентного уксуса.

Луковицу очистить и мелко нарезать, положить в стеклянную или глиняную посуду, залить уксусом и закрыть марлей. Настаивают уксус в темном месте 4 дня. После уксус следует процедить, пе-

релить в бутылки, залив его до самого верха, чтобы он не соприкасался с воздухом и не продолжались химические процессы.

Этот уксус — прекрасная добавка к рыбным салатам. Особенно хорош он к селедке.

Когда спросили великого врача Авиценну, как он может охарактеризовать полезные свойства чеснока, он ответил: «Его можно применять от всяких заболеваний».

Чесночный уксус

Возьмите 3–4 зубчика чеснока, разрежьте их и разомните до состояния кашицы. Залейте чеснок 1 л уксуса.

Настойку выдерживают 2–3 дня в темном прохладном месте.

Применяется для приготовления мясных и овощных блюд, а также при мариновании овощей. С лечебной целью это средство незаменимо для наружного использования при лечении грибка стопы.

Уксус из белых корней

Для приготовления этого вида уксуса возьмите 10 г корней петрушки, 15 г корней сельдерея, 4–5 г корней пастернака.

Все как следует промойте, почистите и мелко нарежьте. Залейте нарезанные корни 0,5 л уксуса.

Настаивайте уксус 2–3 дня в темном холодном месте.

Полученный уксус хорошо добавлять в салаты, маринады, мясные приправы и соусы.

Цитрусовые уксусы

Возьмите свежую кожуру апельсина, лимона или мандарина. Промойте ее, порежьте, положите в стеклянную банку или глиняный горшок. Залейте 1 л уксуса и оставьте без внимания на 6–8 дней.

После чего профильтруйте, и уксус готов.

Как вы, наверное, уже поняли, уксус, настоянный на апельсиновых корочках, называют апельсиновым уксусом, на лимонных — лимонным, на мандаринах — мандариновым.

Возможны варианты комбинации различной цедры. Уксус, настоянный на сухих корочках, следует дольше выдерживать, в противном случае он получится слабее и не такой ароматный. Хранят цитрусовый уксус в темном прохладном месте. Используют для фруктовых маринадов, плодовых и овощных салатов, мясных блюд и приправ, равно как и для приготовления напитков, — словом, везде, где вам приятно ощутить привкус цитруса.

Апельсиновый уксус

Кожуру одного апельсина промыть, нарезать длинными полосами, залить 1 л столового уксуса (9%). Чем дольше настаивается, тем лучше, можно не процеживать.

Использовать в качестве заправки для салатов из квашеной капусты.

Смородиновый уксус № 1

Промыть свежие ягоды черной смородины, высушить их на полотенце, после чего размять деревянной ложкой и положить в глиняный горшок. Залить 3-процентным столовым уксусом так, чтобы все ягоды были покрыты.

Завязать тряпкой или неплотно прикрыть крышкой, дать постоять 3 дня в теплом месте, после чего уксус слить, ягоды отжать.

Аналогичным образом приготовить вторую партию ягод и залить их полученным уксусом. Выдержать 3 дня, снова слить уксус, отжать ягоды. На каждый литр полученного уксуса добавляют 800 г сахара. Сахар тщательно размешивают, все кипятят 10–15 минут, снимают пену, после чего дают остыть, процеживают, разливают по бутылкам, плотно закрывают крышками.

Напиток с добавлением уксуса из черной смородины очень хорошо утоляет жажду.

Смородиновый уксус № 2

Наполните стеклянную банку свежесжатым смородиновым соком, положите в нее кусок черного хлеба, смоченного крепким уксусом.

Закройте банку марлей и поставьте к батарее на 3–4 недели. Готовый уксус слейте в стерильную бутылку и плотно закройте крышкой.

Клубничный уксус

10 кг мелких ягод промывают, очищают от гнили, кладут в глиняный горшок или стеклянную банку, заливают 3 литрами любого уксуса. Закрывают марлей и ставят в темное теплое место на 3 суток. По окончании этого срока полученный уксус сливают, а ягоды отжимают. Сливают в эмалированную кастрюлю, затем добавляют сахар: на 1 л настоянного уксуса 750 г сахара. Доводят до кипения, снимая пенку.

Полученный уксус нужно охладить, профильтровать через марлю или материю, разлить по бутылкам. Хранить в прохладном темном месте с плотно закрытой крышкой.

Эстрагоновый уксус № 1

20 г помытых и мелко нарезанных стеблей свежего молодого эстрагона залейте 1 л уксуса (9%) и настаивайте 2–3 дня. По окончании процесса обязательно профильтруйте.

Хранить эстрагоновый уксус следует в темном прохладном месте.

Применяют для салатов, приправ, маринадов.

Эстрагоновый уксус № 2

К 50 г собранных во время цветения, промытых и мелко порезанных листьев эстрагона добавить 0,5 ст. ложки мелко измельченного лука, 2–3 г соли, немного лимонной цедры. Залить все 500 мл уксуса.

Настойку выдерживают 3 недели в теплом месте. Затем уксус следует процедить и разлить в бутылки.

Используется для приготовления рыбных и овощных блюд.

Эстрагоновый уксус № 3

Пучок эстрагона целиком положить в бутылку или банку, залить 500 мл уксуса.

Настаивать 2–3 недели в темном месте. Через положенный срок траву вынуть, если нужно, процедить уксус.

Использовать для салатов и соусов.**Острый уксус с эстрагоном**

Возьмите 1 стебель эстрагона, промойте и мелко порежьте, добавьте 1 горошину жгучего перца, 0,5 репчатой луковицы. Залить все 500 мл уксуса.

Настаивать 2 недели, процедить.

Уксус подходит для приготовления салатов и майонезов.

Вишневый уксус № 1

300 г спелой, очищенной от косточек вишни и 20 г свежего базилика залить 1 л уксуса (9%), добавить корицу по вкусу. Дать выстояться 1–2 дня, после чего профильтровать через марлю или ткань. Хранят вишневый уксус в темном прохладном месте.

Использовать в салатах из краснокочанной капусты, к вареной свекле, мясным кушаньям, особенно к шашлыкам, жирному жареному мясу, в качестве приправы и для приготовления безалкогольного напитка с водой и сахаром по вкусу.

Вишневый уксус № 2

300 г промытых и очищенных от косточек спелых вишен положить в стеклянную банку или глиняный горшок, залить 800 г 9-процентного уксуса, поставить в теплое место, дать настояться 3 дня. Процедить, ягоды отжать.

Хранят вишневый уксус в темном прохладном месте.

Малиновый уксус

Для приготовления уксуса нам понадобится литровая банка не мятых ягод малины и 1,5 л подогретого столового уксуса. Ягоды залить уксусом, закрыть крышкой и оставить в темном месте на ночь.

Полученный к утру уксус процеживают, разливают по бутылкам, плотно закрывают крышкой и ставят в холодильник на хранение.

Уксус с пряными травами

Для приготовления уксуса нам понадобятся сухие листья эстрагона — 1 стакан, корни эстрагона (измельченные) — 0,5 ч. ложки, протертый чеснок — 0,5 ч. ложки, лук репчатый — 2 шт., бедронец камнеломковый — 1 ст. ложка, лавровый лист — 1 шт., кервель — 0,5 стакана, садовый чабрец — 1 ч. ложка, базилик — 1 ч. ложка, пет-

рушка сушеная в порошке — 1 ст. ложка, корица — 1 щепотка, душистый и черный перец — щепотка, гвоздика — 4 бутона.

Очищенный цельный лук с воткнутыми в головки цветками гвоздики положить на дно банки, туда же ссыпать все остальные ингредиенты. Залить 1 л столового уксуса и выдержать в течение месяца в теплом месте. Затем добавить 0,5 ч. ложки соли, 6 г винного камня (или лимонной кислоты) и оставить еще на месяц, периодически взбалтывая.

По окончании приготовления процедить, хранить в бутылках из темного стекла в темном месте.

Уксус используется для заправки соусов.

Уксус с пряными травами по-чешски

Возьмите в равных долях зеленые листья эстрагона, иссопа, базилика, укропа, тимьяна, фенхеля, цветков настурции, листьев медуницы, сальвии. Мелко порежьте и перемешайте. Понадобится 200 г этой смеси. Добавьте 3 горошины черного перца, 1 лавровый листик, чуть-чуть ванили и 1 зубчик чеснока.

Залейте все 1 л столового уксуса, поставьте на 3 недели в теплое место. Процедите и храните в закрытой посуде.

Используйте для заправки салатов, соусов, к мясу, рыбе.

Фруктовый уксус

Для приготовления этого уксуса в качестве основы нам потребуются спиртовой или винный уксус, о которых мы уже говорили в главе 3. Возьмите любые фруктовые соки домашнего приготовления, можно смесь, и залейте уксусом из расчета 1 часть сока на 2 части уксуса. Закройте марлей и дайте настояться неделю.

Можно использовать не сами соки, а оставшийся от их приготовления жмых.

В магазинах вы можете найти несколько видов фруктовых уксусов, обычно они называются по виду использованного для его приготовления сырья.

Фруктовый уксус используется для приготовления напитков, майонезов, соусов, подкисления щей, борщей, для заправки салатов и винегретов, для кон-

сервирования овощей и фруктов. Его лечебные свойства могут сравниться с натуральным яблочным уксусом, и вы вполне можете использовать его для замены яблочного уксуса, тем более если приготовите его дома самостоятельно, ведь в этом случае вы можете быть уверены, что ваш фруктовый уксус не содержит никаких опасных примесей, а значит, не вредит здоровью.

Маринадный уксус

Для приготовления уксуса нам понадобятся: 150 г семян горчицы, 60 г имбиря (свежий корень), 50 г перца душистого (горошек), 15 г гвоздики, 1 ч. ложка сахара, 15 г сельдерея (семена), 50 г натертого хрена, 1 головка небольшого чеснока, 1,5 лимона (ломтиками). Залить все 4 л уксуса. Все смешать в большой стеклянной банке, закрыть ее и поставить на солнце. Обычно этот уксус готовят в мае и держат на солнце все лето, так что он как раз поспекает к осенним заготовкам. Процедить уксус, после чего им можно залить сырые или обваренные кипятком (бланшированные) фрукты или овощи.

Примечание. Следует залить овощи так, чтобы уксус был выше овощей хотя бы на 1 см. В таком виде овощи сохранятся как минимум 6 месяцев.

Настурциевый уксус

Возьмите 250 г свежих цветов настурции, 2–3 гвоздики, 4–5 горошин черного перца, 1–2 зубчика разрезанного чеснока, нарежьте 2–3 луковицы лука шалота, залейте 1,25 л солодового уксуса.

Уксус можно использовать уже через 3 недели, причем даже не извлекая из него ингредиентов (пусть дольше настаиваются).

Хранить уксус в сухом помещении.

Используется для ароматизации салатов, соусов для баранины.

Уксус из мяты

Пучок мяты, не нарезая, положить в бутылку или банку, залить 500 мл уксуса.

Настаивать 2–3 недели в темном месте. Через положенный срок траву вынуть, если нужно, процедить уксус.

Использовать для салатов и соусов.

Пряный уксус

Возьмите 2 мускатных ореха, 5 г корня имбиря, 0,5 г звездочек гвоздики, 10 г семян горчицы, 60 г соли, 5 г перец черного горошком, цедра 0,5 апельсина, 6 луковиц лука шалота.

Положить все в большую банку или глиняный горшок, залить 4,5 л винного уксуса. Плотно закрыть, оставить в теплом помещении на 3–4 недели. Процедить.

Уксус с мятой

Пучок мяты, не нарезая, положить в бутылку или банку, залить 500 мл уксуса.

Настаивать 2–3 недели в темном месте. Через положенный срок траву вынуть, если нужно, процедить уксус.

Использовать для салатов и соусов.

Примечание. Если вам показался бедным и неинтересным уксус, настоящий только на мяте, попробуйте добавить к рецепту столовую ложку базилика, тимьяна, укропа или 1 ч. ложку розмарина или кровохлебки. Поэкспериментируйте. Уверена, что после нескольких опытов вы сумеете определить, что вам нравится, и похвастаться перед подругами фирменным рецептом.

Внимание! Определившись с рецептом, не забудьте его записать: почему-то именно любимым рецептам свойственно ускользать из нашей памяти.

Зеленый уксус

Возьмите зелень шафрана, укропа, базилика или тимьяна (буквально по веточке). Промойте зелень, выложите на полотенце, где она должна немного обсохнуть. После этого положите зелень в бутылку и залейте 0,5 л винного уксуса (лучше уксусом из белого вина). Закупорьте бутылку плотной пробкой и дайте настояться 4–7 дней.

Уксус из свежего майорана

Пучок майорана, не нарезая, положить в бутылку или банку, залить 500 мл уксуса.

Настаивать 2–3 недели в темном месте. Через положенный срок траву вынуть, уксус процедить.

Использовать для салатов и соусов.

Можевеловый уксус

Возьмите 10 целых ягод можжевельника и 20 размятых ягод. Плоды помещают в стеклянную или глиняную посуду, заливают 0,5 л спиртового уксуса и настаивают несколько дней.

Уксус из хрена № 1

Для приготовления этого уксуса нам понадобится 500 мл уксуса. Добавить очищенный, вымытый и натертый на терке корешок хрена. Соль и сахар добавить по вкусу. Настаивают 1–2 недели.

Подавать в качестве добавки к холодной и заливной рыбе, студню, ветчине, солонине.

Уксус из хрена № 2

Для приготовления этого уксуса нам понадобятся 2–3 корня хрена. Промойте, почистите и нарежьте корни. Положите их в простерилизованные банки, залейте 0,5 л уксуса. Плотно закройте крышкой и поставьте в холодное темное место на 6 недель.

Хотя бы раз в 2 дня встряхивайте бутылку. По окончании изготовления уксус следует процедить через марлю или ткань.

Этот уксус хорош для заправки салатов, с успехом он используется в качестве приправы для морепродуктов, рыбы, овощей, холодного и консервированного мяса (особенно свинины).

Уксус из базилика

Пучок базилика целиком положить в бутылку, затем залить 500 мл уксуса.

Настаивать 2–3 недели в темном месте. Через положенный срок траву вынуть, если нужно, процедить уксус.

Использовать для салатов и соусов.

Домострой и уксус

В Древней Руси уксус был широко известен. В «Домострое», например, мы находим подробное описание приготовления уксуса:

«...после сула патоку квасить четыре недели, а то и дольше, на печи, и класть в тот уксус медовой патоки с гривенку или больше, да гороху немного, да пшеницы немного добавить, а еще и клюкву кладут и дубовую кору, а иногда и железо».

На Руси при помощи уксуса с древних времен умели консервировать продукты.

Уксус готовили ржаной, хлебный, березовый (из березового сока), малиновый, винный.

В общем, неплохо жили наши предки, а уж они-то точно знали толк в хорошей и здоровой пище.

Глава 5

Уксус по Болотову

Яблочный уксус по Болотову

Яблочный уксус по Болотову — это почти всегда основа плюс добавка, на которой уксус настаивается. Иногда встречаются рецепты, в которых знаменитый ученый предписывает употреблять чистую основу.

Основа (яблочный уксус)

Для приготовления основы возьмите перезрелые яблоки, промойте их, удалите гниль, порежьте и раздавите до состояния кашицы. Положите в эмалированную кастрюлю и залейте горячей, но не кипяченой водой так, чтобы она покрывала яблоки на 4 см, добавьте сахар: на 1 кг сладких яблок 50 г сахара, на 1 кг кислых яблок — 100 г.

Закройте марлей и дайте настояться 2 недели. Затем процедите, яблоки отожмите. Полученный настой разлейте по банкам, не доливая до самого верха. Оставьте еще на 2 недели. Далее перелейте уксус по бутылкам, предварительно процедив через марлю.

Примечание. Эта основа используется также при изготовлении багульникового уксуса.

Багульниковый уксус

Берем за основу яблочный уксус по Болотову, добавьте измельченные ветки и корни багульника из расчета 1 чашка на 1 л настоя. Дать настояться еще 2 дня.

Полученный уксус добавляют в чай (1 ч. ложка уксуса на 1 стакан чая). Добавляем по вкусу сахар. Чай с уксусом, по словам профессора Болотова, нейтрализует вредные алкалоиды, а значит, способствует похудению. Чай же от этого ничего не теряет.

Уксус Болотова с чесноком

Чтобы болотовский уксус можно было использовать в борщи, супы, к мясу и рыбе, его следует видоизменить, а именно добавить к нему 3 истолченных зубчика чеснока на 1 л основы. Уксус с чесноком следует выдержать 2 дня, после чего профильтровать.

Примечание. Уксус Болотова с чесноком включен в такие рецепты, как уксус Болотова с черным перцем, уксус Болотова с черным и красным перцем, уксус Болотова с горчицей и сырыми желтками, уксус Болотова с горчицей и желтками вареных яиц, уксус Болотова с горчицей, уксус Болотова с горчицей и чесноком, уксус Болотова с томатным соком и лимоном, уксус Болотова со свежими огурцами, уксус Болотова со свежими огурцами и зеленью, уксус Болотова с укропом, уксус Болотова с зеленью и соком лимона.

Краткий справочник: болезни, которые лечит уксус

Ангина

1. Настой чайного гриба подогреть в эмалированной посуде. Подогретым средством полоскать горло через каждый час.
2. Для наружного применения натереть свеклу на мелкой терке, отжать сок. К стакану сока добавить 1 ст. ложку 6-процентного уксуса. Полученной смесью полоскать горло 6 раз в день.
3. Во время ангины постоянно давать больному пить настой чайного гриба — 5–6 стаканов в день. Настой гриба или 1 ч. ложка чайного уксуса на чашку чая с сахаром прекрасно утоляет жажду, является мочегонным средством; кроме того, настой гриба и чайный уксус — прекрасные антибиотики.
4. Полоскать горло при ангине и фарингите винным раствором из винного уксуса и воды из расчета 1 ч. ложка винного уксуса на стакан кипяченой теплой воды. Помните, что температура жидкости должна быть не выше 40 °С, слишком горячая только обострит заболевание. Для выздоровления достаточно 3 дней.
5. Сирко с водой и медом в виде полоскания.

Артрит

Возьмите сухую горчицу, столовый 6-процентный уксус, соль поваренную, медицинский спирт, керосин и воду, тщательно перемешайте, закройте крышкой и настаивайте 2 недели.

Когда мазь будет готова, на ночь кисточкой или ватным тампоном смазывайте больные места. Сверху можно укутать пергаментной бумагой и перевязать шерстяным шарфом.

В летнее время можно прикладывать к больным местам поочередно то мазь, то свежие листья хрена,

предварительно распаренные в горячей воде. (Дополнительно распаренные листья можно промазать медом.) Накрывать больные места пергаментом или компрессной бумагой и укутать шерстяным шарфом для тепла.

При артритах, остеохондрозах, ревматизме, ушибах и растяжениях сухожилий возьмите 4–5 сырых перепелиных яиц, положите в стакан, сверху залейте уксусной эссенцией и оставьте на 2 дня. За это время яйца должны полностью раствориться. Добавьте 100 г несоленого сливочного масла, все перемешайте так, чтобы получилась мазь.

Полученной мазью смазывайте больные места.

При радикулите для приготовления эмульсии возьмите 2 яйца со скорлупой, положите в банку или эмалированную кастрюлю, залейте 200 г яблочного уксуса (магазинного или сделанного дома). Яйца положите в банку, залейте уксусом и дайте им неделю постоять, периодически встряхивая. Как только скорлупа растворится, оболочку яиц проколите, все перемешайте, процедите; затем добавьте 200 г скипидара. Оставьте на сутки. В результате получается пол-литровая банка белой эмульсии.

Полученную эмульсию втирают на ночь в позвоночник и особенно в больные места. Утром необходимо протереть место, где была эмульсия, теплой водой или принять душ.

Хорошо сочетать втирание эмульсии со скипидарными ваннами или ваннами «Лесной аромат», о которых пойдет речь ниже.

Внимание! Применение скипидарных ванн показано при хронических заболеваниях суставов, пояснично-крестцовом радикулите, спондилезе, подагре, ожирении, заболеваниях сосудов конечностей.

Скипидарная ванна

Для приготовления эмульсии 30–50 г детского мыла натереть на терке, добавить 0,5 л холодной воды, все тщательно перемешать,

поставить на огонь и вскипятить. Добавить 0,75 г салициловой кислоты (или 1,5 таблетки аспирина) и 0,5 л скипидара. Тщательно все перемешать до получения однородной белой эмульсии.

Хранить в стеклянной посуде в прохладном месте.

Для того чтобы приготовить скипидарную ванну, нужно набрать в ванну воды (36–38 °С), добавить 250 г питьевой соды. Растворить в горячей воде 5–10 г эмульсии и влить в ванну.

В первый раз можно взять 1 ч. ложку мыльно-скипидарной эмульсии на ванну, второй раз уже 2 ч. ложки. К концу лечения доводят до 60–70 мл на одну процедуру.

Принимать скипидарные ванны нужно через день, не более чем 15 минут. Курс лечения — 15–20 процедур, в зависимости от состояния больного.

Внимание! При аллергии на скипидар скипидарные ванны не применять! При повышенной чувствительности кожи уменьшить концентрацию вдвое.

После ванны тело не вытирать, а лишь слегка промокнуть полотенцем, после чего завернуться в простыню и полежать полчаса.

Можно в это время пить чай с медом или малиной для улучшения потоотделения.

Через полчаса можно переодеться в сухое белье.

Внимание! При повышенном давлении и заболеваниях кожи скипидарные ванны противопоказаны.

Если по медицинским показаниям невозможно делать скипидарную ванну, ее можно заменить ванной «Лесной аромат».

Ванна «Лесной аромат»

На 10 л холодной воды берем 150 г сосновых игл и березовых листьев (можно с ветками), а также по 100 г смеси овсяной соломы с крапивой.

Кипятить 30 минут с закрытой крышкой, не открывая крышку, дать настояться еще 20 минут, затем процедить и вылить в ванну.

Такую ванну следует делать перед сном всего на 10–15 минут. Курс лечения — 15 ванн.

Внимание! При личной непереносимости большим запахов хвои ванна противопоказана.

Атеросклероз

Систематическое употребление уксуса с чаем и медом, уксуса с водой и сахаром или настоя чайного гриба (2–3 стакана в день) уменьшает количество холестерина в крови, а следовательно, уменьшается угроза этого заболевания и, соответственно, связанные с ним симптоматика и жалобы.

Бессонница

1. На чашку меда возьмите 6 ст. ложек настоя чайного уксуса. Тщательно перемешайте все в стеклянной банке до состояния однородной массы. Употребляйте по 1 ст. ложке перед сном.

2. 3 ч. ложки меда растворите в стакане горячей кипяченой воды, добавьте 1 ч. ложку яблочного уксуса. Напиток в полном объеме принимайте перед сном.

3. Возьмите 0,5 чашки кипяченой воды, 0,5 чашки настоя чайного гриба, 1 ст. ложку меда и все тщательно перемешайте. Полученный напиток выпейте в полном объеме перед сном.

Боли в горле, кашель

1. 2 ст. ложки уксуса и столько же меда разведите в стакане теплой кипяченой воды. Полощите горло 3 раза в день. Смесь каждый раз должна быть свежеприготовленной.

2. Возьмите в равных долях горячую воду и уксус. Дышите полученным раствором через рот.

3. К 3 ст. ложкам яблочного уксуса добавьте 2 ст. ложки глицерина, хорошо перемешайте и добавьте стакан меда. При сильном кашле принимайте по 1 ч. ложке 5–6 раз в день, при кашле средней интенсивности — по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Боль в ушах

1. При боли в ухе делайте на ночь компресс с подогретым настоем чайного гриба или разведенного с водой 1 : 1 чайного уксуса.

Возьмите сложенную в несколько раз тряпочку, приложите к больному уху, закройте слоем ваты, а сверху полиэтиленом. Замотайте ухо повязкой. Компресс с уксусом можно снять раньше.

2. Люди, посещающие бассейн или любящие поплавать в озерах и реках летом, знают, что нередко вода попадает в уши, и те затем начинают болеть. Для того чтобы уши после купания не болели, возьмите в равных долях яблочный уксус и медицинский спирт. Полученную смесь следует закапывать в уши вечером накануне купания.

3. Налейте настой чайного гриба в эмалированную миску, доведите до кипения. Снимите миску с огня, поставьте ее на стол, закройте полотенцем и держите над паром ухо.

Бронхит

1. В кастрюльку с водой влейте 5-процентный яблочный уксус из расчета 1 ст. ложка на 1 л воды, варите 10 минут. Затем добавьте 2 ст. ложки глицерина и дополните стакан доверху медом. Смесь перемешайте до образования однородной массы. Принимайте по 1 ч. ложке 4 раза в день перед едой. Перед приемом смесь необходимо хорошенько размешать до состояния однородности.

2. Свежую хвою обмывают холодной водой, мелко нарезают. 2 стакана измельченной хвои заливают 6 стаканами холодной воды, добавляя 1 ч. ложку яблочного уксуса. Оставляют в темном месте на 2–3 дня, время от времени помешивая, процеживают и пьют в подогретом виде по стакану в день.

Варикозные расширения вен

Прежде чем начать лечить варикозные сеточки на ногах, было бы неплохо понять причину их возникновения. Как правило, сосуды страдают от избытка в пище насыщенных жиров и углеводов. В этом случае на помощь организму приходят содержащиеся в пище калий, белки и органические кислоты.

Но раз уж вы «любуетесь» на свои варикозные сеточки, следовательно, в вашем случае этих полезных элементов явно недостаточно.

1. Яблочным уксусом № 5 растирайте вены утром и вечером. Одновременно употребляйте внутрь по 2 ч. ложки в стакане с кипяченой остуженной водой.

Внимание! Этим рецептом поделилась одна из моих читательниц, которая уверяет, что он ей помог в борьбе с варикозом. Тем не менее официальная медицина пока не дала никаких комментариев по поводу возможности излечения варикоза при помощи яблочного уксуса.

2. Разведите в 1 стакане воды 1 ч. ложку яблочного уксуса. Принимайте 3 раза в день перед едой. Одновременно с этим кожу в проблемных местах протирайте неразбавленным яблочным уксусом 2 раза в день.

Примечание. Яблочный уксус должен быть обязательно натуральным и неразбавленным.

3. Яблочным уксусом протирайте участки кожи и делайте компрессы из разбавленного водой уксуса в соотношении 1:1.

Противогрибковое средство

Протирайте проблемные места разведенным в воде уксусом, делайте уксусные ванночки: 1 ч. ложка уксуса на 1 л теплой воды.

Вши

Возьмите в равных количествах 5-процентный уксус и растительное масло. Перемешайте. Вотрите в волосы, замотайте голову полотенцем на 2 часа. Промойте волосы шампунем.

Гайморит

2 ч. ложки меда, столько же чайного уксуса и сок половинки луковицы тщательно перемешайте. Сделайте ватный тампон, пропитайте его в полученной смеси и заложите в пазуху носа, одновременно прогревая переносицу горячим песком, завернутым в тряпочку, куриным яйцом или синей лампой. Процедура должна занять 20–25 минут. Процедуру следует делать 3–4 раза в день.

Геморрой

Прикладывайте к анальному отверстию и геморройным шишкам примочку из настоя чайного гриба и меда. Каждое утро натошак

следует пить напиток: 1 ч. ложка яблочного уксуса и 1 ч. ложка меда на стакан воды.

Гипертония

Постоянное употребление уксуса с чаем и медом, уксуса с водой и сахаром или настоя чайного гриба (2–3 стакана в день) снижает кровяное давление.

Глисты

Делать клизмы: на 2 л воды 1 ч. ложку чесночного уксуса.

Головные боли

Беспричинные и частые головные боли лечатся регулярным употреблением настоя чайного гриба (1–2 стакана в день).

Грипп, простуда

1. В настое чайного гриба добавить меда из расчета 1 ч. ложка меда на стакан настоя. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

2. Отличными противогриппозными, противопростудными и иммуномодулирующими свойствами обладает винный уксус с чесноком и лимоном. Можно взять чесночный уксус, изготовленный по рецепту Болотова, и добавить туда несколько капель лимона. Полученным средством полощут горло, добавляя 1 ч. ложку на стакан теплой кипяченой воды. Кроме того, это отличная приправа для ежедневных салатов.

Дизентерия

Это заболевание не лечится в домашних условиях, но в качестве хорошего подспорья к лекарствам можно рекомендовать пить настой чайного гриба.

Дисбактериоз кишечника

Лечение этого заболевания всегда длительное. Первый положительный результат может наступить на 30-й день регулярного приема настоя чайного гриба, но может быть и позже.

Настой чайного гриба следует употреблять 4 раза в день по стакану, но, помимо этого, следует придерживаться определенной диеты: употреблять в пищу продукты, содержащие клетчатку (отруби, злаки, крупы, овощи и фрукты). Кроме того, нежелательно есть после 19 часов. Впрочем, вместо ужина можно выпить что-нибудь молочнокислое и съесть фрукт.

Время от времени нужно голодать и чистить организм при помощи слабительных чаев, которых в продаже сейчас достаточно.

Рецепт Ванги против язвы желудка и двенадцатиперстной кишки (включая кровоточащую язву)

Мед 500 г, оливковое масло 500 мл, сок 2 лимонов или яблочный уксус 50–100 мл. Все тщательно перемешать. Принимать смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс — 30 дней.

Это хорошее болеутоляющее, но результат не будет мгновенным — желудочные боли, например, начинают утихать на 4–5-й день. Во время лечения рекомендуется ежедневно съедать 5–6 штук грецких орехов.

В профилактических целях курс хорошо возобновить в конце осени — начале зимы и весной, когда язвенные болезни имеют тенденцию обостряться.

Улучшение аппетита

Принимайте по 2–3 раза в день до или во время еды сирок с водой и медом.

Запах изо рта

Неприятный запах создают бактерии, а значит, для того чтобы избавиться от неприятного запаха изо рта, следует прежде всего уничтожить бактерии.

1. После каждого приема пищи полощите рот водой с добавлением в нее 1 ч. ложки ароматизированного уксуса и после этого еще раз обыкновенной водой, чтобы убрать лишнюю кислоту.

2. Не менее полезно и более безопасно полоскать рот месячным настоем чайного гриба.

Запоры

Делать клизмы с добавлением уксуса: на 2 л воды 2 ч. ложки любого уксуса. Лучше сделать сначала одну клизму на 2 л и через полчаса вторую. Уксус в этом случае обеззараживает, помогает удалять из толстой кишки вредные бактерии.

Зубная боль

1. Возьмите 30 г травы иссопа лекарственного, залейте его 300 мл воды и проварите в эмалированной кастрюльке 10 минут. Дайте немного остыть, чтобы стал тепленьким, и добавьте несколько капель уксуса. Полученным средством следует полоскать рот.

2. Подогреть настой чайного гриба либо заменяющий его состав: 1 ч. ложка чайного уксуса на стакан воды. Полоскать больной зуб.

Лишай

Смазывать лишай 6 раз в сутки, в том числе и ночью, 2 раза в неделю настоем чайного гриба или разведенным в воде уксусом из расчета 1 ст. ложка на 1 л воды.

Нарушения обмена веществ

Регулярное употребляйте в пищу настоя чайного гриба с медом 3–4 раза в день (если нет ожирения) и без меда, если есть проблемы с лишним весом.

Насморк

1. Промывать нос подогретым настоем чайного гриба. Для этого можно воспользоваться чистой спринцовкой: набираете настой в спринцовку, затем в нос, а высмаркиваете в раковину.

2. Нагреть настой чайного гриба, сделать марлевые или ватные шарики, пропитать их в настое и закладывать в нос на 20–30 минут, отдохнуть 30 минут и поставить свежие тампоны.

Обморочное состояние, головокружение

Головокружение и обморок могут возникнуть от множества причин, и, как правило, когда человек падает в обморок, мы не знаем, отчего это произошло.

Отсюда правило: что бы ни послужило причиной обморока — первым делом человека следует привести в чувство.

Первая помощь

1. Уложить больного на спину, так, чтобы голова была на возвышении — подушке, сумке и т. д.
2. Если обморок или головокружение произошли в закрытом помещении — вынести больного на улицу или открыть все форточки для доступа свежего воздуха.
3. Положить на лоб повязку, смоченную в холодной воде (а еще лучше — в уксусе). Растереть виски, лоб и грудь водой, смешанной с уксусом.
4. За отсутствием нашатырного спирта можно дать понюхать бутылочку с уксусом.

Если больному не становится легче (пульс — более 100 ударов в минуту, неритмичное сердцебиение; рвота), необходимо вызвать скорую помощь.

Ожоги

Солнечные ожоги промывают настоем чайного гриба, можно делать примочки. Для того чтобы уменьшить боль от любых ожогов, в Японии исстари употребляли крепкий зеленый чай, которым поливали больные места и делали примочки, то есть если под рукой не оказалось настоя чайного гриба, можно воспользоваться этим старинным средством.

Омолаживание организма

Пейте натошак стакан настоя чайного гриба с разведенным в нем медом (1 ст. ложка).

Уксус и космонавтика

На конференции Американского астрономического союза прошлого года прозвучал доклад, который журналисты сразу же назвали сенсацией.

От совместной группы астрономов Калифорнийского, Илинойского и Мэрилендского университетов выступил астроном Льюис Снайдер, который рассказал о необыкновенном открытии.

Изучая спектры излучения, идущего от плотного газового облака В2 в созвездии Стрельца, астрономы обнаружили там — что бы вы думали? — да-да, уксус! То есть молекулы уксусной кислоты, чье присутствие в спектрах сравнительно легко обнаруживается при их анализе.

Разлили ли боги прокисшее вино, вкус которого им не понравился, или богини домашнего очага специально оставили там уксусные облака, установить не удалось.

Впрочем, обнаружившие уксус ученые решили, что, возможно, уксусная кислота является первой ступенькой построения элементов жизни.

Отравления

Конечно, в случае сильного отравления следует немедленно обратиться к врачу, но бывает и так: вы съели что-то не слишком свежее, и в животе забурлило и заняло. В этом случае поможет обильное питье (желательно пить чайный уксус с водой или настой чайного гриба, а также ставить клизму из настоя чайного гриба или воды с добавлением уксуса).

Перхоть

Смешайте 1 ст. ложку касторового масла, 1 ч. ложку 5-процентного уксуса, яичный желток. Маску нанесите на волосы, сверху сделайте утепляющий компресс (полиэтиленовая шапочка для душа, слой ваты, платок) на 2 часа. Затем вымойте голову.

Повышение иммунитета

Средство употребляется при повышенной утомляемости, хронической усталости, нормализует кровяное давление, устраняет головокружения и мигрени.

Разведите 1 ст. ложку уксуса в стакане минеральной воды, добавьте по вкусу сахар или мед.

Принимать перед едой 3 раза в день по 1/3 стакана в течение 3 недель. Сделать перерыв на 3 месяца и повторить курс.

Внимание! Что бы ни писали об уксусе в книгах, как бы его ни хвалили и насколько хорошо он ни воздействовал бы лично на вас, помните, что излишнее употребление любой кислоты вредит вашему желудку. Поэтому не забывайте делать перерыв в 3 месяца после трехнедельного курса приема.

Потливость

1. Вместо дезодоранта можно использовать разведенный водой любой ароматический уксус или месячный настой чайного гриба. Оба средства прекрасно нейтрализуют микробов, вызывающих неприятный запах, и не вредят коже.

2. Летом, когда жарко и кожа часто потеет, можно перед уходом из дому принять душ, а потом протереть все тело, и особенно места наибольшего потоотделения, разведенным водой ароматическим уксусом или месячным настоем чайного гриба.

Похудение

1. 3 раза в день принимать по 1 ст. ложке яблочного уксуса на стакан воды. Яблочный уксус способствует сжиганию жира в организме, уменьшая его отложение, и, соответственно, снижает вес.

2. В обед и ужин выпить стакан воды с 2 ст. ложками уксуса. Средство способствует лучшему сгоранию жиров в организме и уменьшает аппетит.

3. Употребляйте уксус с чаем и медом, уксус с водой и сахаром или настоем чайного гриба (3 раза в день по стакану с каждым приемом пищи).

4. См. главу «Уксус по Болотову» (багульниковый уксус).

5. См. раздел «Скипидарные ванны».

Раны гнилостные

1. Сложите в несколько раз чистую ткань и промокните ее в настое чайного гриба, наложите на рану на 30–40 минут, затем снимите и дайте ране подышать. Процедуру делать 3–4 раза в день. Одновременно с этим употреблять настой чайного гриба внутрь во время приема пищи.

2. Смешать мед и настой чайного гриба 1 : 1. Затем сложить в несколько раз ткань и, пропитав ее в полученном растворе, наложить на рану.
3. Рану сначала аккуратно промокнуть тряпочкой с настоем чайного гриба, затем приложить мед.

Снятие усталости, последствий стресса

1. Разотрите разведенным уксусом ноги, сделайте ванночку для ног или положите компресс на стопы и колени.
2. Пейте по утрам натощак по стакану настоя чайного уксуса каждый день.
3. На стакан охлажденной кипяченой воды добавьте 1 ст. ложку яблочного уксуса и 1 ч. ложку меда. Все тщательно перемешайте, принимайте сразу же после подъема.
4. На чашку меда возьмите 6 ст. ложек настоя чайного уксуса. Тщательно перемешайте все в стеклянной банке до однородного состояния. Употребляйте по 1 ст. ложке перед сном.
5. Для того чтобы снять усталость, накопленную за день, возьмите 2 ст. ложки яблочного уксуса, влейте их в стакан холодной, лучше кипяченой, воды. Полученным раствором растирают, одновременно массируя, все тело.

Средство, улучшающее память

3 раза в день во время еды выпивать по стакану следующего средства: 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка чайного или яблочного уксуса на стакан горячей воды.

Стоматит, гингивит

1. При заболевании десен через каждый час полоскать рот подогретым 8–10-дневным настоем чайного гриба или 1 ч. ложкой чайного уксуса на стакан воды.
2. На 1 стакан воды 1 ст. ложку сирко 3–4 раза в день (в виде полоскания).

Суставные заболевания

1. Перед сном из 2 ст. ложек меда и небольшого количества ржаной муки замесите крутое тесто. Сделайте лепешку, заверните ее в марлю, приложите к больному суставу. Укутайте больное место

компрессной бумагой, завяжите, чтобы не пачкать белье, и оставьте на ночь. Утром снимите лепешку, а больное место протрите яблочным уксусом.

2. Яблочный уксус можно использовать как целебное наружное средство (протирания и компрессы из уксуса, разведенного с водой в пропорции 1 : 1).

3. 1–2 ч. ложки сирко в сутки перед едой.

Температура, жар

Растереть больного уксусом с водой, взятыми в соотношении 1 : 1. Намочить чистую тряпочку или полотенце в том же растворе и положить на лоб больному, сделать браслеты из сложенных в несколько раз тряпочек на запястья больного. Намочить хлопчатобумажные носки в том же растворе и надеть на ноги больного, сверху натянуть шерстяные носки.

Улучшение пищеварения

1. Регулярное употребление настоя чайного гриба регулирует процесс пищеварения, поэтому его можно употреблять в качестве как закрепляющего, так и слабительного средства. При несильном поносе, например, рекомендуется выпивать 5–6 стаканов настоя чайного гриба.

2. Возьмите 800 мл винного уксуса и 5 веточек иссопа с цветками. В литровую бутылку уложите веточки иссопа и залейте винным уксусом. Выдержите 2 недели, регулярно встряхивая бутылку, затем процедите уксус и храните его в прохладном месте. Для улучшения пищеварения принимайте 1 ч. ложку уксуса с иссопом 3 раза в день во время еды.

Утомление глаз

Каждое утро натощак выпивайте стакан чайного гриба, в который добавлена 1 ст. ложка меда.

Уход за волосами

1. Взбейте 2 яичных желтка с 2 ст. ложками репейного масла, мякотью спелого авокадо, 2 ст. ложками любого домашнего уксуса. Нанесите маску на волосы, затем наденьте полиэтиленовую шапочку

и сверху согревающую косынку. Подержите маску 1–2 часа, затем смойте обычным способом.

2. Легкий раствор уксуса — хорошее средство для споласкивания волос после мытья.

3. Для приготовления масляной настойки нам понадобится 50 г касторового масла. Капните в него 5 капель свежесжатого лимонного сока, нагрейте на водяной бане. Вотрите смесь в кожу головы, сделайте утепляющий компресс на 2 часа, после чего промойте волосы обычным способом и сполосните водой, в которую добавлен лимонный сок или уксус. Повторять 2 раза в неделю.

Средство для укрепления корней волос

Взять 50 г касторового масла, добавить 10–15 капель 5-процентного яблочного уксуса. Нагреть смесь на водяной бане, но не кипятить. Масло втирают в волосяную часть головы. После втирания смеси надеть на голову полиэтиленовый пакет или шапочку для купания, утеплить голову платком. Через 2 часа промыть волосы обычным способом и ополоснуть подкисленной уксусом водой. Курс лечения — 2 раза в неделю.

Уход за кожей

1. Если у вас чувствительная кожа, возьмите сухие цветы лаванды (горсть) на 1 стакан настоя чайного гриба. Закройте крышкой и поставьте в холодильник на 2 недели. По окончании этого срока процедите настой и добавьте в ванну.

2. Тот же рецепт, только вместо лаванды используйте череду или чистотел. Такая ванна поможет аллергикам и людям с проблемной кожей (гнояники, угри).

3. Тот же рецепт, но с цветками ромашки очищает кожу, делает ее более эластичной.

4. Если вы возьмете в качестве дополнительной добавки к настою чайного гриба лепестки розы, то эта ванна сделает кожу бархатистой и ароматной — настоящее приворотное зелье.

5. В качестве хорошего средства для ухода за кожей можно предложить ванну с добавлением уксуса (1 ст. ложка на 10 л воды).

6. Возьмите 1 стакан месячного настоя чайного гриба на ванну воды. Принимать ванну следует 20–25 минут, при этом вода не должна быть очень горячей.

7. Хорошо после мытья протереть кожу настоем чайного гриба, который лучше воды сумеет удалить остатки мыла, сушащего кожу.

8. Чтобы приготовить туалетную воду, нужно взять 1 ст. ложку ароматического уксуса на 0,5 стакана вашей любимой минеральной воды. Полученным раствором можно протирать лицо при помощи ватного тампончика утром и вечером.

9. Другой вариант туалетной воды: смешать одинаковое количество настоя чайного гриба с минеральной водой.

10. Возьмите стакан месячного настоя чайного гриба и 0,5 стакана минеральной воды. Залейте полученным раствором лепестки роз (хватит горсти) и дайте настояться с закрытой крышкой в темном прохладном месте. Полученной туалетной водой протирают лицо, а можно добавить в ванну.

11. Для приготовления маски для сухой кожи понадобится 1/4 стакана месячного настоя чайного уксуса, 3 ст. ложки пшеничных отрубей, 3 ч. ложки меда. Все перемешать до состояния однородной массы. Маска наносится на вымытое лицо и оставляется на 20–30 минут. Смывается маска теплой водой или легким настоем чайного гриба.

12. Для приготовления маски для сухой кожи берем 2 ст. ложки творога, яичный желток, 1 ст. ложку настоя чайного гриба. Все взбить в миксере. Маску накладывают на чистое лицо на 30 минут, после чего смывают водой.

13. Все средства хороши, да уж больно не хочется заниматься этой алхимией каждый вечер или когда потребуется волшебное средство. Для ленивых предлагаю простой и надежный способ — замораживание настоя чайного гриба. Налейте настой в форму для льда, и уже через несколько часов у вас получатся ароматные кубики льда. Вот и все! Можете использовать эти кубики для протирания лица.

Уход за руками

Смешайте 1 ст. ложку глицерина и 1 ч. ложку 5-процентного яблочного уксуса. Полученной смесью натирают, массируя, кожу рук.

Фурункулез

Существуют 3 этапа лечения.

- протирать проблемные участки кожи настоем чайного гриба или разведенным в воде чайным уксусом; накладывать повязки с тем же настоем;
- 3 раза в день нужно употреблять в качестве напитка настой чайного гриба, чтобы очистился кишечник (как известно, все шлаки и яды копятся в нем);
- время от времени делать клизмы с добавлением любого уксуса.

Хронические заболевания кишечника, печени и желчевыводящих путей

В качестве дополнения к основному лечению пейте настой чайного гриба во время еды 3–4 раза в день.

Шум в ушах

Если причина шума в ушах — холестериновые бляшки или повышенное давление, подойдет напиток, состоящий из 1 ч. ложки любого уксуса, 1 ч. ложки меда и стакана горячей воды 2 раза в день.

Приложение

Кому можно принимать уксус (анкета)

Специалисты во всем мире советуют сейчас по поводу и без оного принимать яблочный уксус. Вот какую анкету, например, предлагают для своих читателей ведущие иностранные и наши журналы.

В этой анкете достаточно ответить на поставленный вопрос «да» или «нет». Чем больше будет положительных ответов, тем больше доводов в пользу приема уксуса.

1. Бывает ли так, что вы ощущаете себя уставшим чуть ли не с самого утра или когда никакой физической или умственной нагрузки не было, а между тем вы все равно устали?
2. Вы болеете гриппом каждый год?
3. Страдаете ли вы бессонницей?
4. Бывает ли у вас одышка?
5. Подвержены ли вы депрессиям?
6. Часто ли вы расстраиваетесь по пустякам?
7. Бывает ли так, что при разговоре вы теряете мысль?
8. Вас мучают беспричинные головные боли?
9. Бывает ли шум в голове?
10. Бывает ли бессонница?
11. Вы страдаете плохой памятью?
12. Слезятся ли по утрам глаза?

13. Дергаются ли иногда веки?
14. Часто ли болит живот?
15. Бывают ли у вас боли в суставах?
16. Чешется ли у вас иногда кожа, голова?
17. Есть ли на лице угри или прыщи?
18. Вы страдаете плохим аппетитом?

Примечания

1. Лечась уксусом, не пытайтесь вылечить сразу все заболевания: уксусная передозировка никому еще не была на пользу!
2. Имеется в виду лечение только натуральными, лучше домашнего приготовления уксусами.

Применение уксуса в домашнем хозяйстве

- Оконные стекла лучше отмоются, если вы добавите в воду любой уксус из расчета 2 ст. ложки на 1 л воды.
- Для того чтобы отвадить котам писать в неподобающем месте, место это следует протирать специальным раствором. Возьмите 2 доли минеральной, газированной воды на 1 долю уксуса, промокните в растворе бумажное полотенце и протрите пол.
- Раствор (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан воды) служит для чистки ванн, раковин, эмалированной посуды.
- Чтобы очистить известковый налет, появившийся на блюде, которое заменяет поддон для цветочного горшка, нужно налить на это блюдо воду и уксус в пропорции 1 : 1 и оставить на 2 часа.
- Для чистки мягкой мебели ее покрывают большой чистой тряпкой, смоченной предварительно в растворе уксуса (1 ст. ложка на 1 л воды) и выбивают.

- Налет на внутренних стенках ваз и графинов удаляется уксусным раствором (1 ч. ложка на 2 л воды). Сосуды следует протереть изнутри смоченной в растворе тряпочкой, а затем прополоскать простой водой.
- Если замша сильно затвердела, смягчить ее можно, протерев смесью воды с уксусом (3 ст. ложки на 1 л воды).
- Крепкий раствор уксуса (1 ст. ложка на 1 стакан воды) помогает вычистить засаленный воротник пиджака или пальто.
- Чтобы старый мех лучше блестел, его следует протереть раствором глицерина и уксуса. Затем, не давая высохнуть, протереть еще раз тряпочкой смоченной в спирте.
- Для того чтобы желе не развалилось и не теряло форму, во время его приготовления добавьте концентрированный чайный уксус.
- Если в хлебнице появился затхлый запах, ее стенки следует протереть раствором уксуса.
- Для того чтобы сварить треснутое яйцо, нужно влить в воду уксус. Если яйцо треснуло в процессе варки, влить уксус прямо в кипящую воду.
- Чтобы при чистке свеклы, молодого картофеля, других красящих овощей и грибов не красились руки, их нужно предварительно смазать уксусом и дать высохнуть, не вытирая.
- Для того чтобы вычистить чайник от накипи, нужно прокипятить в нем воду с уксусом.
- Раствор (1 ст. ложка на 1 стакан воды) используется для чистки позолоченных деревянных рам; придает им утраченный блеск.

- При помощи уксуса можно удалить пятна красного вина на ткани.
- Чтобы стиранные ткани меньше теряли свой цвет, во время последнего ополаскивания добавьте немного уксуса в воду.
- В случае если при носке новой обуви возникает ощущение жжения, полезно протереть обувь изнутри 3-процентным раствором уксуса.
- Для того чтобы комары не кусали, смешайте в равных пропорциях уксус и воду и натрите этим раствором открытые части тела, как обычно это делаете с покупным средством от насекомых.
- Во время приготовления пищи запах жареного, пареного и вареного расплзается по всей квартире, что может не всем нравиться. Для того чтобы избавиться от кухонных запахов, нужно одновременно с готовящейся едой вскипятить в небольшой емкости немного воды с уксусом. Уксус нейтрализует другие запахи.
- Тем, кому не нравится вкус рыбы и рыбных бульонов, можно порекомендовать добавлять в рыбные блюда чуть-чуть уксуса.
- Для того чтобы рыба не разваривалась, перед началом варки ее нужно облить уксусом.
- Для того чтобы уничтожить пятна с керамических изделий и керамической плитки, добавьте в воду немного уксуса и протрите перепачканные места.
- Для того чтобы вывести пятна от сырости с мельхиоровой посуды, нужно подогреть уксус и протереть им посуду.
- Для того чтобы лучше очистить свежие овощи, фрукты и листья салата от земли, грязи и даже от

ядохимикатов, перед употреблением в пищу промойте их водой с уксусом, лучше, если это будет фруктовый, яблочный или грушевый уксус.

- Если алюминиевая посуда почернела, протрите ее кусочком ткани, смоченным в слабом растворе уксуса, после чего промойте теплой водой. Чтобы окна лучше отчистились от грязи, добавьте в воду уксус.
- Чтобы сыр в холодильнике не портился, заверните его в чистую тряпочку смоченную в уксусе.
- Стеклянная посуда будет лучше блестеть, если после мытья ополоснуть ее водой, в которую добавлен уксус, а затем — чистой водой.

Почему уксус мутнеет?

Уксус мутнеет из-за развития и размножения в нем микроорганизмов. Они-то и разлагают уксус на углекислоты и воду. По мере накопления этих микроорганизмов образуется легкая муть или мелкие хлопья.

Но почему же это происходит? На первый взгляд концентрация в уксусе уксусной кислоты такова, что она должна нейтрализовывать микроорганизмы. Во всяком случае, мы используем его как антисептический и соответственно способствующий устранению вредоносных бактерий препарат.

Дело в том, что живущие в уксусе микроорганизмы — кислотолюбивые. Когда их накапливается много — уксус мутнеет.

Внимание! Начавший мутнеть уксус не опасен для здоровья человека!

Для того чтобы спасти начавший мутнеть уксус, нужно нагреть его до 60 °С без крышки, профильтро-

вать и остудить. Залить в бутылку до самой крышки, чтобы там не осталось воздуха. Закупорить.

Внимание! Если уксус замутился достаточно сильно и стал неприятным на вкус, то использовать его в пищу уже нельзя.

Уксус во сне (сонник)

Несмотря на все полезные свойства уксуса, видеть его во сне — к ошибке, повествует большинство популярных сонников.

Если вы начали какое-то дело и ни с того ни с сего учуяли во сне запах уксуса или увидели его воочию — ваше дело ни к чему хорошему не приведет. Уксус во сне предупреждает поостеречься.

Если вы видите, что пьете уксус, бойтесь собственной невнимательности: вы рискуете попасть в очень трудное положение, вам будет грозить опасность.

Другими словами, если вам снится уксус, думайте о собственной безопасности и не считайте ворон. Ваша беспечность и невнимательность могут сослужить вам не самую добрую службу. А вот уксус во сне хотя и является гонцом недобрых вестей, но все же помогает вам, предупреждая об опасности. Предупрежден — значит, вооружен.

Уксус в кулинарных рецептах

Уксус используется в маринадах и во многих соусах, для приготовления столовой горчицы, салатных заправок, подливок, для подкисления борща, пельменей, заправки сельди и т. д. Уксус размягчает волокна мяса, что учитывается при приготовлении шашлыка. Необходим он и для приготовления горячих мясных и рыбных блюд.

Обычно повара применяют его для подкисления, создания остроты, улучшения или восстановления цвета. Уксус добавляется в тесто для того, чтобы оно было более рыхлым, ароматический уксус придает блюду неповторимый аромат и вкус.

Но начнем мы с рецептов приготовления пищи из зеленого меню самой природы, любое из этих блюд не только вкусное, но и очень полезное.

Суп с зеленью и орехами

Очищенные дольки чеснока (1 головка) мелко порубить и растереть с солью и 0,5 стакана очищенных грецких орехов в кашицу, постепенно прибавляя 2 ст. ложки растительного масла. Добавить 1 л кипяченой воды, развести подготовленную массу, подкислить уксусом или лимонной кислотой по вкусу.

Отдельно растолочь веточку укропа, петрушки и немного зеленого лука, добавить 2 мелко нарезанных свежих огурца, залить приготовленной смесью и хорошо перемешать.

Пюре из одуванчика

Вымытые листья одуванчика положить на ночь в холодную воду, обсушить на полотенце и перемолоть в мясорубке. Добавить соль, перец, уксус яблочный, укроп (по вкусу). Все как следует перемешать. Использовать для заправки супов, мясных блюд.

Салат из крапивы с орехами

Листья крапивы (200 г) тщательно промыть, положить в кипящую воду на 5 минут, затем вынуть и измельчить. 25 г толченых грецких орехов развести в 1/4 стакана отвара крапивы, подкислить яблочным уксусом, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и лука. Можно добавить майонез или сметану.

Салат из листьев подорожника, крапивы и лука

Листья подорожника 3 части, листья крапивы 1 часть промыть, обварить кипятком, остудить, измельчить, затем добавить нашинкованный репчатый лук, тертый хрен, соль и яблочный уксус — все по вкусу. Перемешать, украсить мелко порубленным вареным яйцом и полить сметаной.

Салат дачный

Возьмите в равных количествах молодые листья подорожника, сурепки, лебеды, укропа и мокричника, промойте и мелко нашинкуйте, подкислите яблочным уксусом, добавьте по вкусу сахарный песок. Все перемешать. Можно посолить.

Икра из спорыша

Молодую зелень спорыша (200 г) и морковь (20 г) сварить, пропустить через мясорубку.

Небольшую луковичку мелко нарезать и обжарить в растительном масле, добавить к ней пропущенную через мясорубку траву спорыша и морковь и тушить до готовности. После охлаждения посыпать мелко порубленным укропом, заправить растительным маслом, подкислить уксусом и добавить горчицу.

Пюре из спорыша и чеснока

Для приготовления этого блюда нам понадобится 200 г зелени спорыша и 50 г чеснока. Оба ингредиента провернуть через мясорубку, посолить и перемешать. Добавить перец и заправить уксусом.

Уксусы по Болотову (приправы к различным блюдам)

Уксус Болотова с черным перцем

Для приготовления этого уксуса нам понадобится 0,5 л подсолнечного масла, 0,5 л уксуса Болотова с чесноком, 2 г молотого черного перца, 40 г сахарного песка. Все перемешать, оставить на ночь. Утром уксус готов.

Уксус Болотова с черным и красным перцем

Снова возьмем подсолнечное масло 0,25 л, чесночный уксус Болотова — 0,75 л, сахарный песок 50 г, молотый красный и черный перец 3 г, соль 20 г. Перемешать до состояния однородной массы. Дать настояться несколько часов.

Уксус Болотова с горчицей и желтками вареных яиц

Сварите 3 яйца вкрутую, отделите желтки от белков. Желтки следует растереть с 10 г соли и 20 г сахара до получения однородной

массы. Добавить по вкусу черный молотый перец, затем залить массу 50 мл растительного масла, перемешать, влить 100 мл чесночного уксуса Болотова.

Уксус Болотова с горчицей

Возьмите 20 г столовой горчицы, 20 г сахара, соль и черный перец буквально на кончике ложки, залить все 100 мл чесночного уксуса Болотова. Все перемешать, влить 100 мл растительного масла. Взбить полученную массу.

Уксус Болотова с горчицей и чесноком

Раздавите 3 дольки чеснока, добавьте к нему 10 г сахарного песка, немного соли и перца, 10 г горчицы, залить 100 мл чесночного уксуса Болотова, перемешать. В последний момент добавить 100 мл растительного масла. Все еще раз перемешать.

Уксус Болотова с томатным соком и лимоном

3 дольки чеснока мелко порезать и растереть с солью, сахаром и перцем (все по вкусу). Залить 100 мл томатного сока и 50 мл чесночного соуса по Болотову. В последнюю очередь добавляють 50 г лимонного сока. Все перемешать.

Уксус Болотова со свежими огурцами

Для приготовления этого уксуса возьмите 2 сваренных вкрутую яичных желтка и разотрите их с небольшим количеством соли, сахара и перца. Залить 100 мл чесночного уксуса Болотова, перемешать. Добавить растительное масло, снова размешать.

30 г свежих огурцов мелко порубить вместе с белками яиц и зеленью петрушки и укропа, добавить в приготовленную смесь, снова перемешать.

Уксус Болотова со свежими огурцами и зеленью

Мелко порежьте 70 г свежих огурцов, 30 г зеленого лука. Развести 200 г чесночного уксуса Болотова, добавить 100 мл растительного масла, перемешать. Добавить по вкусу соль, сахар и перец.

Уксус Болотова с укропом

Возьмите 20 г сахарного песка, немного соли и черного перца, залейте все 100 мл чесночного уксуса Болотова, перемешайте и положите 30 г мелко нарезанной зелени укропа и 100 мл растительного масла. Дайте настояться на холоде 2 часа.

Уксус Болотова с зеленью и соком лимона

Возьмите 100 мл растительного масла, 50 мл чесночного уксуса Болотова, 50 г сока лимона. Все как следует перемешайте. Добавьте 20 г хорошо порезанной зелени укропа или петрушки, перемешайте. Соль, сахар и черный перец — по вкусу.

Вместо заключения

Перед тем как проститься, дорогие читатели, хочу пожелать вам здоровья. Не старайтесь улучшить свое самочувствие медикаментами, лучше обратитесь к опыту народной медицины и целительства.

Я надеюсь, что большинство из вас обладает пытливым умом, любопытством и стремлением к экспериментам. Теперь, когда вы изучили эту книгу, у вас появилась возможность с помощью нехитрых подручных средств и ингредиентов готовить настоящие целебные снадобья на основе уксуса, а также разнообразить и оздоровить свое питание благодаря интереснейшим кулинарным рецептам.

Да, уксус, действительно, не так прост, как принято о нем думать! Надеюсь, что при правильном применении рецептов этой книги вам удастся твердо встать на путь оздоровления, очищения и даже омоложения. Дерзайте!

Удачи вам!

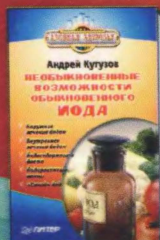
Андрей Кутузов

ЛЕЧЕНИЕ УКСУСОМ

Уксус — самое удивительное древнейшее средство народной медицины.

Эту книгу поистине можно назвать энциклопедией. Прочитав ее, вы узнаете, как готовить и применять яблочный, винный, тростниковый, чайный, чесночный, луковый и даже уксус из золотого уса. Благодаря своему уникальному химическому составу они обладают чудесными свойствами, при этом практически не имея противопоказаний.

В книге вы найдете множество рецептов практически на все случаи жизни — косметических, профилактических, лечебных и даже кулинарных.



ПИТЕР®

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619

т./ф. 8-74, postbook@piter.com

193003, а/я 9130

т./ф. 05, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин

ISBN 5-469-01386-3



9 785469 013860