

Рацион

И приправа, и консервант, и дезинфектор

Уксус – удивительный продукт, он умеет преобразовать вкус блюд, менять свойства продуктов и даже вызывает привыкание

Уксус – один из самых древних продуктов, полученный путём брожения. По своему «возрасту» он легко может соперничать с вином.

Немного истории

Первый раз упоминание об уксусе можно найти ещё в Вавилоне 5000 г. до н. э. Древние люди делали уксус из фиников, так же, как и вино из этих плодов. В древности уксус использовали не только в кулинарии, но и как обеззараживающее (дезинфицирующее) средство для быта, в медицинских и санитарных целях. О времени появления уксуса в пищевой культуре России известно мало. Первые упоминания появляются в XVII веке, в «Домострое», где содержится способ его получения из сусла с добавлением медовой патоки, гороха, пшеницы, клюквы и дубовой коры.

Виды и состав

Виды уксуса подразделяют на синтетический и натуральный.

Синтетический или столовый уксус – содержит уксусную кислоту и воду. Получают такой продукт в результате химической реакции – синтеза природного газа либо же возгонкой древесины. Впервые эта технология была использована ещё в 1898 году, с тех пор в неё были внесены некоторые изменения, однако сама суть осталась неизменной. Примечательно, что по вкусовым и ароматическим характеристикам продукт синтетического происхождения сильно проигрывает натуральному. При этом у него есть один огромный плюс – технологический процесс его производства не является дорогостоящим.

Калорийность этого продукта не превышает 11 ккал на 100 г. Из питательных элементов в нём присутствуют только углеводы (3 г), а белки и жиры отсутствуют.

Основная сфера использования синтетического уксуса – кулинария.

Преимущественно его применяют в качестве ингредиента маринадов в процессе приготовления блюд из мяса, рыбы и овощей.

Натуральный уксус – в зависимости от продукта, на основе которого он сделан, содержит винную, яблочную, лимонную, янтарную кислоту, уксусную, щавелевую, молочную, а также альдегиды, спирты и воду.

Натуральный уксус бывает:
Спиртовой – этот уксус получают путём брожения спирта. Он не имеет приятного запаха и его используют в основном для маринования мяса.

Яблочный – его получают из яблочного сидра. Наиболее популярен в России, США и Франции. Он обладает приятным ароматом и слегка кислым вкусом. Его используют в основном для приготовления рыбных блюд, маринования овощей и подкисления соусов.

Винный – этот вид уксуса получают путём брожения вина или сока. Он широко распространён в винодельческих странах, таких как Франция. Бывает белый и красный, в зависимости от того, на основе какого вина его приготовили. Имеет приятный запах. В основном используется для приготовления маринадов, соусов, салатной заправки.

Рисовый – его производят на основе клейких сортов риса. Он бывает чёрным, красным и белым. Наиболее распространён в странах Азии. Его используют в основном для приготовления суши, рисовой лапши, морепродуктов, подливок и соусов. Является хорошим маринадом.

Солодовый – этот тип уксуса получают на основе пивного сусла. Наиболее популярен в Великобритании. Имеет нежный вкус и аромат. В основном используется для маринования рыбы и овощей, а также для консервирования. Англичане используют его как специю в своём популярном блюде – рыба с жареной картошкой.

Кокосовый – производится на основе кокосового молока. Популярен на Филиппинах и в Индии. Имеет сладкий вкус и резкий запах. Подходит для маринования свинины и заправки для салатов из морепродуктов и курицы.

Тростниковый – этот вид уксуса получают путём брожения сиропа тростникового сахара. Популярен в южных странах, где произрастает тростник. Обладает насыщенным вкусом и необычным ароматом. Отлично подходит в качестве приправы для жареных блюд из птицы, рыбы и свинины.

Калорийность 100 граммов уксуса зависит от его типа:

столовый синтетический 9-процентный уксус – 11,3 ккал;
яблочный уксус – 21 ккал;
винный уксус – 9 ккал;
рисовый уксус – 41 ккал;
солодовый уксус – 54 ккал.

Польза уксуса

Уксус выпускается в виде раствора различного процента кислотности: 3, 6 и 9 %. В пищу обычно используется небольшой процент. При применении уксуса в небольшом количестве при приготовлении блюд последние усваиваются организмом легче, так как уксус помогает расщеплять белки. Также это размягчает волокна и делает пищу более нежной и приятной на вкус. Уксус используют как традиционный консервант для заготовок на зиму, для приготовления салатов, холодных закусок, маринования мяса.

При пониженной кислотности желудочного сока затруднено переваривание пищи и полезных веществ усваивается меньше. При этом добавление уксуса в пищу может помочь процессу пищеварения.

В народной медицине он широко используется при лечении наружных и внутренних заболеваний, но такое лечение нужно проводить крайне осторожно и под контролем врача. Его принимают внутрь, разводя в воде, ополаскивают волосы и протирают кожу при борьбе с перхотью.

Поскольку уксус – кислота, его в высокой концентрации используют для удаления пятен ржавчины и чистки сантехники.

Вред уксуса

При повышенной кислотности желудочного сока и воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, язвах уксус может усугубить течение заболевания, так как кислота раздражает воспалённую слизистую оболочку. В таком случае от его употребления в пищу лучше отказаться. Встречается индивидуальная непереносимость продукта.

Важные свойства

В натуральном уксусе содержатся антиоксиданты и антибактериальные средства. В дополнение к использованию на кухне для приготовления различных рецептов уксус также используется для других целей, таких как уборка в домашних условиях из-за его дезинфицирующих обезжиривающих свойств, удаление остатков извести, пятен, устранение неприятных запахов, для личной гигиены, очищения кожи, осветления волос.

Использование синтетического (столового) уксуса в быту: чтобы удалить пятна пота с белой одежды, достаточно перед стиркой на 10 минут замочить их в обычном белом столовом уксусе, тогда от них не останется и следа. Уксус способен снять ржавчину с мелких предметов, если их прокипятить, а потом хорошо промыть водой. Если кот или кошка пометили территорию или мебель, вымойте это место, а затем протрите тряпочкой с уксусом, и у вас останется только его запах. Но делать это лучше сразу, пока кошачий «аромат» не въелся, особенно в ткань. Уксус избавляет от неприятного запаха в холодильнике, шкафах и на иных поверхностях, достаточно их просто протереть

тряпкой, смоченной в нём. Уксус отлично удаляет накипь, просто прокипятите воду с уксусом в чайнике или добавьте немного в отсек ополаскивателя в стиральной машине. Чтобы снять засохшую краску с кистей или валиков, прокипятите уксус в кастрюле с водой, а затем опустите туда кисть и потрите о дно. От краски не останется ни следа. Почистить любой засор в трубе можно, если в неё засыпать 180 г соды и залить 100 мл уксуса, а через 30 минут залить чайником кипятка. Если у вас сгорела кастрюля, любой нагар можно убрать. Сначала зачистите поверхность содой, затем залейте уксусом и дайте постоять 30 минут. Потом прокипятите кастрюлю с добавлением воды, и весь нагар сойдет сам собой. Главное – помните: при любой работе (особенно со средством с концентрацией больше пяти процентов) используйте перчатки, так как, независимо от того, из чего делают столовый уксус, это всё же кислота, и она способна разъесть ваши мягкие ткани.

Выбор и хранение

При выборе нужно обратить внимание на тару. Лучше и дольше всего хранится уксус, продающийся в стекле. В пластиковой упаковке срок хранения уменьшается, а также возможно взаимодействие кислоты с тарой и выделение вредных веществ. Хороший уксус не содержит примесей и изготавливается из того сырья, которое указано основным. То есть яблочный уксус не может быть изготовлен из уксусной кислоты и ароматизаторов, его делают только из яблок. Любой вид уксуса должен быть прозрачен и без осадка. Однако в натуральном яблочном, винном и других уксусах возможно выпадение небольшого осадка, так как его не фильтруют при производстве. Цвет зависит от сырья: столовый бесцветен, бальзамический должен быть тёмным и немного вязким, яблочный – соломенного цвета. Натуральный уксус достаточно дорог, редко бывает концентрации больше шести процентов и продаётся в затемнённом стекле. Хранится любой уксус в герметичной таре в прохладном месте без доступа солнечного лучей. В

холодильнике хранение допускается, но может повлиять на качество и вкус натуральных видов уксуса. Срок хранения указан на упаковке и может сильно отличаться в зависимости от сырья и тары – от года до четырёх лет.



Готовим сами



Рецепт домашнего яблочного уксуса

Ингредиенты: яблоки – 1,5 килограмма; мёд – 150 грамм; ржаной хлеб – 50 грамм; вода – 2 литра;

Помимо ингредиентов понадобятся большая эмалированная кастрюля, банки и тёрка.

Приготовление: вскипятите два литра воды и остудите до комнатной температуры. Хорошо промойте яблоки. Натрите их на крупной тёрке. Сердцевинки не выбрасывайте. Положите тёртые яблоки вместе с сердцевинками в эмалированную кастрюлю и залейте двумя литрами кипячёной воды комнатной температуры, при этом не доливайте до краёв, оставив место для брожения. Положите в банку 50 грамм ржаного хлеба и 150 грамм мёда. Поставьте кастрюлю в тёплое и тёмное место, накройте тканью и оставьте на 12 дней. Периодически помешивайте деревянной ложечкой.

Затем процедите содержимое кастрюли в банки и накройте их тканью. Поставьте в тёмном и тёплом месте на месяц. Если жидкость посветлела и приобрела приятный кисловатый вкус – процесс брожения закончен. Процедите уксус и перелейте в бутылки для хранения и использования. Хорошо закройте крышками и храните в тёмном месте.

Разбавление уксуса:

В расчётном поле этой таблицы указано количество частей воды, которые нужно добавить к 1 части исходного уксуса. Части должны быть равными. Например, для получения 3-процентного уксуса из 7-процентного необходимо к 1 части 7-процентного уксуса добавить 1,4 равные части воды. Например, если часть – чайная ложка, то 1 чайную ложку 7-процентного уксуса смешать с 1,4 чайной ложки воды. Для простоты значения можно округлять в большую сторону.

Желаемый раствор уксуса	Исходный уксус		
	9%	8%	7%
3%	2	1,7	1,4
4%	1,3	1	0,8
5%	0,8	0,6	0,5
6%	0,5	0,4	0,2
7%	0,3	0,2	
8%	0,2		

Разбавление уксусной эссенции:

В расчётном поле этой таблицы указано количество частей воды, которые нужно добавить к 1 части исходного уксуса. Части должны быть равными. Например, для получения 3 % уксуса из 70 % необходимо к 1 части 70 % эссенции добавить 22,4 равных частей воды. Например, если часть – чайная ложка, то 1 чайную ложку 70 % эссенции смешать с 22,4 чайной ложки воды. Для простоты значения можно округлять в большую сторону.

Желаемый раствор уксуса	Исходная уксусная эссенция		
	90%	80%	70%
3%	29	25,7	22,4
4%	21,5	19	16,5
5%	17	15	13
6%	14	12,4	10,7
7%	11,9	10,5	9
8%	10,3	9	7,8
9%	9	7,9	6,8
10%	8	7	6