



OCTOVNIA

**ŻYWY OCET  
CYDROWY-  
JABŁKOWY**

**Urszula Gacek**

*Historia, inspiracje, przepisy*

Ocet Cydrowy - Jabłkowy

© Urszula Gacek

Luty 2024



**Octovnia**

Octovnia  
Dąbrówka Szczepanowska 163  
33-115 Janowice  
Gmina Pleśna, Małopolska

[www.octovnia.pl](http://www.octovnia.pl)

*W małopolskiej Dąbrówce  
Szczepanowskiej, w  
harmonii z przyrodą i  
tradycją, wśród  
serdecznych ludzi,  
Octownia znalazła swoje  
miejsce, miejsce gdzie  
tworzy wyjątkowe żywe  
octy.*



Małopolska wieś, Dąbrówka Szczepanowska, malowniczo położona na wzgórzach nad urokliwą doliną rzeki Dunajec, wydaje się być stworzona specjalnie dla Octovni - małej, rodzinnej manufaktury octów.

Pagórkowate krajobrazy i nurt rzeki nadają temu miejscu niezwykły urok. Pomimo wymagającego terenu, zachowało się tu wiele starych sadów, przechodzących z pokolenia na pokolenie, gdzie pielęgnuje się hodowlę tradycyjnych odmian owoców. To także doskonała lokalizacja dla małych gospodarstw uprawiających maliny i porzeczki. Na skraju lasu znajdują się idealne miejsca do zbioru tarniny, głogu i dzikiej róży, a wiosenne łąki, z dala od zgiełku ruchliwych dróg, co roku rozkwitają mniszkiem lekarskim.

Mimo, że liczba mieszkańców nie przekracza pięciuset osób, możemy się poszczycić lokalną winnicą i producentami zdrowej, rzemieślniczej żywności, w tym wielokrotnie nagradzanego, wyrabianego ręcznie chleba. Dąbrówka Szczepanowska to nie tylko miejsce, gdzie przyroda i tradycja współistnieją, ale to także ludzie, nasza lokalna społeczność, która bije sercem tej wioski. Tutaj serdecznie witamy coraz więcej gości, zarówno tych z daleka, jak i z bliska. Rowerzystów docierający przez wieś trasą rowerową Velo Dunajec, enoturystów odwiedzający lokalne winnice oraz turystów, którzy z naszej wieży widokowej chcą podziwiać majestatyczne Tatry.



Nasza przygoda z  
octem rozpoczęła  
się od ...

... soku tłoczonego z  
jabłek  
pochodzących  
z starych sadów w  
małopolskiej  
Dolinie Dunajca.



## Ocet cydrowy = 100% sok

W Polsce octy jabłkowe są przeważnie produkowane z wyłoczek, skórek i innych odpadów z przetwórstwa jabłek, z dodatkiem wody i cukru (tak też najczęściej robi się ocet metodą domową). W przemysłowej produkcji są również stosowane konserwanty, na przykład pirosiarczyn sodu. Niewielka liczba rzemieślniczych producentów robi ocet jabłkowy ze 100% soku z jabłek (bez dodatku wody, ani tym bardziej cukru). Tylko taki ocet można nazwać „cydrowym”, chociaż w przeciwieństwie do Stanów Zjednoczonych, w Polsce nazwa ocet cydrowy nie jest prawnie zdefiniowana, ani chroniona.

## Kara za „fałszywy” ocet

Wróćmy do roku 1854, kiedy czasopismo naukowe Scientific American poruszało temat wątpliwej jakości octów cydrowych sprzedawanych w Nowym Jorku. Na podstawie etykiety, koloru i kwaśnego smaku konsument myślał, że kupuje ocet cydrowy, podczas gdy w rzeczywistości był to kwas siarkowy, woda i barwnik. Wezwano władze do zbadania tej sprawy.



Stany takie jak Pensylwania i Nowy Jork uchwaliły przepisy dotyczące czystości octu cydrowego. Oba prawa wyraźnie definiowały ocet cydrowy określając, że musi on być wytwarzany wyłącznie z soku ze świeżych jabłek. To zainteresowanie jakością octu cydrowego było jedną z przyczyn uchwalenia w 1906 roku prawa federalnego – Pure Food and Drug Act (Ustawy o Czystej Żywności i Lekach), a później do powstania federalnej agencji ochrony jakości żywności i leków – Food and Drug Administration (FDA).

## Sprawa w Sądzie Najwyższym USA

To na podstawie tego prawa odbył się najgłośniejszy octowy proces sądowy w Stanach Zjednoczonych. Sprawa dotyczyła octów Douglas Packaging Company z Fairport, New York. Producent zamiast robić ocet ze świeżego soku jabłkowego wykorzystał koncentrat soku i wodę. Sprawa która przeszła kilka instancji, była pilnie śledzona przez innych producentów, którzy sprzeciwiali się nieuczciwym praktykom produkcji octu z koncentratów, skórek i innych odpadów jabłkowych i sprzedawania go pod etykietą „ocet cydrowy”.





Ostatecznie sprawa trafiła aż do Sądu Najwyższego Stanów Zjednoczonych. W sprawie *United States v. Ninety-Five Barrels of Alleged Apple Cider Vinegar*, 265 U.S. 438 (1924) (Stany Zjednoczone przeciwko dziewięćdziesięciu pięciu beczkom rzekomego octu cydrowego), Sąd orzekł, że nazwa „Ocet Cydrowy” stosowana przez producenta wprowadzała konsumenta w błąd, ponieważ cydr (fermentowany sok jabłkowy) nie został użyty do wytworzenia produktu. Dziś FDA nadal stoi na stanowisku, że tylko ocet jabłkowy robiony na bazie cydru jabłkowego może być nazywany octem cydrowym. Co więcej, nie określa jedynie, że ocet cydrowy musi być wytwarzany ze 100% soku jabłkowego, ale także wymaga dwustopniowego procesu fermentacji, a jego moc musi wynosić co najmniej 4%. Taki ocet cydrowy poznaliśmy i polubiliśmy w Stanach Zjednoczonych.

### **Początek naszej przygody z octem**

Zainspirował on nas do rozpoczęcia produkcji własnego octu cydrowego w Polsce. Sięgnęliśmy do starych podręczników wydanych w latach dwudziestych ubiegłego stulecia przez U.S. Department of Agriculture (Ministerstwo Rolnictwa).

### **Sekret tkwi w doborze jabłek**

Skoro nie mogliśmy korzystać z dodatkowego cukru ważne było, aby idealnie połączyć tradycyjne odmiany jabłek, zarówno tych słodkich jak i cierpkich, w celu uzyskania pożądanego poziomu słodkości i kwasowości w sposób całkowicie naturalny.

Zastosowaliśmy też wolny, dwuetapowy proces naturalnej fermentacji i natleniania, aż do osiągnięcia idealnego stopnia kwasowości. Długie leżakowanie pozwala nam uzyskać klarowny ocet o delikatnie złotej barwie, a bogactwo owoców zapewnia świeży jabłkowy zapach i niezaprzeczalnie jabłkowy, słodkawy smak. Wierni oryginalnym recepturom nie pasteryzujemy naszego octu, nie dodajemy też żadnych konserwantów. Ocet o pewnej mocy, sam w sobie jest naturalnym konserwantem. Taki niepasteryzowany ocet jest żywy i zawiera tzw. „matkę octową”.

*Ocet cydrowy to nie tylko ocet jabłkowy pod inną nazwą. Każdy ocet cydrowy jest równocześnie octem jabłkowym, natomiast nie każdy ocet jabłkowy jest cydrowym.*



# POZNAJ ŻYWY OCET CYDROWY-JABŁKOWY

## *Smak*

Niezaprzeczalnie jabłkowy, słodkawy

## *W kuchni*

Zastąp ocet jabłkowy z masowej produkcji żywym octem cydrowym, aby przekonać się, że jakość surowca i czas leżakowania mają zdecydowane znaczenie dla smaku Twoich potraw. Ocet cydrowy jest octem uniwersalnym, do zastosowania we wszelkiego rodzaju sałatach i marynatach. Szczególnie polecany do dań z wieprzowiny, boczku, pieczonego kurczaka, pieczonego indyka i pieczonych warzyw. Do tłustych ryb. Idealny do śledzi. Do twardych serów polskich (Rubin, Bursztyn), holenderskich (Old Amsterdam) lub angielskich (Cheddar). Wyraźny smak jabłkowy idealnie współgra smakowo z szalwią, miętą, anyżem, cynamonem i goździkiem.

## *Do picia*

Do orzeźwiających napojów bezalkoholowych, od prostego spriztera z wodą gazowaną, syropem cukrowym i miętą, po tak zwane „shrubs” według własnej kompozycji. Macerujemy przez parę dni świeże owoce w occie cydrowym, dosładzamy syropem cukrowym i podajemy z gazowaną wodą i lodem. Warto spróbować z truskawką, jagodą leśną, ale również z tropikalnymi owocami. Bezalkoholowe „shrubs” można oczywiście podawać w wersji alkoholowej z dodatkiem wódki, rumu, ginu, lub whisky.

## *Zdrowie*

Żywy (niepasteryzowany) ocet cydrowy jest najbardziej popularnym octem stosowanym w celach zdrowotnych na świecie. Uznaje się, że poprawia trawienie, obniża poziom cukru we krwi i poprawia wrażliwość na insulinę, oraz że zwiększa poczucie sytości (może z powodzeniem być pomocny w odchudzaniu), obniża poziom cholesterolu, obniża ciśnienie krwi i działa korzystnie na serce.





A wooden mortar and pestle containing dark seeds, likely black pepper, used for grinding spices.

Two kitchen knives with black handles and stainless steel blades, one larger than the other, resting on the counter.

A pile of discarded onion peels and a small bunch of green onions, indicating the process of preparing the onions.

A small glass jar containing pickled onions, showing a translucent, slightly pinkish hue.

A wooden cutting board with a pile of finely chopped white onions and a smaller pile of minced garlic.

A wooden cutting board where a person's hands are actively chopping green onions.

A white tray containing fresh green herbs, including a large bunch of basil and several sprigs of thyme.

Two whole red onions and one head of purple garlic, ready for use in the recipe.

A metal bowl filled with diced red tomatoes, likely prepared for a sauce or salad.

# ŻYWY OCET CYDROWY- JABŁKOWY W KUCHNI

## **Prosto z butelki**

Oczywiście, najprościej jest bezpośrednio pokropić danie octem. Tu sugerujemy jednak, aby zamiast polewać potrawę, raczej bardzo delikatnie je skropić, a nawet za pomocą atomizera stworzyć „mgiełkę” octu. Ocet bezpośrednio serwowany ma tylko pokreślić smak dania, ożywić go, a nie zdominować.

## **Do marynaty**

Ocet pomaga zmiękczyć mięsa, ale również ocet owocowy dodaje potrawie swój własny, unikalny smak. Spokojnie można nimi zastąpić wszelkie octy winne lub zwykłe octy jabłkowe w swoich ulubionych przepisach na marynaty. Podstawa klasycznej marynaty to olej roślinny i ocet w równych proporcjach, przyprawiona solą, pieprzem i ziołami.

## **Sosy do mięs**

Najprostszy sos powstaje na patelni w której smażyło się mięso. Do pozostałości po smażeniu (usuwając wcześniej nadmierną ilość tłuszczu) – czyli drobinek mięsa i soków, dodajemy ocet i małą ilość cukru i redukujemy sos, aż naturalnie zgęstnieje.

## **Słodko-kwaśna redukcja (gastrique)**

50 g cukru na 50 ml octu redukujemy na szerokiej patelni, aż sos zgęstnieje i lekko karmelizuje. Można ją podawać do dań wytrawnych, a po ostygnięciu można ją również używać do lodów, owoców i deserów.

**no i oczywiście do winegret .....**



# Klasyczny winegret

Winegret, klasyczny sos na bazie octu, oliwy i soli, to prosty przepis który zawdzięcza swój wyjątkowy smak składnikom najwyższej jakości. Dodatki, takie jak musztarda, czosnek czy świeże zioła (np. pietruszka, koperek, szczypiorek czy szalwia itp.), pozwolą wyczarować unikatowy dressing do sałatek i surówek.



## Podstawowy przepis

50 ml Żywego Octu Cydrowo-Jabłkowego Octovnia od 50 do 150 ml oleju roślinnego (w zależności czy chcemy winegret w wersji lekkiej, czy klasycznej), 1 łyżeczka cukru lub miodu, 1 łyżeczka musztardy Dijon, szczypta soli i pieprzu.

Wymieszać wszystkie składniki z wyjątkiem oleju. Jak rozpuści się cukier i sól, dodać olej. Można teraz dodać drobno posiekane, świeże zioła. Gotowy winegret można 2-3 dni przechować w lodówce.

# „Waldorf Salad” (Sałatka Waldorf)

*Pierwsza wielka gala w nowo otwartym, luksusowym hotelu Waldorf w Nowym Jorku, miała miejsce 14 marca 1893 roku. Podczas tego wydarzenia podano prostą sałatkę z jabłek, selera naciowego i majonezu. Główny kelner hotelu Waldorf, Oscar Tschirke, jest uważany za autora tego przepisu. Już w 1896 roku sałatka ta znalazła się w książce kucharskiej „Książka Kucharska według Oscara z Waldorfa”.*



*Oryginalny przepis zawierał jedynie jabłka, seler i majonez, ale później dodano także orzechy. Współcześnie, sałatka ta może być wzbogacana o różne składniki, takie jak mięso (z kurczaka lub indyka), oraz rodzynki lub suszona żurawina.*

## **Składniki**

- 1 duże jabłko, pokrojone na cienkie plasterki, pokropione Żywym Octem Cydrowo-Jabłkowego Octovnia
- 2- 3 łodygi selera naciowego
- 200 g winogron bez pestek, pokrojonych na pół
- 50g obranych połówek orzecha włoskiego

## **Sos majonezowy**

- 100 ml gęstego majonezu
- 2 łyżki Żywego Octu Cydrowo-Jabłkowego Octovnia
- 1 łyżeczka musztardy „Dijon”
- 1 łyżeczka cukru

## **Przygotowanie**

W małej misce rozpuść cukier w occie, po czym dodaj majonez i musztardę. Dokładnie wymieszaj sos i zalej nim pozostałe składniki.

# Skrzydółka Buffalo



Dla 6-8 osób

## Składniki

2 kg skrzydełek z kurczaka (podzielić na trzy części). W przepisie używamy tylko dwie większe części skrzydełka. Najmniejsza z nich – „lotki” nie będą wykorzystywane.

2 łyżki oleju roślinnego, 1 łyżeczka papryki wędzonej (słodkiej), 1 łyżeczka granulowanego czosnku, 1 łyżeczka soli.

## Pikantny sos

75 g masła

2 - 3 ząbki czosnku, rozgniecione

150 ml ostrego sosu chili (np. Franks® RedHot Original)

4 łyżki octu cydrowego jabłkowego @Octovnia

3 łyżeczki cukru

sól i pieprz do smaku

## Sos serowy „blue cheese”

100 g kremowego sera pleśniowego (np. Gorgonzola piccante)

100 ml maślanki

150 ml kwaśnej śmietany 18%

1 łyżeczka octu cydrowego jabłkowego @Octovnia

¼ łyżeczki granulowanego czosnku

szczypta soli do smaku

## Do podania

kilka łydyg selera naciowego, 2 - 3 marchewek obranych, pokrojonych w słupki  
świeżo zmielony czarny pieprz

## Przygotowanie

Olej, sól, paprykę i granulowany czosnek wymieszaj w dużej misce. Dodaj przygotowane skrzydełka i dokładnie wymieszaj.

Upiec skrzydełka w piekarniku - około 45 minut w temperaturze 200°C, regularnie obracając.

Aby przygotować pikantny sos, rozpuść masło w małym rondlu, dodaj czosnek. Gotuj delikatnie przez minutę lub dwie, a następnie wymieszaj z ostrym sosem, octem i cukrem. Dopraw solą i pieprzem.

Aby przygotować sos serowy, rozgnieć ser widelcem i dodaj pozostałe składniki. Dobrze wymieszaj. W sosie powinny być wyczuwalne grudki sera.

Umieść skrzydełka w misce, polej je pikantnym sosem i przypraw pieprzem. Przełóż na ciepły półmisek. Resztę sosu przelej do miseczki. Można w nim dodatkowo maczać skrzydełka. Jako dodatek podaj łydygi selera i marchewkę z sosem serowym jako dip.

*Pierwsza porcja skrzydełek „Buffalo” została podana w 1964 roku w rodzinnym lokalu o nazwie Anchor Bar w mieście Buffalo, w stanie Nowy Jork. Skrzydełka były pomysłem Teresy Bellissimo, która polala je specjalnym sosem i podała z przystawką z surowego selera naciowego i sosu z sera „blue cheese”. Dziś danie to ma status kultowy, a żadne wspólne oglądanie ważnego meczu w USA nie odbywa się bez porcji tych pikantnych skrzydełek.*



# Podajaj za trendem na drinki “NoLo”



*NoŁo - co to jest? NoŁo jest to skrót od „No and Low Alcohol Beverages”, co oznacza napoje, które kojarzą się z alkoholem, ale mają jego obniżoną zawartość. Chodzi między innymi o koktajle bezalkoholowe lub niskoprocentowe.*

## Bezalkoholowy grzaniec na soku jabłkowym i żywym occie

### **Składniki**

sok jabłkowy dobrej jakości  
Żywy Ocet Cydrowo-Jabłkowy Octovnia lub Żywy Ocet z Trawą Turówką „Żubrówką” Octovnia w proporcji 10:1 (soku do octu)  
przyprawy korzenne (cynamon, goździk, kardamon, anyż gwiazdkowy, imbir)  
miód do smaku

### **Przygotowanie**

Sok jabłkowy delikatnie podgrzej z przyprawami. Jak nieco ostygnie, dodaj żywy ocet i miód do smaku.



# Bezalkoholowy gin i tonik

## Składniki

- 400 ml Żywego Octu Cydrowo-Jabłkowego Octovnia
- 200 g białego cukru
- skórka z 1 cytryny
- 2-3 cm korzenia imbiru, obranego i pokrojonego na cienkie plasterki
- 1 gałązka świeżego rozmarynu
- 6 owoców jałowca
- 3 ziarna kardamonu

## Przygotowanie

Wymieszaj wszystkie składniki w słoiku i zostaw w lodówce na około 4 dni. Odcedź, wlej do butelki i zakorkuj. Można przechowywać w lodówce do 3 miesięcy.

Baza do orzeźwiającej lemoniady (dodaj gazowanej wody i lodu), lub jako dodatek do drinków na wódce lub ginie (1-2 łyżek na drink, z małą ilością gazowanej wody).



# „Fire Cider”, czyli Ognisty Cydr

## Składniki

- 100 g świeżo obranego i startego korzenia imbiru
- 100 g świeżo startego chrzanu
- 1 średnia cebula, posiekana
- 10 ząbków czosnku, rozgniecionych lub posiekanych
- 2 ostre papryczki, posiekane
- 1 cytryna (skórka i sok)
- 2 łyżki suszonych liści rozmarynu
- 1 łyżka kurkumy w proszku lub 2 łyżki świeżo startego korzenia kurkumy
- ¼ łyżeczki pieprzu cayenne lub ostrej papryki
- Żywy Ocet Cydrowo-Jabłkowy Octovnia
- 6 łyżek miodu, lub odpowiednio do smaku

## Przygotowanie

Do szklanego słoika dodaj imbir, chrzan, cebulę, czosnek, papryczki, skórkę i sok z cytryny, rozmaryn, kurkumę i pieprz cayenne.

Zalej octem cydrowym, aby wszystkie składniki zostały całkowicie przykryte, a ocet maksymalnie wypełnił słoik.

Użyj papieru pergaminowego pod pokrywą, aby ocet nie dotykał metalu.

Wstrząśnij słoik, aby połączyć wszystkie składniki i postaw w ciemnym, chłodnym miejscu na 4-6 tygodni. Pamiętaj jednak, aby wstrząsnąć słoik każdego dnia.

Po miesiącu, przelej zawartość przez sitko lub gazę, zlewając ocet do czystego słoika.

Dodaj miód.

## Jak stosować

Rozcieńczaj 2 łyżki stołowe Ognistego Cydru z ciepłą wodą lub sokiem jabłkowym i pij codziennie, w okresie przeziębień i grypy.



**Urszula Gacek**, pochodząca z Wielkiej Brytanii, założycielka i właścicielka Octovni, po kilku latach pobytu we Francji i Nowym Jorku oraz licznych podróżach zagranicznych jako dyplomata, powróciła do swojego domu na wsi, który znajduje się w pięknej dolinie rzeki Dunajec, na południu Polski, niedaleko Tarnowa. Doświadczenie zebrane podczas międzynarodowych podróży i przyjemność tworzenia dań ze świeżych lokalnych produktów sprawiły, że zaczęła rozważać możliwość stworzenia wyjątkowego produktu, opartego na owocach zebranych z jej własnych sadów oraz okolicznych pól i lasów.



Efektom tych wysiłków stały się żywe octy owocowe, zainspirowane najlepszymi octami, które próbowała w Europie i Stanach Zjednoczonych. Spędziła rok podróżując, degustując i ucząc się tradycyjnych metod wytwarzania octu, które obecnie są prawie całkowicie zastąpione octami z przemysłowej fermentacji, pozbawionych smaku, aromatu i właściwości zdrowotnych. Tak narodził się pomysł Octovni - produkcji 100% naturalnych żywych octów rzemieślniczych, wytworzonych z najlepszych lokalnych produktów.



[www.octovnia.pl/ocet-cydrowy-jablkowy](http://www.octovnia.pl/ocet-cydrowy-jablkowy)

