



UzdrowiskoweSPA.pl

PDF DO WYDRUKU

PRZEPIS ZE SPIŻARNI

Słoik na jesień

Ognisty ocet z cebuli, czosnku, imbiru i chrzanu

Przepis na jeden słoik. Z kalendarzem 14 dni i etykietami do wydruku.

14

DNI
W SŁOIKU



Pierwsze chłodne wieczory, a w kuchni cebula i czosnek. Nastaw słoik dziś, a za dwa tygodnie masz własny ognisty ocet.

W środku

1	Co to za słoik i jak wygląda ten czas	s. 2
2	Składniki i miary	s. 3
3	Krok po kroku: od deski do butelki	s. 4
4	Kalendarz 14 dni do odhaczania	s. 5
5	Etykiety na słoik i butelkę oraz bilecik na prezent	s. 6
6	Pomysły sklepu do kuchni	s. 7
7	Zakupy do słoika	s. 8

Przepis (składniki, miary i sposób wykonania) pochodzi z książki Barbary Kazany „Porady naturoterapeutki”, część 1, strony 99 i 100. Autorka pisze, że nie jest to jej własny przepis. Nazwę „ognisty ocet” nadał sklep. Wszystko, co oznaczone „Od sklepu”, dodał zespół UzdrowiskoweSPA.pl i nie ma tego w książce. Opracowanie: październik 2026. Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza.

1 Co to za słoik



Ognisty ocet to domowa mikstura z octu jabłkowego, w której przez dwa tygodnie moczą się cebula, czosnek, imbir, chrzan, kurkuma i chili. W tej wersji opisuje ją Barbara Kazana w książce „Porady naturoterapeutki”, na stronach 99 i 100, pisząc, że nie jest to jej przepis. Autorka radzi też, żeby na całą zimę zrobić od razu podwójną porcję. Tabelka jest na stronie 3.

7	700	14	2
SKŁADNIKÓW	ML OCTU JABŁKOWEGO	DNI W SŁOIKU	ŚWIEŻE PAPRYCZKI CHILI



Jak wygląda ten czas

	Dzień 1	Siekasz, ucierasz i wsypujesz do słoika. Zalewasz octem, mieszasz i odstawiasz.
	Dni 2 do 14	Kilka razy dziennie wstrząsas słoikiem. Zaznaczasz to w kalendarzu na stronie 5.
	Dzień 15	Przecedzasz przez gazę, odciskasz i przelewasz do butelki z ciemnego szkła. Naklejasz etykietę ze strony 6.



Od sklepu: dlaczego jesienią

Jesienią na targu i w sklepach jest świeża cebula, czosnek i chrzan, a w kuchni zaczyna się sezon zup, sosów i kiszzonek. Słoik nastawiony dziś jest gotowy po 14 dniach, akurat na pierwsze zimne dni.

2 Składniki i miary



	Składnik	Ile	Jak przygotować
	Cebula	¼ szklanki	Drobno posiekana.
	Czosnek	¼ szklanki	Przeciśnięty przez prasę.
	Imbir	¼ szklanki	Świeży korzeń, utarty na drobnej tarce.
	Chrzan	2 łyżki	Świeży korzeń, świeżo utarty.
	Kurkuma	2 łyżki	Świeże kłącze, świeżo utarte. Może być suszone, sproszkowane.
	Chili	2 sztuki	Świeże czerwone papryczki, pokrojone w plasterki.
	Ocet jabłkowy	700 ml	Najlepiej własnej roboty lub organiczny.

Składniki i miary jak w książce. **Od sklepu:** szklanka to 250 ml.



Od sklepu: sprzęt

- ☐ szklany stoik z zakrętką, najlepiej 1,2 do 1,5 l
- ☐ praska do czosnku i drobna tarka
- ☐ drewniany patyczek albo długa łyżka
- ☐ kawałek czystej gazy
- ☐ butelka z ciemnego szkła, około 0,7 l
- ☐ jednorazowe rękawiczki (chrzan i chili)



Podwójna porcja

Składnik	1 porcja	2 porcje
Cebula	¼ szkl.	½ szkl.
Czosnek	¼ szkl.	½ szkl.
Imbir	¼ szkl.	½ szkl.
Chrzan	2 łyżki	4 łyżki
Kurkuma	2 łyżki	4 łyżki
Chili	2 szt.	4 szt.
Ocet	700 ml	1,4 l

Autorka radzi podwójną porcję na zimę. **Od sklepu:** przeliczenie miar i uwaga, że 2 porcje potrzebują większego stoika albo dwóch.

3 Krok po kroku



1 Przygotuj słoik

Od sklepu: umyj i wyparz szklany słoik razem z zakrętką. Niech dobrze wyschnie.



2 Przygotuj składniki

Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę. Imbir i chrzan zetrzyj na drobnej tarce, chili pokrój w plasterki.



3 Wsyp do słoika

Wszystkie składniki umieść w szklanym słoju: cebula, czosnek, imbir, chrzan, kurkuma i chili.



4 Zalej octem

Wlej 700 ml octu jabłkowego i dobrze wymieszaj drewnianym patyczkiem.



5 Odstaw na 2 tygodnie

Zakręć słoik i zostaw na 2 tygodnie. Kilka razy dziennie wstrząśnij słoikiem, a każde wstrząśnięcie odhacz w kalendarzu.



6 Przecedź i przelej

Przecedź przez gazę, odciśnij i wlej płyn do butelki z ciemnego szkła.

Od sklepu, spoza książki: kilka drobiazgów z kuchni

- **Metalowa zakrętka.** Ocet ją niszczy, więc połóż pod nią kawałek papieru do pieczenia.
- **Chrzan i chili.** Przy tarcu i krojeniu załóż rękawiczki, otwórz okno i nie dotykaj twarzy.
- **Miejsce na słoik.** W temperaturze pokojowej, z daleka od kuchenki i słońca.
- **Ocet zakrywa składniki.** Jeśli któryś kawałek wystaje, dociśnij go patyczkiem albo dolej odrobinę octu.

4 Kalendarz 14 dni



Nastawiam słóik: _____

Gotowe (dzień 15): _____

Dzień	Data	Rano	W południe	Wieczorem	Uwagi
1		☐	☐	☐	
2		☐	☐	☐	
3		☐	☐	☐	
4		☐	☐	☐	
5		☐	☐	☐	
6		☐	☐	☐	
7		☐	☐	☐	
8		☐	☐	☐	
9		☐	☐	☐	
10		☐	☐	☐	
11		☐	☐	☐	
12		☐	☐	☐	
13		☐	☐	☐	
14		☐	☐	☐	
15	Przecedzam, odciskam i przelewam do butelki				

Autorka pisze „kilka razy dziennie”. **Od sklepu:** dajemy trzy pola na dzień, każde to jedno wstrząśnięcie. W uwagach możesz zapisać, co zauważasz.



W dniu 15

- ☐ przecedzone przez gazę
 ☐ ocet w butelce z ciemnego szkła
- ☐ składniki dokładnie odcisknięte
 ☐ etykieta naklejona (strona 6)

5 Etykiety i bilecik

Wydrukuj stronę w skali 100 procent, bez dopasowania do strony. Wytnij wzdłuż przerywanych linii. Etykiety możesz przykleić taśmą albo wydrukować na papierze samoprzylepnym.

Etykieta na słoik nastawiony ocet, 14 dni

Ognisty ocet

nastawiony na jesień

Cebula, czosnek, imbir, chrzan, kurkuma, chili, ocet jabłkowy.

Nastawiony _____

Gotowy od _____

Wstrząsaj kilka razy dziennie.



Ognisty ocet

nastawiony na jesień

Cebula, czosnek, imbir, chrzan, kurkuma, chili, ocet jabłkowy.

Nastawiony _____

Gotowy od _____

Wstrząsaj kilka razy dziennie.



Etykieta na butelkę gotowy ocet

Ognisty ocet

domowy, z jesiennego słoika



Cebula, czosnek, imbir, chrzan, kurkuma, chili, ocet jabłkowy.

Przecedzony _____

Ognisty ocet

domowy, z jesiennego słoika



Cebula, czosnek, imbir, chrzan, kurkuma, chili, ocet jabłkowy.

Przecedzony _____

Ognisty ocet

domowy, z jesiennego słoika



Cebula, czosnek, imbir, chrzan, kurkuma, chili, ocet jabłkowy.

Przecedzony _____

Bilecik na prezent przewiąż sznurkiem przy szyjce butelki

Ognisty ocet

z domowej spiżarni

Dla _____

Od _____

Ognisty ocet

z domowej spiżarni

Dla _____

Od _____

6 Pomysły do kuchni

Od sklepu, spoza książki. Ognisty ocet jest kwaśny i ostry, więc zaczynaj od małych ilości i dopasuj je do własnego smaku. Kilka prostych pomysłów na pierwsze dni:



1 Kieliszek z miodem

Łyżeczka octu w kieliszku wody. Jeśli smak jest dla Ciebie za ostry, dodaj odrobinę miodu.

2 Dressing do surówek

Łyżka oleju, łyżeczka ognistego octu i szczypta soli. Dobry do kapusty, marchewki i buraków.

3 Do zupy na talerzu

Łyżeczka dodana po nałożeniu, na przykład do jesiennej zupy dyniowej albo krupniku.

4 Marynata

Kilka łyżek zamiast zwykłego octu do marynowania warzyw, mięsa albo cebuli.

5 Dip i sos

Łyżeczka do jogurtu naturalnego z ziołami albo do sosu czosnkowego.

6 Prezent

Butelka z etykietą i biletem ze strony 6, owinięta w papier. Domowy prezent, który ma smak jesieni.

Przechowywanie

Książka każe wlać ocet do butelki z ciemnego szkła. **Od sklepu:** trzymaj ją w chłodnym, ciemnym miejscu i podpisz datę przeciedzenia na etykiecie.

Od sklepu: przy chorobach żołądka, w ciąży i przy stałych lekach porozmawiaj z lekarzem, zanim zaczniesz pić ocet regularnie.

7 Zakupy do słoika

Warzywa kupisz na targu. Ocet jabłkowy BIO, niefiltrowany, znajdziesz w naszym sklepie w czterech pojemnościach.

Produkt	Do słoika	Sklep
 Bio Food, 700 ml Ocet jabłkowy niefiltrowany BIO 5%	1 butelka na 1 słoik, 2 butelki na podwójną porcję	Zobacz
 Beutelsbacher Demeter, 750 ml Ocet jabłkowy niefiltrowany BIO Demeter	1 butelka na 1 słoik	Zobacz
 Bio Food, 500 ml Ocet jabłkowy niefiltrowany BIO 5%	2 butelki na 1 słoik	Zobacz
 Naturavena, 250 ml Ocet jabłkowy niefiltrowany BIO 5%	3 butelki na 1 słoik, dobry na próbę	Zobacz
 MyVita Kurkuma, krople 50 ml Ekstrakt z kurkumy w kroplach	Do słoika użyj świeżego kłącza albo proszku. Krople to dodatek do codziennego menu, dawkowanie z etykiety.	Zobacz
 Porady naturoterapeutki, część 1 Barbara Kazana	Z tej książki pochodzi przepis (s. 99 i 100). Znajdziesz w niej też inne domowe przepisy autorki.	Zobacz

Lista zakupów na jeden słoik

- | | |
|---|---|
| ☐ cebula | ☐ 2 czerwone papryczki chili |
| ☐ czosnek, kilka główek | ☐ ocet jabłkowy BIO, 700 ml |
| ☐ imbir, kawałek korzenia | ☐ słoik 1 litr z zakrętką |
| ☐ chrzan, kawałek korzenia | ☐ gaza i lejek |
| ☐ kurkuma, kłącze albo proszek | ☐ butelka z ciemnego szkła |

Czytaj dalej

Jaki ocet wybrać? Rodzaje octu i do czego który to wpis na blogu sklepu. Wszystkie octy jabłkowe zobaczysz w [kategorii Ocet jabłkowy](#).

Podziel się słoikiem

Zrób dwa słoiki jednego dnia: jeden dla siebie, drugi na prezent. Bilecik jest na stronie 6.

Od UzdrowskowieSPA.pl. Smacznej jesieni! Ten materiał przygotował dla ciebie zespół sklepu. Ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza.