



L'aceto di mele è utile **in cucina**, per **la salute** e per **le pulizie**, grazie alle molteplici sostanze benefiche di cui è ricco. Sali minerali, enzimi, acidi della frutta, vitamine: una miscela di elementi che fanno molto bene al tuo corpo. A tavola, l'aceto di mele è versatile, puoi usarlo in molti modi, per condire e insaporire le pietanze.

I benefici dell'aceto di mele sono numerosi: è un alleato della linea, contiene antiossidanti ed è anche utile per cura della cute e dei capelli. Aiuta a eliminare le tossine e a pulire il fegato e l'intestino. Favorisce infatti la digestione e impedisce le fermentazioni, evitando così il gonfiore addominale grazie agli enzimi digestivi, minerali e vitamine di cui è ricco. Ma è anche un alleato importante per le pulizie! L'aceto di mele come tale può essere utilizzato al posto del aceto bianco, in combinazione con il bicarbonato o da solo.

Alcuni consigli di utilizzo:

- > **alla mattina, bere un cucchiaino di aceto in un bicchiere d'acqua tiepida:** aiuta ad eliminare le tossine
- > **risciacquare i capelli appena lavati con dell'aceto di mele:** ristabilisce il pH dei capelli e del cuoio capelluto, combatte la forfora, aiuta a sigillare la cuticola dei capelli, il che gli fa brillare e gli liscia
- > **mettere un bicchiere al posto dell'amorbidente nella macchina da lavare**

Ricetta

1. Utilizzare una bottiglia di un litro a collo largo. Versare 1cm di qualsiasi aceto sul fondo.
2. Aggiungere un cucchiaino di zucchero per aiutare la fermentazione.
3. Aggiungere una mela tagliata a pezzetti o dei residui di mele (torsoli ecc.)
4. Riempire la bottiglia di acqua del rubinetto e scuotere bene.
5. Lasciare riposare al buio per almeno 3 settimane. E' un processo di fermentazione naturale, quindi si potrebbe formare una pellicola bianca in superficie, o tanto gas (attenzione quando aprite la bottiglia!). Il colore può variare da una bottiglia all'altra, da un giallo chiaro a un ambrato scuro.

