

# Zelf appelazijn maken

*Waarom is appelazijn zo goed voor ons?*

De appel is de vrucht van de plant *Malus domestica* uit de rozenfamilie.



## Voedingsstoffen in appelazijn!

Orthomoleculair advies - The 'ki' to more energy - Marijke Misplon

### Appelazijn

...is gezond omdat het veel vitamines en mineralen bevat.

Om er maar even een aantal te noemen:

vitamine A	goed voor huid, haar en nagels
vitamine B1	energie
vitamine B2	energie
vitamine B6	aanmaak RBC, eiwitproductie, hormonale activiteit
vitamine C	antioxidant, immuunsysteem
vitamine E	antioxidant, vet oplosbare vitamine, bij oxidatieve stress
kalium	nodig voor hart en nieren, diabetes
fosfor	energie: spieren en zenuwen, essentieel mineraal
magnesium	speelt samen met calcium een rol bij het reguleren van de neurotransmitters, spiercontractie, spierontspanning en heeft invloed op mentale functies, de functie van de hartspier, spiertonus, bloeddruk en de spieraansturing.
ijzer	ijzer zorgt ervoor dat onze cellen energie leveren en zo stimuleert het de functie van ons afweersysteem.

Verder bevat appelazijn belangrijke enzymen, spoorelementen en antioxidanten.



## Zijn er ook nadelen aan het drinken van appelazijn?

Een van de grootste nadelen is dat het spul het glazuur van je tanden aantast. De manier om dit op te lossen is de azijn door een rietje te drinken en je mond erna te spoelen met water.

Een ander nadeel: de vloeistof kan keel- en maagklachten geven vanwege de hoge zuurgraad.



## Gebruik:

- **Afvallen:** appelazijn zou de darmflora en de vetstofwisseling stimuleren, waardoor men zou gaan afslanken. Appelazijn is een natuurlijk product afkomstig van gegiste appels.
  - Om appelazijn zelf te maken kijk voor het recept op de volgende pagina. Appelazijn bevat het o.a. cholesterolverlagend pectine, vitaminen en mineralen.
  - Het behoort tot de voedingssupplementen. Door een efficiëntere stofwisseling doet het de drang naar zoetheid afnemen. Vaak zijn voedingssupplementen een aanvulling op je dagelijks eetpatroon. Het is zo dat appelazijn een gunstige invloed heeft op de afbraak van lichaamsvet maar verwacht geen mirakel!
    - Wanneer je inactief blijft en ongezond eet, helpt appelazijn je niet echt om af te vallen.
  - Het is ook niet gezegd dat appelazijn bij iedereen een honger stillend effect geeft.
  - Als je lichaam positief reageert kun je met een appelazijn kuur (3 tot 4 weken) tussen de 3 en 6 kg afvallen mits dat je ook actiever bent en minder ongezond eet.
- Appelazijn als **vloeistof** gebruikt u het best 3 x per dag, 1 tot 2 eetlepels in een glas water of appelsap. Dit als een kuur gedurende 3 tot 4 weken. Appelazijn is natuurlijk ook lekker in salades.
- Verder heeft Appelazijn een **bloedzuiverende werking** en laat je huid er gezonder uitzien. Naast azijnzuur (7 %) bevat appelazijn propionzuur, citroenzuur en melkzuur.
- Verder is het erg **rijk aan sporenelementen, mineralen, vitaminen en enzymen.**
- Appelazijn **kalmeert de maag:** als je een tekort aan maagzuur hebt, waardoor je maag- en darmstoornissen krijgt, wel dan volstaat een theelepeltje appelazijn na iedere maaltijd al om van het probleem verlost te geraken. Uiteraard moet je dit niet opvolgen als je een teveel aan maagzuur hebt.
- Appelazijn is goed tegen **ouderdomsvlekken of zonnevlekken.** Smeer elke dag je ouderdomsvlekken of zonnevlekken in met een watje gedrenkt in wat appelazijn.
- Het **verzachten van keelpijn:** met een mengsel van warm water en 1 eetlepel appelazijn kan je gorgelen om zo de keelpijn te verzachten.
- Tegen **onaangename geurtjes:** doordat appelazijn een hoog zuurgehalte heeft, kan hij minder aangename geurtjes overtreffen. Tevens kan hij de sigarettenrook uit kleding verwijderen, als u wat appelazijn toevoegt aan het laatste spoelwater van uw wasbeurt.
- Tegen **voetschimmel:** neem een voetbad waaraan je appelazijn toevoegt
- Tegen **jeuk:** gebruik azijn bij een **insectenbeet**, het zal de jeuk verzachten.
- **Haarspoelmiddel:** door je haar als laatste af te spoelen met appelazijn voorkom je roos of bestrijd je het op zijn minst. Op deze manier kalmeer je ook de jeukende hoofdhuid. Het zal je haar ook meer doen glanzen.
- **Koortslip:** appelazijn is een goed middel om een koortslip uit te drogen. Dep uw koortslip met een watje gedrenkt in appelazijn.
- **Acne:** Gebruik appelazijn als lotion, indien er een opkomend puistje zich voordoet, stip dit dan 2x per daags aan met appelazijn.
- **Rokershanden:** als uw vingers verkleurd zijn door het roken, was ze dan met regelmaat met appelazijn, de verkleuring zal verdwijnen.

# Hoe appelazijn maken



## Ingrediënten die je nodig hebt voor het recept:

- schillen en klokhuizen van appels
- bronwater
- 3 gram Droge gist

## Recept

### Hoe maak je appelazijn:

1  
GEDAAN

- Vul een weckpot van 1 liter met de schillen en klokhuizen.
- Meng ongeveer 750 ml water met 3 gram droge gist.
- Zorg ervoor dat de gist opgelost is.
- Giet de weckpot vol met het water en de gist zodat het water boven de resten van de appels staat.
- Sluit de weckpot niet af maar dek deze af met een neteldoek met een grote elastiek rond de nek van de weckpot.
- Laat dit ongeveer 1 week staan.
- Kijk elke dag even of het sap al aan het gisten is.
- Gisten zie je vaak al na 1 dag of twee als er luchtbelletjes op het oppervlakte verschijnen.

2  
GEDAAN

- Er zal zich bovenop het water een laagje vormen, dit is een teken dat het water in azijn aan het veranderen is.
- Zeef de appelazijn door een neteldoek, en giet je de azijn in een zuivere fles.
- Let wel op de appelazijn moet gisten en niet schimmelen.

3  
GEDAAN

- Zelf gemaakte appelazijn blijft troebel.
- Appelazijn die je in de winkel koopt is bewerkt en gezeefd.
- Troebele (en dus onbewerkte) appelazijn heeft de sterkste werking.

### Witlof met brie en bacon

#### Salade

#### Ingrediënten

2 stronkjes witlof, 6 plakken bacon, 100 gr brie, bieslook, olijfolie, appelazijn, honing, walnoten

#### Vorbereiding

Grill de bacon tot het knapperig is en breek het in stukjes. Verdeel de witlof in losse blaadjes

Maak een dressing van 1 eetlepel appelazijn, 3 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel honing.

Snij de brie in plakken.

Plaats de witlof in een schaal, verdeel de brie erover, lepel de dressing erover.

Werk af met walnoten en wat bieslook



## Recept met appelazijn