



# Los vinagres

En casi todos los hogares usamos vinagre en nuestras tareas cotidianas: desinfectamos hortalizas, saborizamos las ensaladas, encurtimos vegetales, marinamos carnes y pescados e incluso cuando el ginecólogo nos recomienda un lavado.

Personalmente, lo utilizo mucho en cocina y lo aprendí de mi mamá quien utiliza vinagres de diferentes frutas en los exquisitos platos que prepara.

¿Qué es el vinagre?

¿Desde cuándo se usa?

¿Hay alguno bueno para la salud?

¿Cómo se prepara?

El vinagre es el producto de una bacteria. Como vimos en un artículo anterior, las bacterias son capaces de realizar cambios químicos y transformar un producto en otro.

El vinagre es una sustancia líquida cuyo principal componente es el ácido acético el cual se forma a partir de los alcoholes generados por la fermentación de los azúcares de las frutas.

Azúcares (Frutas)  
 Fermentación (Levaduras)  
 Alcohol Acidificación (Aceto Bacter) Ácido Acético (vinagre)  
 La bacteria que transforma el alcohol en ácido acético se llama acetobacter, es una bacteria aerobia a la cual se le puede ofrecer vino, cerveza, sidra o algún jugo fermentado que contenga alcohol hasta un 12% y entonces prosperará y lo transformará en vinagre.

La palabra "vinagre" procede de las palabras latinas vinum (vino) y acre (agrio) y ya desde aquella época las legiones romanas bebían una mezcla de vinagre y agua para mitigar la sed.

Desde los albores de la humanidad ya se conocía el vinagre. El libro más grande de

todos los tiempos –La Biblia menciona la prohibición de su uso en determinada clase dedicada a Jehová llamada Los Nazareos, dentro de la recién formada nación de Israel (aprox. 15/2 a.C.) y esto por que el vinagre contiene un porcentaje de alcohol que pudiera ser embriagante. También ubicamos el vinagre en las escrituras cuando momentos antes de morir, Jesús tiene sed y un soldado romano le acerca un hisopo con vinagre.

Hipócrates considerado como el padre de la medicina se lo daba a sus pacientes (aprox. 440 a.C.)

## El vinagre de manzana

El vinagre de mayor beneficio para la salud es el vinagre de sidra o manzana, el cual tiene un alto contenido de sales minerales materia orgánica, ácido acético y málico. Contiene cantidades notables de potasio, fósforo, magnesio y flúor. Este vinagre se viene usando desde hace siglos como remedio popular contra diversos males y enfermedades. En Inglaterra existen fábricas especializadas sólo en la producción de vinagre de manzana. Es muy conocido el dicho inglés "una manzana al día mantiene al médico lejos de casa".

Según Raymundo Largo, doctor en Herbología –autor de libros, ensayos y centenares de artículos sobre naturismo-, y Susan Charmine en su obra "El Vinagre de Sidra" indican que uno de los minerales más apreciados en él es el potasio, ya que una carencia de este mineral retarda el crecimiento, puede llevar al estreñimiento, insomnio, debilidad nerviosa generalizada, ya que el potasio

es el principal elemento del agua contenida en las células. Ambos estudios lo recomiendan para dolencias como artritis, reumatismo, estreñimiento, diarrea, quemaduras, trastornos digestivos, cosmética, cocina y hasta en cuidado del ganado. Para artritis y reumatismo, ellos recomiendan disolver dos cucharadas de vinagre por una cucharada de miel en un vaso de agua tibia, y se tomará con cada comida, hay que tomarlo durante 3 veces al día por un período inicial de tres meses. El tratamiento puede continuarse indefinidamente.

## Forma de elaborar el vinagre de manzanas

1 kg. de manzanas  
 5 lts de agua  
 1 kg. de azúcar negra o blanca

1) Hervir agua. En esa agua hirviendo se meten las



manzanas ya limpias, sin quitarles la concha, durante tres minutos (blanqueado). Cortarlas y quitarles la semilla. Licuarlas con la misma agua.

2) Mezclar manzana licuada con agua restante y azúcar.

Remover hasta la disolución total del azúcar.

- 3) Poner la mezcla en un barrilito de madera o en un envase de vidrio de boca ancha. Dejarlo en reposo tapado con una muselina o pañito "yes", agarrado con una liga durante 24 horas.
- 4) Durante los 10 días siguientes debe moverse diariamente durante 3 minutos.
- 5) Durante los 20 días siguientes mover interdiario (un día sí y un día no) por 2 minutos.
- 6) Durante los 15 días siguientes mantener el envase en absoluto reposo.
- 7) Después de transcurridos los 45 días filtrar la mezcla y colocar el vinagre en un recipiente para proceder a pasteurizarlo.
- 8) Se pasteuriza calentando el líquido (previamente filtrado en una coladora y luego pasado por una bebida nueva de las de colar café). El proceso de pasteurización se realiza en una olla de acero inoxidable. Se calienta el líquido ya filtrado a 70° C durante 30 minutos y luego se enfría rápidamente. Para enfriarlo rápidamente se sumerge la olla o depósito en que se pasteurizó, dentro de una olla o depósito más grande que contenga agua fría con mucho hielo.
- 9) Envasar en botellas oscuras de pico estrecho, previamente esterizadas. Si se desea colorear se le puede agregar un gramo de colorante por kilo de producto. Debido a que el ácido acético tiene un poder conservador, es lo ideal para elaborar encurtidos, los cuales trataban próximamente.