

OBSAH

Úvod	6
Ocet	7
Cesta do historie	8
Příprava vinného octa	13
Druhy octa	15
Zajímavosti o octě	18
Použití octa	19
Některé užitečné vlastnosti octa	20
Rady pro krásu	21
Pleť	21
Vlasy	27
Krk	31
Tělo	31
Ruce	32
Nehty	32
Nohy	33
Kolínské a deodoranty	33
Rady pro zdraví	35
Rady pro domácnost	40
Pachy	40
Úklid	42
Oblečení	48
Rostliny a zahrada	51
Rady do kuchyně	53

Recepty	57
Zelenina nakyselo	58
Zálivky a omáčky	61
Saláty a předkrmy	65
Hlavní chody	70
Zákusky	78