

© des Titels »Essig und Shrubs selbst gemacht« (978-3-7423-0526-8)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

ELISABETH ENGLER

# ESSIG UND SHRUBS SELBST GEMACHT

DIE 65 BESTEN REZEPTE

**riva**

# Wissenswertes über das Naturprodukt Essig

Essig ist ein Naturprodukt, das wir Menschen nicht erfunden, sondern nur entdeckt haben. Bereits in der Antike wurde er nachweislich von den Ägyptern, Persern, Griechen etc. zur Haltbarmachung, als Getränkegrundstoff, aber auch für medizinische Anwendungen, zur Desinfektion, zum Würzen in der Küche und zur Körperpflege verwendet. Und auch heute steht Essig wieder ganz besonders im Fokus: Neue Trendprodukte erobern den Markt und Sterneköche verfeinern mit speziellen hochwertigen Essigen ihre Gerichte.

Betrachtet man die angebotene Ware im Handel genauer, wird man allerdings oftmals enttäuscht: In den meisten Fällen sind die hochgepriesenen Aromen synthetisch hergestellt oder zwar natürlich, dafür aber lediglich in geringen Spuren enthalten. Wirklich gute Produkte sind in der Regel nur von kleineren Essigmanufakturen zu bekommen, die mit höherem Aufwand und in geringen Chargen produzieren und ihre Ware dementsprechend teuer verkaufen müssen. Da bietet es sich an, einfach selbst in der hauseigenen Küche zu experimentieren. Denn auf dem unkomplizierten Weg der Ansatzmethode lassen sich nahezu unendlich viele wunderbar aromatische Frucht- und Gewürzessige herstellen.

Essigbakterien siedeln sich in alkoholhaltigen Flüssigkeiten oder Maische an und produzieren durch einen Fermentationsprozess die sogenannte Essigsäure. Dazu benötigen sie neben dem erwähnten Alkohol auch Sauerstoff. Diese Reaktion nennt sich Essiggärung. Sogenannte »wilde« Essigbakterien siedeln sich oftmals sogar ungewollt in Wein an, weshalb Winzer ihren Rebensaft mit einem Schwefelzusatz versehen (sogar laut Gesetz versehen müssen), der das Wachstum hemmt. Man unterscheidet zwischen chemisch hergestelltem Essig (meist für die Industrie) und Speiseessig, der durch Gärung entsteht.

Um Weinessig zu erhalten, benötigt man daher entweder ungeschwefelten Wein, der jedoch schwer zu bekommen ist, oder aber zumindest einen schwefelarmen Wein, wie es viele Bio-Weine sind. Natürlich kann man auch selbst erst Wein keltern und diesen dann zu Essig vergären lassen. Um letztlich ein gutes Produkt zu erhalten, sind neben großer Sauberkeit einige Schritte im Herstellungsablauf zu befolgen, die nicht ganz so einfach sind.

Im Folgenden finden Sie nicht nur allerlei Wissenswertes zum Thema Essigherstellung, sondern auch eine Vielzahl von Rezepten für ganz unterschiedliche und köstliche Essigvarianten. Ich habe ehrlich gesagt noch niemals einen besseren Essig gekostet als meinen selbst gemachten Birnenessig!

Doch zunächst einmal sehen wir uns Essig noch etwas näher an. Genau betrachtet ist unser Speiseessig eigentlich eine Verdünnung der Essigsäurelösung. Der Gesetzgeber regelt genau den Gehalt an Säure, den handelsüblicher Essig und sogenannte Essigessenz haben müssen bzw. dürfen (»Verordnung über den Verkehr mit Essig und Essigessenz« aus dem Jahr 1972). Außerdem ist es Pflicht, den Säuregehalt auf dem Etikett der Produkte anzugeben.

Gängiger Speiseessig hat einen Gehalt von 5 bis 6 Prozent Säure. Sogenannter Aperitifessig ist ein relativ modernes Produkt, das meist pur genossen wird und nur rund 3 Prozent Säure enthält. Konzentrationen ab 11 Prozent sind lediglich in verdünnter Form genießbar, sonst verätzt man sich Mund und Speiseröhre oder sie lösen Brechreiz aus. Über 15,5 Prozent spricht man von Essigessenz (meist 25 Prozent), die im Haushalt gerne zu Reinigungszwecken (Entkalkungs- und Putzmittel) eingesetzt wird. Einen geschmacklichen Genuss bereitet sie natürlich nicht mehr (auch nicht verdünnt), sie ist nur sehr sauer.

Für unsere Aroma-Essige verwenden wir als Basisessig meist Weinessig (Rotweinessig, Weißweinessig), Apfelessig, Aceto balsamico, Condimento bianco (die weiße Variante von Aceto balsamico), Sherryessig, Malzessig oder Reissig. Wer Wert auf besondere Reinheit und Qualität legt, dem empfehle ich die Verarbeitung von Bio-Produkten, die es mittlerweile in den meisten Supermärkten gibt.

### Auswirkungen auf den Körper

Essig wird im Verdauungsprozess basisch verstoffwechselt, das heißt er wirkt sich basisch aus und hilft dem Körper beim Abbau überflüssiger und sogar krankmachender Säuren. Im Gegensatz zu Stoffwechselresten aus Zitronensäure werden beim Abbau von Essigsäure nicht die Nieren belastet!

Man kann also durchaus guten Gewissens behaupten, dass Essig sich positiv auf die Gesundheit auswirkt – sofern er natürlich nicht im Übermaß genossen wird. Billiger Essig kann jedoch wie auch Weinessig (in geringerem Maß) einen höheren Anteil an Acetonsäure enthalten, die im Ruf steht, Krankheiten wie Darmgeschwüre zu verursachen. Am gesündesten ist wohl der naturtrübe, weder erhitzte (pasteurisierte) noch gefilterte Apfelessig. Ihm werden, meist in Kombination mit etwas Honig und verdünnt mit Wasser, schon fast magische Auswirkungen auf die Gesundheit zugeschrieben. Wer an leicht säuerliche Bio-Äpfel kommt, sollte unbedingt einmal den Versuch wagen, sich seinen eigenen Apfelessig zu »brauen«. Kühl gelagert hält er sich monatelang – auf jeden Fall bis zur nächsten Ernte.



### Inhaltsstoffe

Einfacher Essig (sowohl hausgemachter als auch handelsüblicher) besteht aus:

- Wasser,
- Essigsäure,
- Nährstoffen (je nach Sorte unterschiedliche Mineralstoffe, Vitamine, Mikroorganismen),
- geringen Mengen Restalkohol (siehe auch Kapitel »Essig und Alkohol«),
- Aromen (vom alkoholischen Ausgangsprodukt) und restlichen Inhaltsstoffen vom Grundstoff, aus dem der Gärungsessig hergestellt wurde.

Die Qualität des verwendeten Basisalkohols und der Grundstoffe, aber auch das Herstellungsverfahren entscheiden dabei über Geschmack und Verträglichkeit des Endproduktes.

Essig ist zwar als Konservierungsmittel derzeit laut Gesetzgeber nicht mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum zu versehen, sollte aber dennoch kühl und dunkel gelagert werden, um die Bildung einer Essigmutter zu vermeiden. So wird die Masse bezeichnet, die aus Essigsäurebakterien besteht und sich zum Beispiel auf

## Essig und Shrubs selbst gemacht

Wein bildet, wenn der längere Zeit offen stehen gelassen wird. Sie fermentiert Alkohol mithilfe von Sauerstoff zu Essigsäure und kann als Basis zur Essigerzeugung verwendet werden.

Wurde der Essig bereits pasteurisiert, besteht die Gefahr nicht mehr, doch leider wurden damit auch viele der wertvollen Inhaltsstoffe zerstört. Durch lange Lagerung werden meist die Aromen nicht besser, darum empfiehlt sich der Verbrauch von Ansatz- bzw. Aroma-Essig in einem Zeitraum von sechs bis acht Monaten. Sollten sich (selten) doch einmal Schimmel- oder Pilzbefall zeigen, ist der Essig selbstverständlich nicht mehr genießbar und muss entsorgt werden.

### Sorten

Das Angebot an Essigsorten ist, wenn man sich einmal damit beschäftigt, erstaunlich groß. Auch wenn manche nur im Ausland gängig sind, ist heutzutage fast jedes Produkt über das Internet bestellbar. Da nicht nur die Nachfrage, sondern auch das Angebot ständig steigt, stehen für unsere Experimente erfreulich viele Basisessige zur Verfügung. Probieren Sie ruhig verschiedene Sorten aus, um Ihren Ansatz zu machen, Sie werden über die unterschiedlichen Ergebnisse staunen! Mittlerweile treibt es den Essig- und Ölliebhaber immer öfter in die sich schnell verbreitenden Spezialläden, in denen er gerne schwelgen wird. Doch achten Sie auch bei Flaschenabfüllung auf die Inhalts- bzw. Aromastoffe.

### Gängige Essigsorten sind:

- Aceto balsamico (Balsamicoessig)
- Branntweinessig (Sprit-, Whisky-, Wodka-, Zuckerrohressig)
- Gemüseessig (Kartoffel-, Tomaten-, Spargel-, Gurken-, Möhreessig)
- Honigessig
- Kokosessig
- Malzessig und Bieressig (beides Getreideessige)
- Molkenessig
- Obstessig (Apfel-, Cidre-, Bananen-, Himbeer-, Kirsch-, Erdbeer-, Litschi-, Traubenessig etc.)
- Reissig (hell und dunkel)
- Weinessig (Rotwein- oder Weißweinessig, Sherry-, Champagner-, Rieslingessig)

Umeboshiessig aus Japan nennt sich zwar »Essig«, ist aber ein Würzmittel aus salzig eingelegten Umepflaumen und Essig.

Durch die Zugabe von Fruchtsäften oder Früchten (besonders in Form von gefrorenem Obst) erhöht sich der Wassergehalt des Aroma-Essigs, dementsprechend reduziert sich also der Säureanteil, was die Haltbarkeit vermindern kann. Diesem kann man jedoch durch die Zugabe von einem Schuss Essigsäure entgegenwirken



## Verwendung

Traditionell dient Essig im Haushalt vor allem als Würzmittel für Salat, Soßen, Marinaden, zum Einlegen und Haltbarmachen von Obst und Gemüse (Mixed Pickles) und zur Eigenproduktion von Senf. Noch nicht sehr bekannt sind dagegen Aperitif- oder Digestif-Essige mit einem reduzierten Säuregehalt von meist 2 bis 3 Prozent, die man wie Schnaps pur genießt. Sie sollen die Verdauung fördern und werden gerne statt Alkohol getrunken. Verdünnt mit Wasser, Mineralwasser, Tee oder Saft werden mit zumeist aromatisierten Essigen Erfrischungsgetränke hergestellt, was uns später auch zu den leckeren Shrubs führen wird (ab S. 63). Bereits in der Antike und im Mittelalter griff man gerne zu diesem preisgünstigen und ohne Kühlung haltbaren Getränk zurück, das sich auch die Armen zubereiten konnten.

Die sogenannte Essigessenz mit hochkonzentrierter Säure kann zwar, wenn man sie auf rund 5 Prozent verdünnt, durchaus als Lebensmittel verwendet werden, stellt aber im Vergleich zu den anderen Essigen keinen Genuss dar. Doch als Putz- und Reinigungsmittel zum Beispiel im Kampf gegen Kalkreste ist sie ein biologisch sehr gut verträgliches Mittel.

Wie bereits erwähnt werden naturtrübe Apfelessige wie Naturheilmittel und auch in der Naturkosmetik eingesetzt.



## Essig und Alkohol

Essig wird bekanntlich aus Alkohol hergestellt. Dadurch kann, je nach Sorte, ein – wenn auch sehr geringer – Anteil an Restalkohol nach der Gärung im Essigprodukt enthalten sein (bis 0,2 Volumenprozent ist gesetzlich erlaubt, bei aromatisierten Produkten sogar bis zu 1,1 Volumenprozent). Man bezeichnet diesen als sogenannten »natürlichen Alkoholgehalt«. Dies gilt übrigens auch für Lebensmittel, in denen Essig verwendet wurde, wie Fertigsoußen, Ketchup oder Eingemachtes (z. B. sauer eingelegtes Gemüse), aber auch Fruchtsaft (bis ca. 0,4 Milliliter auf 100 Milliliter sind erlaubt). Eine Kennzeichnungspflicht des Herstellers beginnt erst ab einem Alkoholgehalt von 1,2 Volumenprozent in Getränken. Ernährungsphysiologisch wird dieser Restalkohol als unbedenklich und geschmacklich nicht relevant eingestuft. Doch bei einer vorliegenden Alkoholkrankheit, bei der komplett auf Alkohol verzichtet werden muss, kann dies ein Problem darstellen.

Auch bei Lebensmitteln, die extrem geringe Mengen an Alkohol aufweisen, muss der Hersteller keine Angabe dazu machen. Und genau dies kann für Betroffene gefährlich sein. Die Sorten Branntweinessig (Weinbrandessig, Spritessig), Essigessenz (oder verdünnte Essigsäure) ebenso wie Essig, dem nach seiner Herstellung nochmals Traubenmost oder etwas Ähnliches zugesetzt wird, enthalten in der Regel am ehesten Restalkohol (wenn auch wie gesagt in sehr geringer Konzentration). Sogar der viel gerühmte und auch in unseren Rezepten oft verwendete (preisgünstig hergestellte) Aceto balsamico fällt leider unter diese Kategorie. Zwar könnte man theoretisch mittels eines Alkoholanalysetests den Alkoholgehalt bestimmen, doch dieses

hat in der Regel eine Messgenauigkeit von  $\pm 0,1$  Volumenprozent und hilft insofern nur sehr bedingt weiter. Daher ist von der Verwendung der genannten Produkte für Suchtkranke (ebenso wie für alle, die einmal sucht- und alkoholkrank waren) zumindest in purer Form abzuraten. Am besten lässt man sich in diesem Fall von seinem Arzt beraten. Immerhin erinnert der Geschmack von Essig durch den hohen Säuregehalt eher weniger an Alkoholgetränke und dürfte somit psychologisch nicht damit in Verbindung gebracht werden. So sollte der Verwendung von Essig aus Reis, Obst oder Gemüse eigentlich nichts im Wege stehen. Manche Hersteller (besonders bei kleineren Manufakturen, die Essig produzieren) geben auch gerne Auskunft darüber, wenn man sich nicht sicher ist. Besonders bei den pur genossenen sogenannten Aperitifessigen, die nicht nur teuer und hochwertig, sondern auch sehr delikate sind und nicht nur tropfenweise wie sonst im Salat eingesetzt werden, lohnt eine solche Nachfrage ganz bestimmt.

## Herstellung von Aroma-Essig

### Ansetzen

Kräuter und Gewürze, Früchte oder Fruchtauszüge (Säfte) werden in einen Basisessig gelegt oder mit diesem vermischt, um die Aromen darin zu lösen. Je nach Art der Aromen dauert dies unterschiedlich lange.

Hierbei spielt die Temperatur eine wichtige Rolle, denn bei Wärme (Zimmertemperatur reicht dabei meist) lösen sich die Aromen und Wirkstoffe schneller heraus. Direktes Sonnenlicht ist dagegen schädlich für Fruchtansätze. Kräuter, Blüten und Gewürze sind da eher etwas unempfindlicher.

Wie lange man dem Ansatz dann Zeit gönnen sollte, um zu ruhen, ist bei jedem Rezept angegeben. Viele Kräuter- und Gewürzansätze werden allerdings durch etwas Ruhezeit noch besser. Probieren Sie bei Ihren Versuchen zwischendurch den Ansatz immer wieder aus.

Die hier angegebenen Rezepte können Sie hinsichtlich ihres Gehaltes an Zucker oder Honig an Ihren individuellen Geschmack anpassen. Je nachdem, wie sauer der Essig sein soll, kann mehr oder auch weniger Süße verwendet werden. Gerade das Empfinden von süß oder sauer ist ja grundsätzlich sehr unterschiedlich. Möchten Sie Ihren Ansatzessig vor allem als Aperitifessig oder als Getränk konsumieren, darf er auch gerne etwas süßer oder fruchtiger sein als bei sonstiger Anwendung. Passen Sie die Rezepte ruhig an Ihre eigenen Bedürfnisse an.

Es empfiehlt sich, jede Änderung, die Sie an den Zutaten vornehmen, zu notieren, damit die Wiederholung einer gelungenen Zubereitung möglich ist. Meist erinnert man sich nach einiger Zeit nämlich nicht mehr genau, ob es nun 100 oder doch vielleicht nur 50 Gramm einer Zutat waren.

### Filtern

Möchten Sie Ihren Aroma-Essig ganz klar oder stören Sie ein paar Schwebstoffe als Reste von verwendeten Früchten nicht? Je nachdem, wie klar der Essig werden soll, muss der Ansatzessig nach der Ruhezeit einen oder mehrere Filtrovorgänge durchlaufen. Die gröberen Teile entfernt man bereits durch ein einfaches Sieb

(aus Edelstahl oder Kunststoff). Sehr feine Teilchen und Schwebstoffe filtert man mithilfe eines (evtl. vorher leicht angefeuchteten) Mulltuches oder auch mit einem Kaffee- oder Likörfilter (Faltenfilter, Bezugsadresse im Anhang S. 93) heraus. Besonders beim Filtern von kleinen Mengen sollte man dabei sehr gründlich vorgehen, um die größtmögliche Ausbeute zu erhalten.

Will man den Essig verschenken, macht sich ein sauber geklärtes Produkt besser. Abgefüllt in ein dekoratives Fläschchen und beschriftet oder etikettiert, können zur Dekoration noch ein paar Gewürze oder Kräuter beigefügt werden – entweder direkt in den Essig geben oder mit einem Schleifchen an den Flaschenhals binden.

Selbst hergestellte Fruchtesigge wie Apfel- oder Birnenssig sollte man allerdings immer naturtrüb lassen und nur grob filtern, um die gesunden Inhaltsstoffe nicht zu entfernen.



### Weitere Tipps

- Arbeiten Sie immer mit sehr sauber gespülten Gläsern und Flaschen, um einer Keimbildung vorzubeugen und die Haltbarkeit zu verlängern.
- Zur längeren Aufbewahrung eignen sich Gefäße mit Kunststoffdeckeln oder einfach »ausgediente« Essigflaschen. Metall (außer Edelstahl) reagiert mit der Säure und kann sogar giftige Substanzen freisetzen. Unter einen Metalldeckel kann man aber auch doppelt gelegte Frischhaltefolie legen, sodass der Essig nicht mit dem Metall in Berührung kommt und der Geschmack somit nicht verdorben werden kann.
- Während der Ansatzzeit sollte der Essig am besten täglich durchgeschüttelt werden. Achten Sie dabei auf die Dichtigkeit des verwendeten Ansatzgefäßes.
- Bedenken Sie, dass handelsüblicher Aceto balsamico der Art, wie wir ihn hier einsetzen (die preisgünstige Variante, nicht der hochwertige Aceto balsamico Tradizionale di Modena), neben den üblichen Sulfiten auch Farbstoffe enthält. Wenn dagegen Allergien bestehen, sollten Sie lieber einen anderen Essig als Ausgangsprodukt wählen wie zum Beispiel Rotweinessig oder den sogenannten weißen Balsamico (Condimento bianco).
- Liegen Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten vor, zum Beispiel gegen Knoblauch oder andere Inhaltsstoffe, die hier angegeben sind, können Sie diese einfach weglassen oder durch ähnliche Lebensmittel ersetzen, die keine Beschwerden hervorrufen.

## Essig selbst herstellen

Wer sich viel mit Essig beschäftigt, kommt um einen eigenen Versuch zur Essigherstellung eigentlich nicht herum. Es macht richtig viel Spaß und relativ wenig Arbeit. Manchmal siedeln sich jedoch nicht nur die nötigen Essigbakterien an, sondern Schimmel oder Kahlhefen, die dann leider den Ansatz verderben.

Doch wenn der Versuch gelingt, bekommt man mit etwas Glück einen hervorragenden Essig und eine Essigmutter, die man weiterziehen und somit weiterverwenden kann. Das Weinessiggut Doktorenhof zum Beispiel, ein Hersteller von hervorragenden Essigen und Aroma-Essig-Zubereitungen, verwendet seine (weitergezüchtete) Essigmutter zum Beispiel bereits seit Jahrzehnten. Sie bildet das Herzstück der Firma, so wie auch manche Bäckereien ihren ganz speziellen Sauerteig seit Generationen führen.

Da die Essigbakterien nicht nur von Alkohol, sondern auch von reichlich Sauerstoff leben und sich dann gut vermehren, verwendet man entweder ein leicht bauchiges Essiggefäß oder Essigfass (für größere Mengen) oder ein zumindest breites Einmachglas für den Ansatz. Und Geduld ist vonnöten, denn je nach Temperatur dauert so eine Essiggärung einige Wochen bis sogar Monate.

## Weinessig

Für Weinessig benötigen Sie natürlich Wein. Doch die meisten Weine werden (wie es gesetzlich vorgeschrieben ist) mit Schwefeldioxid (ca. 40 Milligramm pro Liter) versetzt, um die Bildung von wilden Hefen und die Vergärung zu Essig zu verhindern. Da wir aber eben dies vorhaben, ist dieser Schwefel mehr als nur hinderlich. Deshalb empfiehlt sich entweder ungeschwefelter Wein (selten zu bekommen und teuer) oder zumindest ein Wein mit geringerem Schwefelanteil. Da die Menge nicht kennzeichnungspflichtig ist, lässt sich das jedoch erst feststellen, wenn die Essiggärung einsetzt – oder eben nicht. Mit einem selbst hergestellten Wein ohne Schwefel wäre dies natürlich einfacher.

Nach meiner Erfahrung benutzen Bio-Winzer weniger Schwefel, sodass Sie die Essigherstellung mit einem solchen Wein zumindest versuchen können. Oder Sie beziehen ungeschwefelten Wein direkt vom Winzer oder stellen ihn selbst her.

Der Alkoholgehalt muss jedoch grundsätzlich reduziert werden, denn ab 10 Volumenprozent werden die Bakterien abgetötet, die für die Umwandlung zu Essig wichtig sind. Daher verdünnen wir unseren Wein.



1 große Flasche oder Glas mit weiter  
Öffnung (1,1 l Fassungsvermögen)  
0,7 l Bio-Wein (rot oder weiß nach  
Belieben), zimmerwarm  
300 ml Wasser, handwarm  
Essigmutter oder 100 ml Rein-  
zucht-Essigbakterien (z. B. Kitzin-  
ger, siehe Bezugsadressen S. 93)  
Feinstrumpf  
Evtl. Watte (nicht aus Baumwolle)

1. Das Glas sehr gut reinigen und trocknen. Wein hineingießen, Wasser zugeben. Die Essigmutter oder die Essigbakterien zufügen und vermischen (keinen Holzlöffel verwenden!).
2. Gefäß mit dem Feinstrumpf überziehen oder den Flaschenhals mit Watte verstopfen (so, dass sie nicht in die Flüssigkeit fallen kann) und dann mit dem Feinstrumpf überspannen. Dies dient dazu, dass die Essigfliege sich nicht über den Ansatz hermachen kann, was ihn verderben würde.
3. Nun benötigt der Ansatz mehrere Wochen bei einer Temperatur von etwa 25 °C (kein direktes Sonnenlicht), damit sich die Bakterien ausbreiten können und den Alkohol in Essigsäure umwandeln. Am besten täglich einmal gut durchrühren oder durchschwenken, sowohl die gesamte Flüssigkeit als auch die Oberfläche.
4. Nach einigen Tagen beginnt der Ansatz leicht zu blubbern, die Bakterien werden aktiv und es kann nach Hefe riechen. Später kann ein klebstoff- oder acetonähnlicher Geruch entstehen, der ein gutes Zeichen für die beginnende Essiggärung ist. Eine gallertartige, glasig-bräunliche Substanz wächst langsam zumeist an der Oberfläche, wird immer dicker und kann durchaus auch auf den Boden sinken: die Essigmutter. Sinkt sie zu Boden, entsteht an der Oberfläche eine neue, weitere Essigmutter.
5. Sollten sich jedoch Schimmel oder auch die sogenannten Kahlhefen bilden (man erkennt sie an einem muffigen Geruch und Geschmack und teilweise auch durch Fadenbildung), ist der Ansatz verdorben und muss entsorgt werden.
6. Geduld ist auf jeden Fall angesagt, denn der ganze Vorgang dauert einige Wochen, wobei es länger dauern oder auch schneller gehen kann. Tut sich auch nach mehreren Wochen bei der besagten Temperatur und täglichem Umrühren nichts, so sind entweder die Essigbakterien zerstört oder der Wein enthält doch zu viel Schwefel. Dann den Ansatz bitte entsorgen.

## Apfelessig

Fruchtessig kann nur so gut werden, wie es die verwendeten Früchte sind. Wählen Sie also einwandfreies Obst mit feinem Aroma. Selbst gemachter Apfelessig eignet sich verdünnt mit Wasser und nach Geschmack mit etwas Honig gesüßt als morgendlicher Trunk, für die Limonadenherstellung und für Salate und Dressings.

3 kg Bio-Äpfel  
3–4 l Wasser, handwarm  
300 g Zucker  
Ansatzgefäß (3–4 l Fassungsvermögen)  
Feinstrumpf  
Evtl. Watte (nicht aus Baumwolle)

1. Die Äpfel waschen und sehr klein schneiden (samt Kernhaus und Schale) oder in einem kräftigen Mixer häckseln.
2. In ein breites Ansatzgefäß (oder bauchig) füllen. Das Wasser zugießen, sodass die Apfelstücke etwa 3–4 cm damit bedeckt sind. Den Zucker einrühren, bis er sich aufgelöst hat. Wie beim Weinessig nun Gefäß mit dem Feinstrumpf überziehen oder den Flaschenhals mit Watte ausstopfen (so, dass sie nicht in die Flüssigkeit fallen kann) und dann mit dem Feinstrumpf zum Schutz vor der Essigfliege überspannen.
3. Den Ansatz dann bei wohligen 23–25 °C für 7–10 Tage stehen lassen, dabei täglich einmal gut durchrühren (nicht mit Holzlöffel!).



4. Wenn sich Schaum gebildet hat, entsteht meist ein acetone- oder klebstoffähnlicher Geruch. Nun kann man den Ansatz durch ein Tuch sieben. Den trüben Essigansatz füllt man dann wieder in das Ansatzglas (vorher spülen) zurück und verschließt ihn wie zuvor, denn der dünne Essig muss atmen können. Nun braucht er noch 5–8 Wochen (je nach Temperatur). In dieser Zeit bildet sich langsam die Essigmutter. Der Essig ist nun deutlich dunkler geworden und schmeckt – Überraschung – nach Apfelessig (wenn alles gut gegangen ist). Jetzt die Essigmutter herausheben und in ein weiteres sauberes Glas oder einen neuen Ansatz geben und idealerweise mit etwas von dem frischen Apfelessig füttern (100 ml auf 1 l Wasser). Stellt man die Essigmutter kühl, hält sie sich auch über längere Zeit.
5. Der frisch gewonnene Apfelessig wird nun durch ein Sieb gefiltert und in saubere Flaschen abgefüllt. Das ist der große Unterschied zu gekauftem Apfelessig. Denn dieser wird entweder klar gefiltert oder naturtrüb, also mit restlichen Trübstoffen, noch pasteurisiert (erhitzt). Wir filtern unseren gesunden Apfelessig dagegen nur leicht, lassen also die Trübstoffe darin und erhitzen ihn nicht. Unter etwa 12 °C gelagert, verfallen die Essigbakterien in einen Tiefschlaf. So hält sich der Essig monatelang frisch und schmeckt sehr gut. Vor Gebrauch bitte schütteln.

# Birnenessig

Auf einem meiner Spaziergänge im ausgehenden Sommer bin ich auf leckere wildwachsende und dennoch süße kleine Birnen am Wegesrand gestoßen. Da sie niemand haben wollte, habe ich sie aufgeklaut und zu Hause zu Birnenessig verarbeitet. Und siehe da, nach einigen Wochen hatte ich einen sehr leckeren, fruchtigen, milden Birnenessig mit weniger Säure als sonst üblich. Er lagert im Kühlschrank und ich genieße ihn einfach mit Wasser aufgegossen ohne zusätzliche Süße – superlecker!

3 kg süße Birnen  
3 l Wasser, handwarm  
300 g Zucker  
Ansatzgefäß (3–4 l Fassungsvermögen)  
Feinstrumpf  
Evtl. Watte (nicht aus Baumwolle)

1. Die Birnen waschen und klein würfeln (samt Kernhaus und Schale).
2. In ein breites Ansatzgefäß (oder bauchig) füllen. Das Wasser zugießen, den Zucker einrühren, bis er sich aufgelöst hat. Alle Fruchtstücke müssen unbedingt etwa 2 cm mit Flüssigkeit bedeckt sein, evtl. etwas Wasser nachfüllen. Wie beim Weinessig nun Gefäß mit dem Feinstrumpf überziehen oder den Flaschenhals mit Watte ausstopfen (so, dass sie nicht in die Flüssigkeit fallen kann) und dann mit dem Feinstrumpf zum Schutz vor der Essigfliege überspannen.
3. Den Ansatz dann bei wohligen 23–25 °C stehen lassen und täglich einmal gut durchrühren (nicht mit Holzlöffel!).
4. Wenn sich Schaum gebildet hat, entsteht meist ein aceton- oder klebstoffähnlicher Geruch.
5. Diesen Essig muss man zunächst nicht durchsieben, man kann ihn auch einfach so lange stehen lassen, bis der Geschmack passt. Doch immer fleißig umrühren!
6. Nach etwa 8 Wochen dann durch ein Sieb filtern und in saubere Flaschen abfüllen (die Trübstoffe wie beim Apfelessig drinlassen und Essig nicht erhitzen). Kalt lagern und bald genießen. Vor Gebrauch bitte schütteln. Der Essig hält sich monatelang im Kühlschrank.



# Rezepte zum Ansetzen von aromatisiertem Essig

Bei den folgenden Ansatzrezepten finden Sie Empfehlungen, zu welchen Gerichten der jeweilige Essig besonders gut passt.

Beachten Sie dabei, dass es sich um ein sehr hochwertiges Produkt handelt, und verwenden Sie es sparsam, manchmal sogar nur tropfenweise. Gerade die selbst gemachten Aroma-Essige sind sehr intensiv und die Gerichte benötigen oft nur eine ganz kleine Menge, damit die anderen Aromen nicht zu sehr verdrängt werden.

Besonders mit Chili-Essig sollte man vorsichtig umgehen, er ist richtig scharf, wenn er lange ziehen darf! Wenn man keine Marinade herstellt, gibt man Aroma-Essig erst kurz vor dem Servieren zum Gericht und schmeckt dann ab, sonst werden die feinen Aromen zerkocht. Allerhöchstens einen kurzen Aufkoch- oder Aufwärmvorgang, mehr sollte man dem Essig nicht zumuten. Richtig eingesetzt veredelt der Aroma-Essig die Speisen und macht sie zur Delikatesse.



# FRUCHT- UND BLÜTENESSIGE



Die Ansätze sollten nicht in der Sonne, sondern bei Zimmertemperatur an einem eher dunklen Ort ruhen, damit einerseits die Farbe erhalten bleibt und andererseits die empfindlichen Aromen keinen Schaden nehmen.

Ausnahmen sind: Nüsse, Hagebutten, Ebereschenbeeren.



# Aprikosenessig

## Fruchtiger, leicht dickflüssiger Essig

Für 250 ml

10 Min.

Ruhezeit: 7–10 Tage

100 g getrocknete Aprikosen  
(ungeschwefelt)

2 cm Zimtstange

2 Nelken

350 ml Weißweinessig

1 TL Bio-Orangenschalenabrieb

1. Die Aprikosen hacken, mit der Zimtstange und den Nelken in eine Schüssel oder einen kleinen Kochtopf geben und über Nacht zugedeckt im Essig einweichen.
2. Dann alles zusammen kurz aufkochen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Die Orangenschale zugeben und das Ganze in ein verschließbares Ansatzglas umfüllen.
3. 7–10 Tage lang ruhen lassen. Durch ein Sieb abgießen, evtl. nochmals durch einen Kaffeefilter laufen lassen und den fertigen Essig in eine Flasche abfüllen.

Passt besonders zu:

- Salat, Dressing, Schwein, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten, kaltem Braten und Käse
- Eis, Panna Cotta, Pudding und Apfelkompott
- als Aperitif mit Mineralwasser oder Prosecco (etwa 1 : 10)

# Berberitzenbeerenessig

## Leicht cremiger, fruchtiger Balsamessig von rötlicher Farbe

Für 400 ml

20 Min.

Ruhezeit: 2 Wochen

150 g getrocknete Berberitzen-  
beeren (ungeschwefelt)

300 ml Apfelsaft

1 Vanilleschote

1 EL Honig

300 ml Weißweinessig oder  
Condimento bianco

1. Getrocknete Beeren mit dem Saft in einen Kochtopf geben und über Nacht zugedeckt einweichen lassen. Die Vanilleschote mit einem scharfen Messer längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Schote und Mark zu den Berberitzen geben und alles zum Kochen bringen. 10 Min. lang unter Rühren leicht kochen lassen. Den Honig darin auflösen und den Essig zufügen. Nochmals aufkochen, dann Topf vom Herd nehmen und Mischung abkühlen lassen.
2. In ein verschließbares Ansatzglas mit weitem Hals umfüllen und 2 Wochen lang ruhen lassen.
3. Danach grob filtern, dann noch durch ein Mulltuch laufen lassen. Den fertigen Fruchtessig abfüllen.



Passt besonders zu:

- Salat, Dressing, Wild, Geflügel, gebratenem oder gegrilltem Fleisch, kaltem Braten und als Dip zu Käse
- Eis, Parfait, Panna Cotta, Pudding und Obstsalat
- als Aperitif mit Mineralwasser oder Prosecco (etwa 1 : 10)

# Birnen-Holunder-Essig

## Frischer, goldfarbener, fruchtiger Essig

Für 450 ml

10 Min.

Ruhezeit: 1 Woche

4 Holunderblütendolden,  
frisch gepflückt  
300 ml Birnensaft  
300 ml Weißweinessig

1. Die Holunderblütendolden gut ausschütteln, damit sich kein noch so kleiner Käfer mehr darin befindet. Den Birnensaft in einen Topf gießen und die Blüten ohne die Stiele dazugeben. Über Nacht abgedeckt stehen lassen.
2. Danach Flüssigkeit auf dem Herd zum Kochen bringen und bei sehr niedriger Hitze auf die Hälfte einkochen. Den Essig zugeben, einmal aufkochen, dann Topf vom Herd nehmen und Mischung abkühlen lassen.
3. In ein verschließbares Ansatzglas umfüllen und 1 Woche lang ruhen lassen. Danach durch ein Mulltuch fein filtern und abfüllen.

Passt besonders zu:

- Salat, Dressing, Wild und Geflügel, Rind, Schwein, Kaltem Braten, Meeresfrüchten, Fisch und Käse
- Eis, Parfait, Panna Cotta, Pudding und Kompott
- als Aperitif mit Mineralwasser oder Prosecco (etwa 1 : 9)





# Cranberry-Essig

## Cremiger, fruchtig-süßer Balsamessig von rotbrauner Farbe

Für 300 ml

20 Min.

Ruhezeit: 3 Wochen

200 g frische Cranberries  
½ Vanilleschote  
100 ml Wasser  
1 Stück Langer Pfeffer  
250 ml Aceto balsamico

Passt besonders zu:

- Blattsalat, Wildbeizen, Fleischmarinaden, Meerrettichsoße, Kürbisgerichten, Blaukraut, Pilzen, Ziegen- und Schafskäse
- Eis, Parfait, Panna Cotta und Pudding
- als Aperitif mit Mineralwasser oder Prosecco (etwa 1 : 10)

1. Die Cranberries waschen und klein schneiden. Die Vanilleschote aufschlitzen und in Stücke schneiden. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Cranberries und die Vanilleschote zufügen und 5 Min. köcheln lassen.
2. Den Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Den Aceto balsamico und den Pfeffer zu der Cranberry-Soße geben und nochmals 5 Min. simmern lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und Mischung abkühlen lassen. In ein verschließbares Ansatzglas umfüllen und 1 Woche lang ruhen lassen.
3. Danach durch ein Sieb filtern, evtl. nochmals durch einen Kaffeefilter feinfiltern, dann abfüllen. Die Fruchtreste können auf Wunsch nochmals mit Aceto balsamico aufgefüllt werden (sie müssen ganz bedeckt sein) und sollten nun weitere 14 Tage ruhen, bevor man sie ebenfalls filtert. Der zweite Ansatz hat dabei zwar etwas weniger Aroma als der erste, ist aber immer noch fein fruchtig.

