

Was brauche ich zur Essigbereitung mit Essigmutter?

Süßmost = Apfelsaft, Most = Apfelwein (mit Alkohol)

Most, oder andere alkoholische Flüssigkeiten, z.B. selbst hergestellte Obstweine, möglichst ungeschwefelt, weil sonst die Essiggärung gehemmt wird. Alkoholgehalte über 9 Vol.-% bekommen den Essigbakterien nicht.

(Birkenwein allein eignet sich nicht zur Essigherstellung!)

Weinreste kann man dazu auch benutzen (brauchen spezielle Vorbereitung siehe:

<https://kartoffelwerkstatt.de/essig/>

Wenn der Most trinkbar ist, dann kann man ihn zur Essigbereitung nutzen.

Kleiner Exkurs: Herstellung von Most/ Apfelwein:

*Apfelsaft pressen, **ohne Erhitzen!** in Gärfaß füllen. Mit Gäraufsatz stehen lassen, bis Alkohol entstanden ist. Was passiert? Zucker wird in Alkohol umgewandelt.*

Zubehör:

Ein **Glas mit großer Öffnung** (nicht, wie bei Burger Weinballon!) Größe nach Wahl, 3l eignet sich recht gut.

Zur Essigbereitung **niemals Plastik-, Ton- oder Metallgefäße** verwenden. Glas oder Porzellan ist das sicherste Material. Daran halte ich mich für die lange Zeit der Essigproduktion.

Zum Umfüllen benutze ich allerdings ein Plastiksieb, -Trichter und -Löffel. Da hat der Essig auch nur sehr kurzen Kontakt mit dem Plastik!

Die Literatur schlägt Absieben durch Tuch plus Kaffeefilter vor. Dann habe ich es in einem großen Gefäß und brauch noch Trichter, um es in die Flaschen zu füllen. Sehr aufwändig!

Tuch zum Abdecken der Öffnung, damit Luft rein, aber keine Fruchtliegen, Dreck etc. reinkommen.

Sieb und Trichter zum Umfüllen

Alternativ: Tuch und Porzellan Kaffee Filter zum Absieben

Leere, saubere, am besten dunkle **Glasflaschen** für den fertigen Essig.

Essigmutter (ginge auch ohne = später):

Wo/wie bekomme ich eine Essigmutter?

Weitergeben, wie z.B. bei „Hermann“ oder Sauerteigstarter.

Im Internet werden auch Bezugsquellen angegeben.

Essigmutter selber machen:

150 ml naturtrüber Bio-Apfelessig*

150 ml Mineralwasser ohne Kohlensäure**

2 Eßl Honig

Ein Glas gut spülen. Den Apfelessig mit dem Wasser gut mischen und den Honig einrühren. Das Glas mit Tuch oder Krepp abdecken und mit dem Gummiring befestigen. Dann wird der Essigansatz an einen warmen Platz gestellt. Nach ca. 2 bis 3 Wochen bilden sich trübe Schlieren im Ansatz. Dies ist das Zeichen das die Essigmutter entsteht. Nach weiteren zwei Wochen sitzt dann eine kleine „Qualle“ im Glas, das ist die Essigmutter.

*Der Bio-Essig muss ungefiltert sein und darf nicht erhitzt wurden. Sonst sind die Essigbakterien abgetötet und es klappt nicht mit der Essigmutter.

**Leitungswasser ist ebenfalls nicht geeignet für die Herstellung, da es gechlort wurde. Chlor ist ein Bakterienkiller und würde den Fermentationsprozess sabotieren.

Vorgehen:

Glasgefäß sollte **sauber sein** (Vor Gebrauch im Backofen sterilisieren, oder mit Essigessenz spülen).

Essigmutter hineingeben eine „Scheibe“ reicht für den Start.

Mit Most **auffüllen**. Es sollte über der Flüssigkeit noch Platz sein, damit ausreichend Sauerstoff für die Essigbakterien zur Verfügung steht.

Mit Stofftuch **abdecken**.

Steht das Gefäß im Wohnzimmer oder Küche (eher 20°C und mehr), dann geht es schneller, im Keller, oder anderem kühlen Raum (10°C) dauert es länger.

Je nach Temperatur und Geschmacksrichtung (leicht, oder sehr sauer), kann es zwei Wochen? bis zwei-drei Monate dauern.

Bei niedrigeren Temperaturen sollen die Aromastoffe besser erhalten bleiben

Mit schmeckt allerdings der „schnelle, wärmere“ am besten. Ausprobieren.

Ich probiere meist nach 6 Wochen, ob der Essig für meinen Geschmack schon gut ist. Ev. noch länger stehen lassen.

Mehrmaliges Schütteln und/oder **Untertauchen** des „Essigmutter Gallerts“ (wenn an der Oberfläche) bringt mehr Sauerstoff zu den Bakterien. Dann arbeiten sie besser.

Ist der Alkohol verbraucht, stoppt die Essigproduktion. Dann abfüllen und neu ansetzen, damit die Essigmutter nicht „verhungert“ (ohne Alkoholnahrung!)

Fertigen Essig am besten kühl und in dunklen Glasflaschen aufbewahren.

Da junger Essig einen sehr säuerlichen, beißenden Geschmack hat, wird er normalerweise gelagert, damit er seine Schärfe verliert und voll ausreifen kann.

Wann sollte die Essigmutter entfernt werden?

Die älteren Essigmutter Scheiben sinken nach unten, „fransen“ etwas aus und werden z.T. braun. Beim Abfüllen des fertigen Essigs werfe ich die alten weg (Kompost). An der Flüssigkeit Oberfläche bilden sich immer wieder neue/frische Scheiben. Die kann ich weitergeben.

Was passiert? Hintergrund:

Wie entsteht Apfelessig? Vom Zucker zum Alkohol Die Apfelreste oder der Apfelsaft vergären zunächst zu Alkohol. Wenn du Zucker zugibst, verläuft diese Vergärung schneller, und der Alkoholgehalt ist höher. Der Schaum, der sich bildet, entsteht durch die alkoholische Gärung. Eine weiße Schicht oben auf dem Gäransatz kann darauf hinweisen, dass sich Kahmhefen (wilde Hefen) bilden, was bei einer solchen alkoholischen Gärung passieren kann. Kahmhefen sind nicht schädlich, sie können höchstens den Geschmack verfälschen. Nimm mit einem sauberen Holzlöffel so viel wie möglich davon von der Oberfläche ab und rühre den Rest unter. Mit steigendem Säureanteil verschwinden die Hefen, weil sie das saure Milieu nicht überleben.

Die Essigmutter, auch Essigkahn oder Essigpilz genannt.

Die Essigmutter ist eine konzentrierte Ansammlung von **Essigbakterien**. Ihre Tätigkeit ist mit der Wirkung von Sauerteig zu vergleichen. Bei Temperaturen von 22-28°C und ausreichend Sauerstoff sind die wärmeliebenden Bakterien besonders aktiv.

Die Essigsäurebakterien befinden sich natürlicherweise in der Luft und in jedem frischen Obst.

Sonstiges:

Essigmutter „muss immer produzieren“, d.h. in alkoholhaltiger Flüssigkeit liegen, um am Leben gehalten zu werden. Als Zwischenlösung/Aufbewahrung mit eher wenig Most o.ä. in Glas in Kühlschrank und ab und zu Flüssigkeit tauschen.

Der fertige Essig ist nicht glasklar, was aber keine Wertminderung ist. Die Industrie schwefelt den Essig, damit er „schöner“ (klar) aussieht.

Der Essig kann mehr oder weniger stark sein. Apfelessig hat durchschnittlich 5-6% Säure. Dies hängt vom Alkoholgehalt des Weines ab, und der wiederum vom Zuckergehalt des verwendeten Obstes.

Alkohol- und Essigprozentage sind fast gleich. Essigbakterien bilden aus 1g Alkohol 1,3g Essigsäure.

Essig oder Essigspeisen nie in Gefäße aus Kupfer oder Zink geben!!! Es entstehen giftige Salze.

Was brauche ich zur Essigbereitung mit Most/Obstwein, aber **ohne Essigmutter?**

Alles, wie zuvor nur ohne „fertige Essigmutter“. Wir warten hier, bis die Essigbakterien aus der Luft durch die Stoffabdeckung in den Obstwein gelangen und dort ihr Werk tun. Dauert etwas länger, als mit der Essigmutter.

Zuerst bildet sich eine dünne, hellere Schicht an der Oberfläche der Flüssigkeit. Dies entwickelt sich mit der Zeit zu einem dickeren, gallertartigen Gebilde (sieht aus, wie eine Qualle). Es können sich aber auch Schlieren in der Flüssigkeit bilden, die sich später zu einer geleeartigen Scheibe verdichten. Sie kann aber auch aus Krümeln oder Flocken mitten in der Flüssigkeit bestehen.

In der Natur gibt es verschiedene Arten von Essigbakterien, die mehr oder weniger aromatische Produkte liefern. Da ist man weitgehend dem Zufall ausgeliefert. Man kann die Essigbakterien aber auch gezielt zusetzen. Der Handel bietet spezielle Essigkulturen. Damit wird der Wein geimpft. Das gelingt aber auch mit naturvergorenen, unerhitzten Essigsorten, z.B. aus Naturkostläden.

Essigbereitung mit Obst-Saft, ohne Essigmutter:

Geeignet ist selbst hergestellter Obstsaft. Bei gekauftem darauf achten, dass es sich um naturtrüben Direktsaft handelt, weil nur dieser alle wertvollen und für die Essigsäuregärung notwendigen Inhaltsstoffe aufweist. (Birnsaft allein eignet sich nicht zur Essigerstellung!) *Warum eigentlich?*

Essig und Gesundheit:

Die Essigmutter erzeugt nützliche Bakterien, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Durch den Fermentationsprozess entsteht auf diese Weise Vitamin B12.
Quelle: <https://www.liveorganic.co.in> › Blogs › liveorganic › ho..

- Lt. Buch von **Brigitte Burger** „Haushalt ohne Chemie“, soll selbst hergestellter Essig bekömmlicher sein, als künstlich bereiteter. Er soll Magen

und Darm schonen – weshalb steht nicht im Text. *Vielleicht, weil er nicht geschwefelt wird?*

- Verstärkt die Produktion der Bauchspeicheldrüse
- Hilfreich beim Abbau von Fett, Kohlehydraten und Eiweiß
- Apfelessig ist reich an Kalium und Pektin
- Rezept: 1 TL Essig mit 100-200 ml lauwarmen Wasser mischen und vor dem Frühstück trinken. Dann soll er belebend wirken.
- Vor den Hauptmahlzeiten getrunken, ist er ein wohlschmeckender Aperitif, idealer Durstlöscher und soll sogar das Hungergefühl verringern.
- Essig fördert die Bildung von Verdauungssäften stärker, als Zitronensaft

Essig und Kochen:

- Konservieren von Gemüse
- Als „Beize“ macht es Fleisch haltbarer, milder und mürber (Lockerung des Muskelgewebes)
- Macht viele Speisen schmackhafter
- Durch Zugabe von Essig wird Fisch fester, er zerfällt nicht so leicht

Zusätzliche Aufwertung durch Zugabe von Kräutern, Gewürzen oder Beeren

Z.B. Holunderblüte, Rosenblüte und Zitronenmelisse zum fertigen Essig zugeben, in die Sonne stellen, täglich schütteln. Nach ca. 1-2 Wochen absieben, dann dunkel aufbewahren. Rezept von Susi Z.

Quelle: Brigitte Burger, Haushalt ohne Chemie

Allgemeine Tips rund um den Essig

Sauer eingelegte Gemüse und Salatsaucen schmecken viel feiner, wenn man den normalen Haushaltsessig etwas aromatisiert.

- *Mit grünen Kräutern, Kresse oder ganzen Estragonzweigen schmeckt Essig **frisch**.*
- *Himbeeren, Veilchen oder Orangen- und Zitronenschalen machen ihn **fruchtig**.*
- *Der Zusatz von Ingwerwurzeln, Muskatnüssen oder Sardellen macht den Essig besonders **würzig**.*

Kräuteressig: *Nach eigenem Geschmack gewürzter Essig kann durch Einlegen von frischen Kräutern in eine mit Weinessig gefüllte Flasche selbst hergestellt werden. Die Flasche 1–2 Wochen vor dem Gebrauch stehen lassen. Dazu kann z. B. Thymian, Estragon, Majoran, Rosmarin u. a. verwendet werden. Es ist eine hübsche Dekoration, ihn in urigen Gefäßen auf dem Fensterbrett stehen zu lassen. Besser für den Essig jedoch ist es, ihn dunkel aufzubewahren.*

Gewürzessig: *wird nach demselben Rezept hergestellt. Als Würze eignen sich besonders Muskat, Gelbwurz, Zimt, getrocknete Pfefferschoten, Muskatblüten Senfkörner u. a. Zum Einlegen von Früchten eignet sich am besten ein milder, süßer Essig, während man dunklen, z. B. mit Senfkörnern und Pfefferschoten, für eingelegte Gemüse verwendet.*

Quelle: Brigitte Burger, Haushalt ohne Chemie

Essig aus selbst hergestellten **Obstweinen, ohne Essigmutter**, nach Brigitte Burger:

1. Trübe Reste aus Trauben-, Apfel- oder Johannisbeer-Wein (Birnenwein allein eignet sich nicht zur Essigherstellung!) in eine bauchige Flasche füllen.
2. Ein Stückchen frisch gebackenes Schwarzbrot in Essig tauchen und in die Flasche geben.
3. Die Öffnung der Flasche mit einem Lämpchen abdecken (muss luftdurchlässig sein, aber keine Fruchtfliegen etc. durchlassen). Über Sommer in die Sonne stellen, im Winter in die Nähe des Ofens bei ca. 20°-24°C.
4. Die Flasche sollte ruhig stehen bleiben.
5. Nach einiger Zeit bildet sich an der Oberfläche eine Haut, die von Woche zu Woche dicker wird. Das ist die sogenannte Essigmutter.
6. Nach 5-6 Wochen probieren, ob der Essig die nötige Schärfe hat.
7. Ist das der Fall, dann wird er vorsichtig, damit die Essigmutter nicht verletzt wird, durch ein reines Tuch gegossen, in Flaschen abgefüllt und verschlossen.
8. Nun kann man erneut mit dem Essigmachen beginnen, indem man wieder Wein in das Essiggefäß einfüllt.
9. Von der auf dem Tuch zurückgebliebenen Essigmutter, die meistens schon aus zwei Teilen besteht, löst man die hellere, jüngere Schicht ab und legt sie wieder in das Essiggefäß. Die dunklere Schicht ist ungeeignet.

Essig aus Obstabfällen herstellen: Copyright © smarticular.net

Um Apfelessig selber zu machen, benötigst du lediglich Apfelstücke und etwas Zucker. Du kannst sogar Schalen und Kerngehäuse verwenden und auf diese Weise noch nutzen, statt sie wegzuwerfen – zum Beispiel, wenn du Apfelmus selber gemacht hast.

Zutaten:

Apfelstücke (am besten von Bio-Äpfeln oder der eigenen Apfelernte)

2 EL Zucker pro kg Äpfel (optional, um die alkoholische Gärung zu beschleunigen)
sauberes Gefäß, z.B. ein großes Einmachglas mit mind. 1-2 L Fassungsvermögen
sauberes Küchentuch

Zubereitung:

Gefäß gründlich auswaschen und zur Sicherheit sterilisieren.

Klein geschnittene Apfelstücke oder -reste und Zucker in das Gefäß geben und mit Wasser aufgießen, bis alles gut bedeckt ist.

Mit einem sauberen Tuch abdecken, damit keine Schimmelsporen hineingeraten.

Ab und zu umrühren oder leicht schwenken, um Schimmelbildung zu vermeiden und die Sauerstoffzufuhr zu erhöhen. Mit der Zeit entsteht Schaum durch die einsetzende alkoholische Gärung; das ist so gewünscht.

Geruchstest durchführen: Nach mehreren Tagen ändert sich der Geruch, und eine feine Essignote bildet sich aus. Die Dauer variiert jedes Mal etwas und hängt auch von der Menge des verwendeten Zuckers ab; siehe dazu mehr weiter unten.

Sobald die Früchte nach unten gesunken sind und der Essiggeruch intensiv ausgeprägt ist, den Roh Essig durch ein sauberes Tuch abgießen und wieder in ein steriles Gefäß füllen. Ohne Zusatz von Zucker ist das spätestens nach zwei Wochen der Fall.

Abgedeckt mit einem Tuch für vier bis sechs Wochen zu Apfelessig vergären lassen. Durch ein feines Sieb oder Tuch filtern, in Flaschen füllen und fest verschließen.

Essig

Essig macht nicht nur lustig, sondern auch schön!

Weisheit der alten Volksmedizin

Essig ist ein Universalmittel, ein praktischer und unentbehrlicher Helfer in Haushalt und Küche. Solange es Wein oder ähnliche alkoholische Getränke gibt, die sich in Essig verwandeln, gibt es Essig, schätzungsweise schon seit 5000 Jahren. Obst- und Weinessig bilden sich durch einen Gärungsvorgang, die Vermischung von alkoholischen Flüssigkeiten mit ständig in der Luft lebenden Essigpilzchen.

Im alten Rom und später im Mittelalter überließ man die Essigherstellung ganz einfach dem Zufall. In einem offenen Gefäß wurde Wein an einen warmen Ort gestellt, und die hineingelangten Essigbakterien aus der Luft wandelten den Alkohol in Essigsäure um.

Das Grundprinzip ist auch heute noch dasselbe. Mit der industriellen Fertigung des Essigs begann man erst im vorigen Jahrhundert. Damals wie heute war der Verwendungszweck derselbe.

Der Essig gehört zu den wichtigsten Speisenzusätzen bzw. Gewürzen: es werden Gemüse, Früchte und Kräuter eingelegt, er schützt verschiedene Nahrungsmittel vor dem Verderben. Auch im Haushalt und in der Krankenpflege findet der Essig Verwendung. Auch heute noch schwören Ärzte auf die gesundheitlichen Wirkungen des Essigs. Der edelste Rohstoff zur Essiggewinnung ist Traubenwein. Biologisch, durch Essigbakterien fermentativ gebildeter Essig ist ein Gär- und Versäuerungsprodukt, das mit Joghurt, saurer Milch und Sauerkraut in eine Reihe zu stellen ist. Diese Produkte sind auf natürlichem Wege gewonnene Nahrungsmittel, die im engsten Kontakt mit Lebewesen entstehen und darum alle Voraussetzungen für eine gute Anpassung an den menschlichen Organismus mit sich bringen. Aus diesem Grund ist auch Essig vollkommen unschädlich. Holzeisig allerdings – das muß man wissen – ist giftig und für den Verzehr ungeeignet.

Die Essigsorten

Inzwischen gibt es verschiedene Essigarten:

Weinessig wird aus reinem Traubenwein hergestellt. Bei uns in Deutschland erfreut er sich nur einer geringen Beliebtheit, obwohl er geschmacklich der feinste und wertvollste ist (Mindestsäuregehalt 6%).

Branntweinessig wird durch Vergärung von verdünntem Alkohol (Branntwein) hergestellt (Mindestsäuregehalt 5%).

Kräuternessig ist ein Branntweinessig, der durch Zugabe von Kräutern oder Kräuterauszügen eine entsprechende Geschmacksnote erhalten hat (Mindestsäuregehalt 5%).

Wein-Branntwein-Essig ist ein Verschnitt von Weinessig und Branntweinessig, wobei der Anteil des Weinessigs nur 25 bis 30% beträgt (Mindestsäuregehalt 5%).

Obstessig darf als solcher nur benannt werden, wenn er im Gärungsverfahren aus Obstwein hergestellt wurde. In Deutschland werden dazu überwiegend Äpfel verwendet. Er enthält z.B. die dem Apfel eigenen Mineralstoffe und Spurenelemente und ist deshalb für eine gesunde Ernährung besonders wertvoll. Er hat eine pikante und doch milde Würze (Mindestsäuregehalt 5%).

Unter **Essig-Essenz** versteht man 15- bis 25%ige Essigsäure. Sie wird durch Trockendestillation aus Holz oder synthetisch aus Kalziumkarbid gewonnen und ist neutralsauer. Aus der bei uns im Handel erhältlichen 25%igen Essig-Essenz kann man eine eigene Mischung herstellen, wenn man den entsprechenden Anteil Wasser hinzufügt. Darum ist insbesondere die Essig-Essenz sparsam im Gebrauch.

Essig-Beize: 1 Flasche küchenfertigen Essig, 1 aufgeschnittene Zwiebel, einige Möhren, 1 Lorbeerblatt, Petersiliengrün, Sellerie, Salz, einige Pfefferkörner, 1-2 Nelkenköpfe.

Alles gut durchkochen. Mit der erkalteten Flüssigkeit das Fleisch übergießen. Es muß damit bedeckt sein. Einmal täglich wendet man das Fleisch in der Beize um.

Essig-Marinade: Essig und Öl verrühren, Kräuter oder Gewürze nach Geschmack zufügen und als Zartmacher für rohes Fleisch benutzen.

Essigbeiz-Tuch: Zartes Reh- und Kalbfleisch oder Geflügel legt man nicht in Essigbeize, man wickelt sie vielmehr in ein Tuch, das in die vorher beschriebene Essig-Beize oder auch einfach nur in leicht verdünntem Essig eingetaucht wurde. Ist das Tuch trocken, muß man es wieder anfeuchten. Auf diese Weise kann man empfindliches Fleisch mehrere Tage frisch halten und es auch gleichzeitig mürb machen.

Essig-Dämpfe: 1-2 Gläser Essig werden in einen Topf mit kochendem Wasser gegeben und man beugt dann den mit einem Tuch verhangenen Kopf darüber. Die Essig-Dämpfe kann man auch durch einen über den Topf gestülpten Trichter einatmen. Das Wasser muß dabei fortwährend heiß gehalten werden, so daß genügend Dampf aufsteigt.

Essig-Umschläge bestehen aus einer Essig-Lösung (2 Eßlöffel Essig auf 1 Glas Wasser) und einem darin getränkten Tuch. Man legt ein wasserdichtes Tuch (Babyunterlage z.B.) und ein wollenes Tuch darauf, damit die kühle – oder auch warme – Feuchtigkeit entsprechend einwirken kann und möglichst lange vorhält.

Essigwasser: wird aus $\frac{2}{3}$ Wasser und $\frac{1}{3}$ Essig hergestellt. Man verwendet es z.B. zu Umschlägen.

Angebrochener Essig hält sich bei Zimmertemperatur etwa 6 Monate, ohne sein Aroma zu verlieren.

Essig nicht in die **Sonne** stellen. Die Flasche nach Gebrauch immer sofort fest verschließen und möglichst kühl und dunkel aufbewahren, weil der Essig sonst trübe wird.

Mit Essig gewürzte **Speisen** immer noch einmal aufkochen, das verfeinert den Geschmack.

Essigeingelegtes: Der Essig muß von guter Qualität sein und einen Säuregehalt von wenigstens 5% haben. Weinessig eignet sich besonders für alles Essigeingemachte, aber wenn eine helle Farbe erwünscht wird, z.B. für helle Früchte oder Gemüse, kann man auch weißen Essig oder Apfelwein-Essig verwenden. Essigeingelegte Gurken, Rote Beete usw. verderben und schimmeln nicht, wenn ein Stückchen Meerrettich ins Glas gegeben wird.

Die in manchen Essigen gelegentlich auftretenden leichten »**Trübungen**« – obgleich der Essig anfänglich »rein« war – beruhen auf der biologischen Herkunft des Essigs und auf seinem Gehalt an biogenen Stoffen. Sie beeinträchtigen den Gebrauchs- und Genußwert des Essigs meistens nicht im geringsten, sondern sind eher ein Zeichen des biogenen Ursprungs und der Qualität.

Essig bleibt in der Flasche klar, wenn Sie ein paar Stückchen Holzkohle in die Flasche legen, aber haltbar ist er auch ohne.

Links zum Thema:

<https://www.smarticular.net/apfelessig-und-anderen-fruchtessig-ganz-einfach-selbstherstellen/>

<https://www.smarticular.net/tricks-wie-essig-zahlreiche-teure-drogerieprodukte-spielend-ersetzt/>

<https://www.liveorganic.co.in> › blogs › live organic ›

<https://kartoffelwerkstatt.de/essig/>

schöne Rezepte zur Verfeinerung

<https://de.wikipedia.org/wiki/Essig>

Hintergrundwissen

Bücher:

Das Essig-Handbuch smarticular Verlag

Haushalt ohne Chemie, B. Burger

interessante Verwendungstipps