



[Nachrichten](#)

[Radio](#)

[Fernsehen](#)

[Programmplan](#)

[A-Z](#)

[Suchen](#)

[E-Mail](#)

## Hobbytip Nr. 280

### *Gesundheit aus dem Essig - selbstgemacht*

von und mit Ellen Norten und Jean Pütz



[Vorwort](#)

[Sauer macht lustig](#)

[Essig für die Gesundheit](#)

[Was ist Essig?](#)

[Essigessenz - der supersaure Kick](#)

[Wenn der Wein sauer wird](#)

[Essigessenz - alles ist möglich](#)

[Die Essigmutter, ein Heer fleißiger Kleinstlebewesen](#)

[Das kleine Essig Einmaleins](#)

[Behandlung des Rohessigs](#)

[Schwefeltestmethoden](#)

[Apfelessig - Gesundheitsbombe selbstgemacht](#)

[Beste Vorroraussetzungen](#)

[Ansatzessige mit Früchten, Kräutern und Gewürzen](#)

[Rezepte für Ansatzessige](#)

[Aromaessige mit Frusip's](#)

[Saure Tips mit Essig](#)

[Salatdressing](#)

[Bezugsquellen](#)

[Buchhinweis zur Sendung](#)

[Impressum](#)

---

## Vorwort

*Liebe Zuschauer,*

Mehr als zwanzig Jahre ist es her, daß die Hobbythek ein damals revolutionäres Thema im Fernsehen aufgriff: "Weine zum Selbermachen". Kurz danach folgte das Thema "Bier selbstgemacht", und auch den Schnäpsen und Likören haben wir ganze Sendungen gewidmet. Gelegentlich ging es bei uns also recht "geistreich" zu. Nach dem Motto: "Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren" haben wir Ihnen diese Themen erschlossen. Aber Spaß beiseite: Es war nicht der Lustfaktor Alkohol, der uns seinerzeit dazu trieb, sondern das Umfeld, d.h. der wissenschaftliche und gesundheitsrelevante Background. Wir nutzen die alkoholischen Getränke quasi nur als trojanisches Pferd, um Ihnen interessante Informationen im wahren Sinne des Wortes schmackhaft zu machen.

Alkohol bzw. Weingeist ist keineswegs eine körperfremde Substanz. Auch derjenige, der keinen Alkohol zu sich nimmt, trägt in der Regel 0,025 bis 0,06 Promille im Blut. Das liegt daran, daß viele Stoffwechselprozesse in unserem Körper mit Alkoholbildung und -abbau verbunden sind. Dieser "normale" Promillegehalt wird in unserem Kulturkreis jedoch oft durch Genuß von Wein, Bier oder Schnaps erhöht, zum Teil mit bösen Folgen.

Alkohol baut sich im Körper relativ langsam ab, pro Stunde um 0,1 bis 0,15 Promille. Dabei wird er weitgehend zu Essig umgesetzt. Diese Tatsache hat uns damals veranlaßt, der "Abbaustufe" ebenfalls einmal eine Sendung zu widmen. "Warum Alkohol trinken, wenn der Körper ihn in Essig umsetzt?" haben wir uns damals gefragt. Man könnte es doch auch mal mit Essig pur versuchen.

Etwa 15 Jahre sind seit der Realisierung der ersten Sendungen zu diesem Thema vergangen, und momentan entwickelt sich eine ganz neue Essigkultur im Land. Aceto balsamico ist in aller Munde, der Konsum von Apfelessig boomt, und man besinnt sich auch wieder auf ganz traditionelle Essig-Heilmethoden wie Wickel und Bäder. Was lag also näher, dieses Thema wieder aufzugreifen und auch unsere jüngeren Zuschauern mit dem spannenden und vielversprechenden Thema

Essig vertraut zu machen.

Übrigens mißt auch die Natur der Geschmacksqualität "sauer" neben "süß", "salzig" und "bitter" große Bedeutung zu, denn warum sonst hätte sie uns spezielle Sinneszellen mitgegeben, die ausschließlich die sauren Geschmacksnuancen wahrnehmen. In großer Zahl befinden sie sich auf unserer Zunge. Allein schon aus diesem "sinnlichen" Grund sollte man sich bei der Auswahl seines Essigs einige Mühe geben, aber dabei auch nicht den gesundheitlichen Aspekt aus den Augen lassen. Und da es im Volksmund zudem noch heißt: "Sauer macht lustig", wünsche ich Ihnen eine fröhliche Zeit

Ihr Jean Pütz

### **Sauer macht lustig - das wußten schon die Menschen der Frühzeit**

Zwar wissen wir nicht, wer den ersten Essig herstellte, doch dürfte die Nutzung in die Frühzeit der Menschheitsgeschichte zurückgehen. Noch bevor es den Menschen gab, hat es bereits Essig gegeben. Er konnte genau wie der Alkohol, der in vergorenen Früchten von alleine entsteht, einfach in der Natur entdeckt werden. Zuerst war der Alkohol, dann kam der Essig, so könnte man es formulieren, denn unter natürlichen Bedingungen entsteht der Essig stets aus Alkohol.

Überliefert ist der Gebrauch von Essig z.B. von den Babyloniern, Assyrern und den alten Ägyptern. In alten Gefäßen, die 8000(!) Jahre auf dem Buckel haben, ließen sich noch Reste von Essig nachweisen. Schon damals schätzten die Menschen die erfrischende Wirkung des Essigs. Auch in der Bibel wird beschrieben, daß man Jesus während der Kreuzigung einen Schwamm mit Essig an die Lippen preßte, um seine Pein ein wenig zu lindern. Sogar eine Art Essigbier, das die Ägypter "Hequa" nannten, war sehr beliebt.

Heute haben die modernen Limonaden den Essig als Erfrischungsgetränk abgelöst. Doch noch vor 100 Jahren war eine wässrige Essiglösung als Getränk durchaus üblich. Unsere Großeltern setzten dem Wasser meist noch etwas Natron hinzu. Der Essig trieb die Kohlensäure aus dem Natron und ließ so das Getränk auch noch richtig sprudeln. Das war eine Erfrischung für die ganze Familie. Die Krönung an Feiertagen war ein Schuß Himbeersirup, sozusagen als festliche Dreingabe für den guten Geschmack.

Doch Essig hat noch viel mehr zu bieten. Schon die Babylonier entdeckten den Essig als Heilgetränk und als Konservierungsmittel. Sie legten ihre Jagdbeute in Essig ein, damit sie länger haltbar blieb. Viele Bakterien oder Pilze vertragen das saure Essigmilieu nicht und sterben deshalb ab. Lediglich für uns nützliche Keime, wie z.B. Milchsäurebakterien, überleben im sauren Sud. Die Spreewaldgurken sind ein gutes Beispiel dafür. Ihr typisch milder Geschmack und die Trübung der Lake sind auf die Arbeit solcher Bakterien zurückzuführen.

## **Essig für die Gesundheit**

Doch es ist nicht nur die desinfizierende Eigenschaft, die Essig für uns gesund macht. Guter Essig enthält zahlreiche wichtige Inhaltsstoffe wie Mineralien, Ballaststoffe, Fruchtsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine. Im Falle von Apfelessig sind das z.B. der lösliche Ballaststoff Pektin und der Mineralstoff Kalium. Essig regt die Produktion der Bauchspeicheldrüse an und unterstützt damit die Verdauung. Um diese Wirkung optimal zu nutzen, trinken manche Menschen morgens auf nüchternen Magen ein Glas Wasser, in dem zwei Teelöffel Apfelessig gelöst sind. Der Essigtrunk weckt die Lebensgeister und kurbelt die Verdauung an. Es wird sogar behauptet, daß sich mit einer solchen Essigkur überflüssige Pfunde beseitigen lassen. Doch ist ein Fettabbau sicher nicht mit Essigwasser allein zu bewältigen, die entscheidende Rolle spielt eine ausgewogene und schmale Kost. Allerdings kann der Essig hier aufgrund seiner appetithemmenden Wirkung durchaus als unterstützende Maßnahme eingesetzt werden.

### **Essig - ein Balsam für die Atemwege**

Nicht nur das Trinken, sondern auch die Aufnahme über die Atemwege schützt vor diversen Infektionen. So sind Personen in Essigfabriken, die von Berufs wegen den ganzen Tag von Essigdunst umgeben sind, vor Krankheiten vergleichsweise gut geschützt. Mancher Essigmeister versicherte uns, daß er in den letzten Jahren, wenn nicht gar Jahrzehnten, nicht einmal erkältet gewesen sei. Inzwischen nutzen auch Kurkliniken diese Erkenntnisse und setzen sie in die Praxis um. In Kurbädern wie Bad Neuenahr kann seit neuestem in eigens entwickelten Inhalationskammern mit Spezialessigen gegen Atem- und Bronchialbeschwerden inhaliert werden. Traditionell sind dagegen die äußeren Essiganwendungen wie Essigbäder, Essigwickel und Essigmassagen.

### **Was ist Essig?**

Essig ist - chemisch gesehen - eine verdünnte wäßrige Essigsäurelösung. Der Gesetzgeber hat 1972 in der Verordnung über den Verkehr mit Essig und Essigessenz festgelegt, welche Kriterien jeweils erfüllt werden müssen. Für Essig ist ein Mindestgehalt von 5 g Essigsäure auf 100 ml vorgeschrieben, die obere Grenze liegt bei 15,5 g Säure/100 ml. Essigessenz muß eine Essigsäurelösung genannt werden, wenn ihr Essigsäuregehalt pro 100 ml zwischen 15,5 und 25 g liegt. Grundsätzlich unterscheidet man die im Handel erhältlichen Essigsorten in "Essig", gewonnen durch biologische Gärung, "Essig aus Essigsäure" bzw. "Essig aus Essigessenz", der aus synthetischer Essigsäure durch Verdünnen mit Wasser hergestellt wird, sowie Mischerzeugnisse dieser Produkte.

Synthetisch gewonnener Essig enthält neben der Essigsäure keinerlei Inhaltsstoffe und schmeckt daher einfach nur sauer. Anders ist das bei einem Essig, der durch biologische Gärung gewonnen wird. Hier entscheidet vor allem der Ausgangsstoff, was sich hinterher im fertigen Essig wiederfindet. Viele Inhaltsstoffe des Ausgangssubstrats bleiben während der Essigbildung erhalten. Wenn wir also von gesundheitlichen Wirkungen des Essigs sprechen, dann gilt das nur für Naturessige, also solche, die durch biologische Gärung mit Hilfe von Essigbakterien entstanden sind. Aber das reicht noch nicht aus, denn es kommt weiter darauf an, welches Ausgangsprodukt eingesetzt wird. Im Branntweinessig sucht man die gesunden Inhaltsstoffe vergeblich. Denn der Rohstoff ist billiger Branntwein, d.h. Ethylalkohol, der durch Destillation gewonnen wird. Durch diesen Prozeß fallen die weiteren Inhaltsstoffe quasi als Abfall weg. Billig ist der Branntwein deshalb, weil er zur Essigherstellung nicht versteuert werden muß.

Anders sieht es dagegen aus, wenn zur Herstellung Obstweine oder Traubenweine verwendet werden. Dann besitzt er im Grunde genommen die gleichen Inhaltsstoffe wie die Ausgangsweine oder sogar wie der Most, aus dem der Wein vergärt worden ist. Im Fall von Apfelessig sind das sowohl wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Natrium und Calcium als auch wichtige Wirkstoffe wie Vitamin A, C und B, sowie Fruchtsäuren und Pektin.

### **Tabelle 1:**

## **Inhaltsstoffe von Apfelsaft und Apfelessig im Vergleich**

Angaben je 100g

	Apfelsaft	Apfelessig
Kalorien	48kcal	16 kcal
Eiweiß	0,1g	- (Spuren)
Fett	- (Spuren)	- (Spuren)
Kohlenhydrate	11,7g	0,5g
lösliche Ballaststoffe (z. B. Pektin)	0,02g	0,02g
β -Carotin	7µ g	1µ g
Vitamin B2	25µ g	20µ g
Vitamin B6	50µ g	20µ g
Vitamin B1	20µ g	20µ g
Alkohol	140mg	- (Spuren)
Essigsäure	-	5,0g

Natrium	2mg	1,9mg
Kalium	115mg	97mg
Magnesium	4mg	3mg
Phosphor	8mg	3mg

### ***Essigessenz - der supersaure Kick***

Es gibt Leute, denen kann es gar nicht sauer genug sein. Normaler Haushaltsessig, der in seinem Säuregehalt zwischen 5 -6 % Essigsäure liegt, ist diesen Säureliebhabern viel zu laff. Der Salat oder die Sülze muß kräftig nach Essig schmecken, ein stechender Essiggeruch ist diesen "Feinschmeckern" nur angenehm. Nun können die Essigsäurebakterien nur solange Essig herstellen, wie sie es zum eigenen Überleben tolerieren können. Ein Bad in konzentrierter Essigsäure würde den meisten dieser Winzlinge den Garaus machen - die Essigproduktion wäre zu Ende.

Für die Herstellung hochprozentiger Essige muß daher die synthetische Herstellung gewählt werden. Diese ist keineswegs so sanft wie die Arbeit im Gärballon, sondern hier werden hochreaktive Stoffe umgesetzt. Der Ausgangsstoff ist das aggressive Gas Acetylen, das aus der Erdölchemie stammt. Es wird übrigens in Flaschen mit einer porösen Füllung gespeichert, und zwar in flüssigem Aceton gelöst wie Kohlensäure im Wasser. Wenn es als Gas in eine leere Druckflasche gefüllt würde, flöge diese umgehend in einer gigantischen Explosion auseinander. Aus diesem Gas wird zunächst Acetaldehyd, quasi eine Vorstufe der Essigsäure, hergestellt. Hieraus läßt sich dann chemisch sehr reine Essigsäure herstellen. Im Prinzip gleicht dieser Schritt der natürlichen Essigherstellung, denn auch dabei wird durch Oxydation aus Acetaldehyd, das hier allerdings nicht aus Acetylen, sondern aus dem Alkohol stammt, Essigsäure hergestellt. Der Syntheseessig ist hochkonzentriert und wird auf einen Säuregehalt von 60 - 80 % verdünnt. In dieser Konzentration ist er stark ätzend und äußerst gefährlich. Doch natürlich läßt sich dieser Industrieessig noch weiter verdünnen. Die im Laden erhältliche Essigessenz ist in ihrem Säuregehalt auf 25 % abgesenkt, allerdings ist sie dann immer noch ätzend. Beim "Genuß" ist hier also weiter Vorsicht geboten, Essigessenz muß zur Anwendung verdünnt werden. Wir raten allerdings von ihrer Verwendung in der Küche ab, da sie nur Säure und keine weiteren Inhaltsstoffe enthält. Essigessenz kann sich bestenfalls als Putzmittel, z.B. zum Entkalken von Kaffee- und Teemaschinen oder zum Reinigen im Bad, nützlich machen.

### **Wenn der Wein sauer wird**

Im einfachsten Fall entsteht Essig ohne eigenes Dazutun. Es reicht unter Umständen schon aus, Wein offen stehen zu lassen, und bereits nach kurzer Zeit bekommt er diesen wohlbekanntes Essigstich. Essigbakterien aus der Luft haben

sich im Wein niedergelassen, den Alkohol "verdaut" und Essigsäure produziert. Zum Schutz vor Schäden durch Essigbakterien und anderen Mikroorganismen ist es üblich, Wein zu schwefeln. Neben Hefen und Schimmelpilzen werden auf diese Art die für die Essigsäurebildung verantwortlichen Essigsäurebakterien in ihrem Wachstum gehemmt. Es ist einleuchtend, daß sich zu stark geschwefelter Wein unter Umständen völlig der heimischen Essigbereitung widersetzen kann, selbst wenn professionell mit Zusatz von aktiven Essigbakterien gearbeitet wird. Die zugesetzten Bakterien vermehren sich dann nicht und gehen bald zugrunde. Für die eigene Essigherstellung aus gekauften Weinen, aber auch für schwefelempfindliche Menschen ist es wichtig, den Schwefelgehalt im Wein zu bestimmen. Dies kann man relativ einfach durchführen. Die genaue Anweisung findet sich im Kapitel "Schwefeltestmethoden".

Bei Weinen, die als Ausgangssubstanz für die Essigherstellung vorgesehen sind, unterbleibt eine solche Schwefelung. Die Essigbakterien sollen schließlich ein angenehmes Milieu vorfinden, indem sie rasch wachsen und bald aktiv werden können. Neben Wein können übrigens auch andere alkoholische Getränke als Basis für die Essigherstellung eingesetzt werden. Je nach Ausgangsmaterial, der Fachmann spricht hier wie bei der Weinbereitung von der sogenannten Maische, erhält man dann z.B. einen Wein-, Branntwein- oder Malzessig - oder besonders exklusive Sorten wie Winzer- oder Champagneressig.

### **Kleine Essigchemie**

Unentbehrlich für die Essigbakterien ist einzig und allein das Vorhandensein von Alkohol, chemisch als Ethanol bezeichnet. Aus der Umwandlung des Ethanols in Essigsäure gewinnen die eifrigen Essigbakterien ihre Lebensenergie. Dieser Umwandlungsprozeß wird als Essiggärung bezeichnet und schließt sich natürlicherweise der alkoholischen Gärung an. Die Essiggärung funktioniert nicht in alkoholfreien Getränken wie beispielsweise Obstsaft. Um aus Apfelsaft einen Apfelessig zu machen, muß dieser zunächst zu Apfelwein vergoren werden. Im Zuge dieser alkoholischen Gärung entsteht aus dem Zucker Alkohol. Wenn die Essigbakterien jetzt hinzukommen, können sie mit ihrer Arbeit beginnen. Die Chemiker beschreiben die Essigsäuregärung mit folgender Formel:

### **Chemische Reaktionsgleichung: Oxidation von Ethanol zu Essigsäure**



Aus der chemischen Reaktionsgleichung wird ersichtlich, daß für diesen Umwandlungsprozeß zwingend Sauerstoff gebraucht wird. Essigbakterien sind aerobe Bakterien, d.h. sie leben und arbeiten nur, wenn sie auch genügend Sauerstoff zur Verfügung haben. Die Sauerstoffzufuhr ist deshalb bei der Essigherstellung, egal ob zuhause oder in der Fabrik, ein sehr wichtiger Faktor.

## ***Essigessenz - alles ist möglich***

Vor nicht allzu langer Zeit fand das Standardsortiment an Essig im Supermarkt noch Platz in der kleinsten Ecke. Allerdings hat sich im Zuge der gestiegenen Aufmerksamkeit für die verschiedensten Öle auch der Essig allmählich mehr Raum erobert. Es lohnt sich allerdings, den Essig im Supermarkt auch mal links liegen zu lassen und in speziellen Essig- und Öl-Geschäften auf Essig-Entdeckungsreise zu gehen. Da können Sie sich überraschen lassen, was es an Essigsorten alles gibt, z.B. Feigenessig, vergoren aus reinen Feigen oder besondere Rebsortenessige bis hin zu Essigen, die als Aperitif getrunken werden.

Leider können wir nicht alles an Essigsorten beschreiben, deshalb nur einmal ein Überblick über die gängigsten Essigsorten im Handel, die sich als Basisessige zur Herstellung eigener Aromakreationen mit Früchten, Kräutern und Gewürzen eignen.

### **Branntweinessig**

Er wird aus verdünntem Branntwein hergestellt, der aus landwirtschaftlichen Produkten wie Zuckerrübenmelasse, Getreide oder Kartoffeln destilliert wird. Das Alkohol-Wasser-Gemisch wird vergoren und kommt direkt oder nach einer kurzen Reifezeit als Tafel- bzw. Speiseessig mit einem Säuregehalt von 5 % in den Handel. Da er neutral sauer schmeckt, wird ihm fehlendes Aroma häufig nachträglich zugesetzt. Seine typische Verwendung findet er als Einlegeessig in der weiterverarbeitenden Industrie.

### **Weinwürziger Essig oder Wein-Branntweinessig**

Er wird aus einem Verschnitt aus Branntwein mit 20-40 % Wein hergestellt. Die oftmals dunkle Färbung stammt aus einem Zusatz von Zuckercouleur. Das gängigste Mischungsverhältnis besteht aus \* Branntwein und \* Wein. Wer's ganz genau wissen will, kann Zutaten und Menge an Weinzusatz auf dem Etikett nachlesen. Durch den Wein erhält dieser Essig eine leicht fruchtig-saure Note, die besonders gut zu Salaten paßt.

### **Obstessig**

Er kann prinzipiell aus allen Obstweinen hergestellt werden. Der gängigste Obstessig ist allerdings fast



immer ein Birnen- oder Apfelessig. Wegen des guten Geschmacks dieser Obstessigsorten und der vergleichsweise preiswerten Herstellung sind andere Früchte hier kaum vertreten. Die übrigen Fruchtessige sind fast immer Essige mit Fruchtextraktzusätzen. Da der Alkoholgehalt im Obstwein etwas geringer ist als im Traubenwein, enthält auch der Obstessig meist weniger Säure, nämlich 5 %. Wegen der vielen positiven Wirkungen, die dem Apfelessig zugeschrieben werden, gibt es zur Zeit einen regelrechten Boom auf Apfelessig.

### **Echter Weinessig**

Er entsteht ausschließlich aus Traubenwein und unterliegt nicht der Verordnung über Essig, sondern den weinrechtlichen Bestimmungen. Der Essigsäuregehalt liegt in der Regel bei 6%. Weißweinessig ist die etwas mildere Variante, während Essig aus Rotwein, bedingt durch höhere Gerbstoffgehalte, meist kräftiger schmeckt. Neben der Farbe spielt die Qualität des Weines eine entscheidende Rolle. Das Aroma guter Weine überträgt sich schließlich auch auf den Essig. Und dieses Prinzip gilt generell für die Essigherstellung: Je edler das Ausgangsprodukt, umso feiner ist auch der gewonnene Essig.

### ***Die Essigmutter, ein Heer fleißiger Kleinstlebewesen***

Unter dem Namen Essigmutter verbergen sich aktive Essigsäurebakterien, die bei der Essigherstellung als "Impfstoff" dienen. Gewöhnlich ist es ein Rohessig mit aktiven Bakterien, der in flüssiger Form in den Handel kommt. Allerdings kann die Essigmutter auch ganz anders aussehen. Wenn sich im Laufe des Essigbildungsprozesses Schleim-bakterien mit den Essigsäurebakterien vergesellschaften, entsteht eine schleimhaltige, gallertartige Masse. Sie ist zwar nicht so hübsch anzusehen, bedeutet aber auch keine qualitative Beeinträchtigung. Essig, der noch nach traditionellen Methoden hergestellt wird, entsteht durch Zusatz einer solchen Essigmutter. In solchen Fällen wird sie fast wie eine geheime Zutat behandelt.

Essigsäurebakterien sind ein ganzes Sammelsurium von Mikroorganismen. Es handelt sich um Bakterien, die normalerweise auf Pflanzen und in der Luft vorkommen. Doch sind Essigsäurebakterien auf den Pflanzen immer auf Gesellschaft angewiesen. Diese finden sie in Hefen. Die Hefen produzieren aus

den zuckerhaltigen Pflanzensäften Alkohol, den die immer durstigen Essigsäurebakterien dann zu Essig umwandeln können. Genau wie wir mögen und brauchen die munteren Keime zum Leben den Sauerstoff der Luft.

## Das kleine Essig-Einmaleins für die eigene Essigherstellung zu Hause

### **Weinessig selbstgemacht**

Wer Spaß hat am Selbermachen und seine Experimentierfreudigkeit auch gern küchentechnisch unter Beweis stellt, der sollte sich einmal an die eigene Essigherstellung herantrauen. Wenige Utensilien reichen schon aus, allerdings muß ein bißchen Geduld aufgebracht werden, denn so ein Essigbildungsprozeß dauert in der Regel mehrere Wochen.

### **Der Essigbildner**

Unter einem Essigbildner versteht man das Gefäß, in dem der Wein angesetzt wird und gärt. Geeignet sind Materialien wie Ton, Holz, Glas und Edelstahl oder auch säurebeständiger Kunststoff. Nicht geeignet sind Metallgefäße, die von der Essigsäure angegriffen werden. Wichtig ist vor allem eine möglichst große Flüssigkeitsoberfläche, damit genügend Luft an die Bakterien herantreten kann. Ideal sind hier bauchige Weinflaschen, sogenannte Demijohns, die nur zur Hälfte gefüllt werden. Allerdings reichen auch größere Einmachgläser oder Saftflaschen aus. Das Gefäß sollte vorher gut gesäubert und mit viel klarem Wasser nachgespült werden, um wirklich alle Spülmittelreste zu entfernen.

### **Die Starterbakterien**

Diese kleine Starthilfe ist nötig, um zu Hause eine professionelle Essigherstellung zu betreiben. Wer hofft, 1 Eßlöffel gekaufter Essig reicht aus, um die Essigsäurebildung in Gang zu bringen, wie man es vom Joghurt her kennt, den müssen wir leider enttäuschen. Denn normalerweise wird der Essig zum Schutz vor Qualitätsveränderungen keimfrei filtriert,

geschwefelt oder pasteurisiert. Dabei sterben die Essigbakterien ab. Allerdings werden inzwischen naturbelassene Essige immer beliebter, die sich eventuell noch als Starthilfe eignen. Im Einzelfall, z. B. bei Händlern auf Wochenmärkten, die losen Essig verkaufen, lohnt es sich nachzufragen.

Die aktiven Essigbakterien bekommen Sie in 100-ml-Fläschchen, die für den Ansatz von einem Liter ausreichen. Einmal geöffnete Fläschchen sollten vollständig aufgebraucht werden. Theoretisch können aus einem einzigen Fläschchen Essigmutter sogar 10, 20 und mehr Liter Essig produziert werden. Dazu wird der ursprüngliche Ansatz alle ein bis zwei Wochen mit weiteren Litern Wein verlängert. Wieviel Essig man aus einer Essigmutter gewinnt, bleibt jedem selbst überlassen.

### **Das richtige Ausgangsmaterial für die Essigherstellung**

Der eingesetzte Wein kann ein Rot- oder auch Weißwein, ein Obst- oder Beerenwein sein. Allerdings sollte er schwefelfrei bzw. -arm sein. Am besten stellt man den Wein selbst her, wie wir es in dem Kapitel "Herstellung von Apfelwein" beschreiben. Im Fall dieses selbstgemachten Apfelweins brauchen Sie den Wein nicht zu verdünnen. Das gilt übrigens für alle Weine, deren Alkoholgehalt unter 10 % Vol. liegt.

### **Rezept Essig 1: Unverdünnter Ansatz**

1 l Wein  
100 ml Essigmutter  
Geben Sie die Essigbakterien zu dem Wein. Man spricht dabei auch von "Beimpfen".

Wer den Wein nicht selbst herstellen möchte und auch keinen schwefelfreien bekommt, der kann einen Ansatz mit handelsüblichen Weinen versuchen. In diesem Fall empfehlen wir einen verdünnten Ansatz, der auch in Frage kommt bei Weinen mit einem Alkoholgehalt über 10 % Vol.

### **Rezept Essig 2 Ansatz für 1l verdünnten Wein**

700 ml Wein

300 ml Wasser

100 ml Essigmutter

Mischen Sie den Wein mit Wasser und geben Sie danach die Essigbakterien hinzu.

### **Hege und Pflege**

Die Essigbakterien mögen es kuschelig warm. Optimal sind Temperaturen um 25 bis 30°C. Die ideale Jahreszeit für die Essigherstellung ist aus diesem Grund natürlich der Sommer. Aber auch im Winter ist es möglich, wenn der Ansatz nahe der Heizung deponiert wird. Das Gefäß darf nie fest verschlossen werden, da die Bakterien, wie schon erwähnt, ständig Sauerstoff benötigen. Als Abdeckung empfehlen wir einfache Kaffeefiltertüten, die wie ein Hütchen über die Öffnung gestülpt und mit einem Gummiring befestigt werden können. Besser allerdings ist die Verwendung von Watte, weil Watte noch erfolgreicher Kahlhefen abhält. Die Kahlhefen leben in der Luft und können, da zur Essigbildung unbedingt Sauerstoff benötigt wird, ebenfalls leicht in den Ansatz gelangen. Daß Kahlhefen anwesend sind, macht sich durch eine pelzige, schimmelige Haut auf der Oberfläche des Ansatzes bemerkbar. In diesem Fall muß der Ansatz leider verworfen werden. Um eine möglichst gute Sauerstoffzufuhr zu gewährleisten, sollte das Gefäß mehrmals am Tag umgeschwenkt werden. Tägliches Schnüffeln erhöht die Spannung!

### ***Behandlung des Rohessigs***

Bei soviel Fürsorge fühlen sich die Bakterien wohl und nach etwa ein bis zwei Wochen bildet sich eine dünne Haut auf der Oberfläche. Die Essigbakterien sind aktiv und vermehren sich. Während der Essiggärung riecht die Flüssigkeit meist ähnlich wie Klebstoff. Das ist der Geruch von Ethylacetat und ein Zeichen für die Essigbildung. Nach ein paar weiteren Wochen ist ein junger Rohessig entstanden. Der Alkohol ist umgewandelt und die Bakterien sterben teilweise ab. Durch stetiges Probieren muß der richtige Zeitpunkt zum Abfüllen individuell festgelegt werden. Es empfiehlt sich, den Essig zunächst zu filtrieren und anschließend kühl und

dunkel aufzubewahren. Dabei klärt er sich noch weiter und reift zu fertigem Essig heran. Gewöhnlich dauert dieser Prozeß noch einmal 2-3 Monate, dann kann er in Flaschen umgefüllt werden. Während dieser Zeit kann schon wieder der nächste Umwandlungsprozeß stattfinden. Dafür muß ein Rest an Rohessig im Gärgefäß verbleiben, am besten gibt man auch den Filtrierrückstand wieder hinzu. Anschließend wird wie gehabt mit Wein aufgegossen, und zwar so wie oben beschrieben. Auf diese Weise können leckere Weiß- und Rotweinessige, aber auch Obstessige hergestellt werden. Die einmal erstandene Essigmutter kann also immer wieder verwendet werden. Bei guter Pflege hält sie über Jahre.

### ***Schwefeltestmethoden***

Die Essigherstellung funktioniert am besten mit einem schwefelfreiem Wein. Bei einem gekauften Wein treten in der Regel Schwierigkeiten auf, da alle handelsüblichen Weine geschwefelt sind. Deshalb empfehlen wir bei einem Ansatz mit gekauften Wein, zunächst den Schwefelgehalt zu testen. Für die Essigherstellung sollte der freie Schwefel im Wein auf keinen Fall 20 mg/l überschreiten. Leider besitzen selbst gute Weine erheblich höhere Werte. Sie können es einmal mit Ökowein versuchen, aber auch da kann man nicht sicher sein, daß er weniger geschwefelt wurde als herkömmliche Weine. Deshalb empfehlen wir, den Schwefelgehalt selbst zu überprüfen. Das geht sehr einfach mit Teststäbchen. Es wird einfach ein wenig Wein in ein Glas gegeben und das Teststäbchen kurz eingetaucht. Im Vergleich mit den auf dem Döschen abgebildeten Farbskalen läßt sich der Schwefelgehalt gleich ablesen. Zumindest in hellen Weinen ist die Messung problemlos. Solche Teststäbchen machen sich auch generell nützlich, wenn Sie zu den Menschen gehören, die wohl Wein vertragen können, aber nicht die zum Teil erheblichen Schwefelmengen, die Sie mitschlucken müssen. Sie können dann jeden Wein vor dem Genuß auf Schwefel überprüfen. Dunkle Weine wie etwa Rotwein oder Pflaumenwein können durch ihre eigene Farbe das Meßergebnis verfälschen, da sie den Meßstreifen selber färben.

Eine Alternative zu den Teststäbchen bieten die

sogenannten Acidometer aus dem Weinfachhandel. Diese können auch bei dunkleren Weinen verwendet werden. Das Acidometer besteht aus einem Meßzylinder und einer Spezial-Jodlösung in blauer Farbe.

Der Meßzylinder wird zunächst mit dem Getränk ausgespült und dann genau bis zur Nullmarke gefüllt. Behutsam werden nun einige Tropfen der Jodlösung hinzugeträufelt. Dann verschließt man die Öffnung des Zylinders mit dem Daumen und kippt es zwei- bis dreimal vorsichtig um. Nun muß das Verhalten der Flüssigkeit beobachtet werden. Bei einem völlig schwefelfreien Wein bleibt der Blauschleier bestehen, während er bei einem handesüblichen geschwefelten Wein wieder verschwindet. Nun wird nach und nach (tropfenweise) weitere Jodlösung hinzugegeben und jeweils wieder "gekippt". Dies wird solange wiederholt, bis die leichte Blaufärbung für mehr als 20 Sek. bestehen bleibt. An der Markierung läßt sich mit der Höhe des Flüssigkeitspegels die im Wein vorhandene Schwefelmenge ablesen. Wie bei den Teststäbchen läßt sich das Ergebnis in einem hellen Wein besonders gut ablesen. Aber die Meßmethode eignet sich auch für dunklere Weine: diese werden vorher einfach verdünnt. Beim Ergebnis muß diese Verdünnung natürlich mit berücksichtigt werden.

## Apfelessig - Gesundheitsbombe selbstgemacht

Wenn man Apfelessig von der Pieke auf selbst herstellen will, erfordert dies Geduld. Zunächst müssen die Äpfel entsaftet und der Fruchtsaft zu einem alkoholhaltigen Wein vergoren werden, der dann mit Essigbakterien versetzt wird. Das bedeutet eine zusätzliche Zubereitungsphase von einigen Wochen. Allerdings ist solch ein selbstgemachter Apfelessig - womöglich mit Äpfeln aus dem eigenen Garten - auch wirklich etwas ganz Besonderes. Selbstgepreßter Apfelsaft würde nach einiger Zeit von selbst gären, allerdings kann die Gärung durch Zugabe von sogenannten Reinzuchthefen erheblich beschleunigt werden. Wenn Sie einen gekauften Apfelsaft als Grundlage verwenden wollen, müssen Sie auf jeden Fall einen naturtrüben Saft ohne Konservierungsstoffe nehmen, sonst leiden sowohl

Hefe wie auch anschließend die Essigbakterien.

### ***Beste Vorraussetzungen - Apfelwein selbstgemacht***

Für die Weinherstellung sind Glasballons mit Gäraufsatz (Demijohns) am besten geeignet.

#### **Apfelwein**

5 l Apfelsaft (aus ca. 7 kg Äpfeln)  
1 Flasche Reinzuchthefer "Steinberger"  
1 Hefenährsalztablette

Der Saft wird sofort nach dem Pressen mit der Reinzuchthefer und der in wenig Wasser aufgelösten Nährsalztablette versetzt und das Gefäß zu 2/3 gefüllt, so daß genügend Raum für die Gasentwicklung bleibt. Anschließend muß das Gefäß sofort mit einem sogenannten Gäraufsatz verschlossen werden. Dieses gebogene, mit Wasser gefüllte Röhrchen (aus Glas oder preisgünstiger aus Plastik) verhindert den Zutritt von Luft, genauer gesagt Sauerstoff, der bei der Weinbereitung im Gegensatz zur Essigherstellung unerwünscht ist. Gleichzeitig kann das Kohlendioxid, das neben dem Alkohol als weiteres Abbauprodukt des Zuckers aus den Früchten entsteht, aus dem Inneren des Ballons entweichen. Der Gärballon sollte bei konstanter Temperatur aufbewahrt werden. Auf keinen Fall darf die Umgebungstemperatur 22° C überschreiten, da es sonst infolge stürmischer Gärung zu heftiger Gasentwicklung kommt. Der Gärprozeß dauert insgesamt etwa drei bis vier Wochen. Die Gärung ist abgeschlossen, wenn sich keine Gasentwicklung mehr zeigt, also keine Bläschen mehr im Gäraufsatz aufsteigen. Die Hefe hat sich unten im Ballon abgesetzt, und der fertige Wein kann jetzt fachmännisch mit einem Schlauch abgezogen werden. Sie

können den Wein aber auch zunächst durch ein Gazetuch und anschließend durch einen Kaffeefilter filtrieren, um ihn zu klären. Wenn Sie diesen Wein probieren, werden Sie feststellen, wie lecker er ist. Deshalb sichern Sie vorher schon mindestens einen Liter davon, damit auch noch was für unser eigentliches Ansinnen, die Essigherstellung, übrigbleibt.

### **Apfelessig**

1 l Apfelwein  
100 ml Essigmutter

Die weitere Vorgehensweise ist die gleiche, wie bei der Weinessigherstellung beschrieben. In diesem Fall wird der Apfelwein nicht mehr verdünnt, da der Alkoholgehalt hier vergleichsweise gering ist. Allerdings müssen für die Essigherstellung aus selbstgemachten Dessertweinen, z.B. Erdbeerwein, die verdünnten Ansätze gewählt werden, da der Alkoholgehalt aufgrund des zugesetzten Zuckers sehr viel höher liegt.

### **Ketchups auf der feinen Tafel**

Ketchup paßt nach Meinung vieler nur in die Fastfood-Küche, zu Hamburgern und Pommes, oder es wird dazu benutzt, den schlechten Geschmack eines mißlungenen Essens zu übertünchen. Der Einheitsgeschmack der in den Supermärkten erhältlichen Ketchups gibt im Grunde solche Anwendungen vor. Dabei kann Ketchup durchaus delikat sein. In Malaysia, der Heimat des Ketchups, gilt dieser sogar als Delikatesse, und es gibt ihn dort in vielen verschiedenen Sorten. Auch der Name Ketchup stammt aus Malaysia und bedeutet nichts anderes als "scharfe Sauce". Das



Ketchup-Grundrezept schreibt lediglich eine Mischung aus zerkleinertem Gemüse, Obst, Essig und verschiedenen Gewürzen vor. Tomaten sind dort überhaupt nicht zwingend vorgesehen.

Deshalb kommt unsere Ketchup-Variante "India" auch ganz ohne Tomaten aus. Hier bilden Paprika und Äpfel die Grundlage. Dennoch meinen wir, daß auch ein Tomatenketchup äußerst lecker sein kann. Versuchen Sie doch einmal unseren Ketchup "Mafiosi".

In beiden Ketchup-Rezepten haben wir Konjac-Konzentrat als Dickungsmittel verwendet. Diese Substanz entstammt der in Japan beheimateten Konjacpflanze *Amorphophallus konjac* und hat ein extrem hohes Quellvermögen. Aus der zerkleinerten und gereinigten Knolle dieser Pflanze wird zunächst das Konjacmehl gewonnen. Wenn dieses Mehl weiter gereinigt und konzentriert wird, entsteht das sogenannte Konjac-Konzentrat. Aufgrund der weiteren Verarbeitungsverfahren ist Konjac-Konzentrat viel quellfähiger, aber auch teurer als Konjacmehl. Wenn Sie statt des Konzentrats das Konjacmehl verwenden möchten, ersetzen Sie einfach einen Meßlöffel Konjac-Konzentrat durch einen gehäuften Teelöffel Konjacmehl.

### **Tomatenketchup "Mafiosi"(scharf)**

300 g Tomatenmark, doppelt  
konzentriert  
200 ml Wasser  
4 TL Salz  
200 ml Rotweinessig  
100 g Zwiebeln, kleingehackt  
200 g Staudensellerie, gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, gehackt

1 Zweigchen frisches Basilikum oder 1 TL getrocknetes  
1 TL Paprika (scharf)  
\* TL Cayennepfeffer  
1 TL Sambal Olek (asiatische Würzpaste)  
1 TL Worcestersoße  
8 Tabl. Lightsüß HT oder 80g Zucker  
2 Meßl. Konjac-Konzentrat

Tomatenmark, Wasser, Salz und Essig mit Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch in einen Topf geben, aufkochen, und danach weitere 15 Min. köcheln lassen. Nun die Gewürze hinzugeben und je nach Geschmack mit einem Pürierstab pürieren. Als letztes gibt man die Lightsüß-Tabletten oder den Zucker hinzu und streut unter Rühren das Konjac-Konzentrat hinein. Diese scharfe Ketchup-Variante paßt sehr gut zu Fleischgerichten, aber auch zu mexikanischen Gerichten wie Tacos.

Tip: Für ein schnell gemachtes Cocktaildressing rühren Sie 4 EL vom Ketchup "Mafiosi" in 200 g Mayonnaise, geben einige Spritzer Cognac, Salz und Pfeffer hinzu. Dieses Dressing paßt ausgezeichnet zu geräuchertem Lachs, Krabben- oder auch Rindfleischsalat.

### **Curry-Ketchup "India"**

200 g gelbe Paprika, ganz fein geschnitten oder gerieben  
200 g grüne Äpfel, gewürfelt  
100 g Zwiebeln, feingehackt  
200 ml Wasser  
3 TL Salz  
200 ml Ansatzessig "Dill"  
1 EL Curry  
1 EL Dillspitzen oder 1 Zweig frischer Dill  
1 TL Meerrettich  
100g Isomalt oder Zucker  
4 Meßl. Konjac-Konzentrat

Paprika, Äpfel, Zwiebeln, Wasser, Salz und Essig 15 Min. köcheln lassen, dann Gewürze und Isomalt bzw. Zucker einrühren. Das Konjac-Konzentrat unter Rühren in die Masse streuen. Dieser Ketchup schmeckt besonders gut zu vegetarischen Gerichten der indischen Küche, aber auch zu Fleisch und Fisch.

### ***Ansatzessige mit Früchten, Kräutern und Gewürzen***

Diese Kreationen müssen alle mindestens zwei bis drei Wochen reifen. Die Vorgehensweise ist ganz einfach: Früchte, Kräuter und Gewürze wie beschrieben mit dem Essig ansetzen. Als Basis dienen hier Wein- und Obstessige, natürlich auch die selbstgemachten. Unter Umständen können hier auch die von uns sonst eher abgelehnten Industrieessige, sprich Branntweinessige, verwendet werden, sie sind im Geschmack einerseits sehr neutral, und andererseits bringen die Zutaten wieder Naturstoffe in den Essig hinein.

### ***Rezepte für Ansatzessige***

#### **Ansatzessig Apfel-Melisse**

\* 1 Obstessig  
2 kleine Äpfel, geschält und  
kleingeschnitten 10-20 Blättchen  
Zitronenmelisse

Die Melisse verleiht dem Essig einen frischen Geschmack. Er eignet sich hervorragend für die Sommerküche in Kombination mit Joghurt-Sahnedressings, die Salate krönen oder einfach nur zum Dippen verwendet werden können.

#### **Ansatzessig Himbeere oder Blaubeere**

\* 1 Weißweinessig  
50-100 g Himbeeren oder Blaubeeren,  
frisch oder tiefgekühlt evtl. Kräuter

Dieser Essig erhält durch die Himbeeren schnell eine wunderschöne rote Farbe. Der Blaubeeressig wird intensiv dunkelviolett. Eine pikante Note bekommen diese Fruchtansatzessige, wenn man sie mit Kräutern kombiniert, z.B. Himbeer-Basilikum oder Blaubeer-Rosmarin.

Wer im Garten eigene Rosen anbaut, der sollte unbedingt mal diesen ungewöhnlichen Essig ansetzen. Von der Verwendung gekaufter Rosen müssen wir dringend abraten, weil diese meist gespritzt sind.

### **Ansatzessig Rose**

\* 1 Weißweinessig  
10-20 g frische Rosenblätter

Die Rosenblätter verleihen dem Essig ein intensives, parfumartiges Aroma, das besonders gut zu frischen Salaten paßt oder aber auch zu einer köstlichen süßen Versuchung, den Essigpralinen bzw. -trüffeln. Das Rezept finden Sie am Ende des Hobbytips.

### **Ansatzessig Feige**

\* 1 Weißweinessig  
15-20 getrocknete Feigen,  
kleingeschnitten

Der leicht trübe Essig bekommt durch die vielen Feigenstückchen ein stark süßlich-saures Aroma. Die Feigenstückchen sind außerordentlich delikat und können in den Rezepten mit verwendet werden. Dieser Essig verleiht Gerichten einen orientalischen Charakter. Wir fanden ihn hervorragend für einen in der Geschmacksnote völlig neuartigen Sauerbraten à la Hobbythek.

## **Ansatzessig Dill**

\* 1 Weißweinessig  
mehrere Zweiglein Dill, frisch oder  
tiefgekühlt 3 EL Kapern

Der klare Kräuternessig sieht besonders schön aus. Sein Geschmack ist sehr frisch und paßt gut in ein Kräuter- oder Joghurtdressing für grüne Salate, ebenso zu einem Kartoffelsalat. Auch die Ketchupvariante "India" haben wir mit diesem Essig zubereitet.

Vorzüglich paßt er als Zutat zu Dill-Senf-Sauce, die traditionell zu Räucherlachs oder Graved Lachs gereicht wird.

## **Ansatzessig Chili**

\* 1 Rotwein- oder Weißweinessig  
2 rote Chilischoten, in Längsstreifen  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Pfefferkörner

Es empfiehlt sich, den Ansatz zwischendurch mal zu probieren. Ist er feurig genug, werden die Zutaten abfiltriert. Dieser Essig verleiht z.B. einer Paprikacremesuppe die spezielle Schärfe (s. Rezept hinten). Er ist natürlich besonders geeignet für mexikanische Gerichte und scharfe Dips oder als Grundlage für eine feurige Chili con Carne.

## **Ansatzessig Lorbeer-Pfeffer**

\* 1 Weißweinessig  
1 Lorbeerzweig  
1 EL Wacholderbeeren  
2 EL Pfefferkörner

Er ist pikant-würzig und eignet sich besonders für Soßen und mariniertes Gemüse.

## **Ansatzessig Zimt-Tomate**

\* 1 Weißweinessig  
5 EL Tomatenmark  
4 Zimtstangen

Der intensiv rote trübe Essig sollte vor dem Gebrauch geschüttelt werden. Er schmeckt mild und eignet sich zu eigenwilligen Kompositionen nach skandinavischem Strickmuster. So können z.B. Matjes oder Hering darin eingelegt werden. Er paßt aber auch als "Soße" zu Bratkartoffeln oder Pommes frites.

## **Essige als Geschenkidee**

Solche Ansatzessige, in dekorative Glasflaschen gefüllt, eignen sich auch wunderbar als Geschenkidee. Dabei ist nur eines zu beachten: Manche Zutaten laugen mit dem "Ziehen lassen" aus und sehen nicht mehr so appetitlich aus. Himbeeren z.B. geben ihre ganze schöne Farbe an den Essig ab, er strahlt in einem tiefen Rot, die Himbeeren dagegen sind bläßlich-grau geworden. Deshalb empfehlen wir, die Essige erst kurz vor dem Verschenken zuzubereiten oder aber sie nach der Ansatzzeit zu filtrieren und noch einmal mit frischen Kräutern oder Früchten zu versetzen.

## ***Aromaessig mit Frusip`'s***

Wer keine Zeit oder Lust hat, einen Ansatzessig herzustellen, der kann seinen Essig einfach und schnell mit den Frusip`'s der Hobbythek aromatisieren. Frusip`'s sind hochkonzentrierte Fruchtextrakte ohne zusätzlichen Zuckerzusatz, die unter Eindampfen im Vakuum bei 60°C hergestellt werden. Ursprünglich als Alternative zur Zubereitung von leckeren Fruchtsaftgetränken gedacht, haben sich die Frusip`'s aufgrund ihrer vielfältigen Einsatzmöglichkeiten zu einem richtigen Renner entwickelt. Oft sind wir selbst überrascht, wie

kürzlich z.B. beim Essig, was sie so alles zu bieten haben. Inzwischen gibt es über 40 verschiedene Sorten und viele davon eignen sich hervorragend zum Aromatisieren von Essig. Eine kleine Auswahl an Rezeptvorschlägen haben wir hier zusammengestellt. Doch wie immer geht probieren über studieren - Geschmäcker sind schließlich verschieden. Wir empfehlen, zunächst kleine Portionen Frusip's-Essig anzusetzen. Eine kleine Menge verbraucht sich einfach schneller, und die große Vielfalt von Frusip's-Sorten eröffnet eine Menge Variationen. Ein einzelnes Rezept kann schon allein durch die Verwendung eines anderen Essigs eine völlig neue Note bekommen.

### **Essige mit Frusip's**

Pro 100 ml sollte 1 TL Frusip's 1:40 oder entsprechend 2 TL Frusip's in der Verdünnung 1:20 zugesetzt werden. Welchen Essig man als Basis wählt, ist letztlich nur eine Geschmacksfrage. Für den Geschmack der fruchtigen Frusip's bietet sich ein Obstessig an, aber es geht durchaus auch mit dem kräftigeren Weinessig. In diesen Rezepten sind auch einige Anregungen enthalten, wie die verdauungsfördernden Ballaststoffe der Hobbythek im Essig verwendet werden können. Es eignen sich hier Oligofruct, Inulin und Ballastsüße.

Inulin und Oligofruct sind lösliche Ballaststoffe aus der Zichorie. Die Ballastsüße ist ein Gemisch aus Süß- und Ballaststoffen, wobei es sich bei den Ballaststoffen um die löslichen Stoffe Oligofructose und Gummar HT handelt. Gummar HT ist wasserlösliches Gummi arabicum, ein Pflanzenharz aus afrikanischen Akazien. Bei dem Süßstoff handelt es sich um Acesulfam. Inulin trübt den Essig etwas, während Oligofruct und Ballastsüße sich klar lösen.

### **Ballaststoffhaltige Aromaessige**

### **Frusip's-Essig Ananas**

2 TL Frusip`s Ananas  
1 TL Inulin  
100 ml Obstessig

Frusip's Ananas flockt leicht in dem Essig aus. Der Essig schmeckt extrem mild und eignet sich gut als Essigtrunk. Je nach Geschmack werden dafür 2 EL Essig vorsichtig (schäumt!) mit Mineralwasser aufgefüllt. Der Ballaststoff Inulin unterstützt hier noch die Verdauung. Für Salate und andere Speisen ist dieser Essig etwas zu milde. Dafür läßt er sich aber ausgezeichnet für eine saure Bowle einsetzen (s. Rezept "Saure Bowle").

### **Frusip's-Essig Rote Traube**

2 TL Frusip's Rote Traube  
1 TL Oligofruct  
100 ml Obstessig

Der rote klare Essig hat einen angenehm fruchtigen Geschmack. Er eignet sich gut für Obstsalate, als Essigtrunk, aber auch sehr gut zur Verfeinerung von Saucen zu Wildgeflügel, z.B. Fasanenbrust, Flugente oder Wildschweinbraten.

### **Frusip's-Essig Blutorange**

1 TL Frusip's Blutorange  
1 TL Ballastsüße  
100 ml Obstessig

Ballastsüße in Obstessig lösen, Frusip's Orange zugeben. Der rote Essig eignet sich gut für Obstsalate oder als Essiggetränk. Oder servieren Sie doch einmal eine mit diesem fruchtigen Essig verfeinerte Variante der Sauce Hollandaise zu frischem Spargel, Artischocken oder Gegrilltem. Die



Ballastsüße unterstützt hier nicht nur die Verdauung, sondern mildert durch ihre Süßkraft auch die Säure des Essig ab.

### **Fruchtige Aromaessige**

#### **Frusip's-Essig Himbeer**

1 TL Frusip's Himbeer  
100 ml Obstessig

Dieser Essig ist schon eine Freude für das Auge, er ist tiefrot und klar. Der sauer-fruchtige Geschmack eignet sich gut zum Einlegen von Fleisch und würzt leicht angesäuerte Fleischsoßen, paßt aber auch zu Salaten mit Walnüssen.

#### **Frusip's-Essig Quitte**

1 TL Frusip's Quitte  
100 ml Obstessig

Der klar-gelbe Essig hat einen aromatisch-erdigen Geschmack. Der delikate Quittenessig paßt gut zu hellen Fleischgerichten wie etwa Hähnchen oder Pute. Das Thanks-giving-Menü der Amerikaner, zu dem traditionell Truthahn gehört, läßt sich mit Quittenessig an der Soße delikat verändern. Quitten enthalten sehr viel Vitamin C, deshalb werden die Früchte manchmal als die Zitronen des Nordens bezeichnet. Frusip's Quitte ist eine ganz neue Frusip's Sorte, die, wie wir meinen; einen ganz besonderen aromatischen Reiz für unseren Gaumen hat.

#### **Frusip's Essig Zitrone-Limette**

1 TL Frusip's Zitrone-Limette<  
100 ml Obstessig

Der hellgelbe leicht trübe Essig hat einen hervorragenden sauer-frischen Geschmack. Er eignet sich gut sowohl für Obst- als auch für Blattsalate. Der typische Limettengeschmack erinnert an die ägyptisch-sudanesische Küche. Dort werden Salate fast immer mit Limonensaft angerichtet. Ebenso verfeinert das fruchtig-säuerliche Aroma Genüsse der edlen Gourmetküche wie Krusten- und Schalentiere oder feine Fischgerichte.

## Saure Tips mit Essig

### **Saure Ananasbowle**

- 4 EL Zucker oder Isomalt
- \* 1 Wein, trocken
- 10 EL Frusip's-Essig Ananas
- \* frische Ananas
- \* 1 Sekt, halbtrocken

Zucker in Wein auflösen, Essig zugeben. Ananas in kleine Stücke schneiden und in der Flüssigkeit zwei bis drei Stunden ziehen lassen. Mit Sekt auffüllen und kühl servieren.

### ***Salatdressing***

Basisrezept für sauer-sahnige Salatsaucen:

- 2 EL Essig
- 3 EL Joghurt
- Salz, Pfeffer und verschiedene Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie

Essig mit Joghurt gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Wahl würzen. Beim Essig empfiehlt es sich natürlich, selbstgemachten Essig zu verwenden, das gleiche gilt auch für den Joghurt. Die Hobbythek hat ihre eigene gesunde Joghurtkultur mit dem Namen LaBiDa. Wenn Sie die verwenden, garantieren wir, daß Sie einen äußerst cremigen und wohlschmeckenden Joghurt erhalten. Statt Joghurt

kann man hier auch Crème fraiche, saure Sahne oder Sauerrahm verwenden.

Genauso läßt sich dies Dressing aber auch weiter ergänzen, z.B. mit Olivenöl für einen pikanten gemischten Salat oder mit Walnußöl für einen nussig-fruchtigen Salat wie z.B. der Grüne Erdbeersalat.

### **Grüner Erdbeersalat**

Für die Sauce:

2 EL Walnußöl  
2 EL Frusip's-Essig Rote Traube (siehe Seite xy)  
3 EL Joghurt, evtl LaBiDa-Joghurt HT  
1 Schalotte, kleingehackt  
Salz, Pfeffer

Öl, Essig, Joghurt und Schalotte zu einer Salatsauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

1 kleiner Kopf grüner Salat  
\* Pfund Erdbeeren, halbiert  
2 EL Walnußkerne, gehackt

Salat in Stücke zupfen, mit Erdbeeren mischen. Salatsauce darübergerben, erneut mischen und mit Walnußstückchen bestreuen.

### **Scharfe Paprikacreme**

6 rote und gelbe Paprikaschoten  
3 EL Olivenöl  
3 Schalotten, gehackt 100 ml  
Ansatzessig Chili  
4 EL Tomatenmark  
600 ml Gemüsebrühe Salz, Pfeffer  
3 EL Crème fraîche  
Basilikumblättchen und gehackte  
Nüsse, z.B. Macadamia

Die Schale der Paprika mit einem

Spargelschäler entfernen. Geschälte Paprika vierteln, entkernen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalottenwürfel darin glasig werden lassen, Paprikawürfel zufügen und etwa fünf Minuten schwitzen lassen. Mit Ansatzessig Chili ablöschen und etwas einkochen lassen. Tomatenmark und Brühe zufügen und ca. zehn Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren und mit den Gewürzen feurig pikant abschmecken. Zum Schluß Crème fraîche unterrühren und mit Basilikumblättchen und Nüssen bestreut servieren. Dazu geröstetes Weißbrot reichen.

### **Sauerbraten "Feige" à la Hobbythek**

Für die Marinade:

400 ml Ansatzessig Feige mit  
Feigenstückchen  
400 ml Wasser  
Salz, frischgemahlener grüner Pfeffer

Essig und Wasser gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Für das Fleisch

500 g Rinderbrust  
4 EL bratfestes Öl, z.B.  
Sonnenblumenöl  
100 ml Sahne  
1 Meßl. Konjac-Konzentrat HT  
6 frische Feigen

Das Fleisch zunächst mindestens zwei Tage in der Marinade ziehen lassen, dabei muß es vollständig bedeckt sein. Am besten geht das in einem gut geschlossenen Gefrierbeutel. Nach dem Einlegen den Braten mit Küchenkrepp gut abtrocknen und in heißem Öl von allen Seiten anbraten. Anschließend mit der Marinade ablöschen und zwei Stunden im geschlossenen Topf

schmoren lassen. Den Braten dabei mehrmals wenden und Flüssigkeit nachgießen. Die Bratensauce durch ein Sieb geben. Die Sauce mit Sahne verfeinern, danach das Konjac-Konzentrat langsam unter Rühren einstreuen. Abgeseibte Feigenstückchen aus dem Essig wieder hinzugeben. Mit Semmelknödeln und frischen, in Spalten geschnittenen Feigen servieren.

### **Essigpralinen**

2 EL süße Sahne  
100 g Vollmilchschokolade, geraspelt  
2 EL Ansatzessig Rose  
2 EL Butter  
Kuvertüre für den Schokoüberzug

Sahne in einem kleinen Kochtopf auf 70 °C erhitzen und die geraspelte Schokolade darin schmelzen. Die Schokolade darf auf keinen Fall heißer werden als 50 °C (Thermometer) . Den Topf vom Feuer nehmen, Essig zugeben und zum Schluß die Butter unterrühren. Die Masse im Kühlschrank erkalten lassen. Aus der Masse kleine Kugeln formen und einzeln in geschmolzene Kuvertüre tauchen. Auf einem feinen Rost fest werden lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

[Hobbythekebuch zur  
Sendung](#)

[Bezugsquellennachweis](#)

### **Impressum**

Text: Ellen Norten, Kordula Werner  
und Jean Pütz

© 1999 WDR Köln  
17.11.99 10:44