



Merkblatt Essig/Essigessenz/Putzessig... und speziell: Apfelessig

1. Was ist Essig?

Essig ist eine saure Flüssigkeit, die entsteht, wenn Bakterien Alkohol in Essigsäure und Wasser umwandeln. Chemisch hergestellte Essigsäure muss als Essigessenz bezeichnet werden. Essig wird in verschiedenen kulinarischen und nicht-kulinarischen Bereichen verwendet. Essig hat einen sauren pH-Wert; der Essigsäuregehalt variiert je nach Art des Essigs, liegt jedoch häufig bei 4-8 %.

2. Arten von Essig

Essig gibt es in vielen verschiedenen Varianten, die sich in Geschmack, Farbe, Herstellungsverfahren und in der Klassifizierung unterscheiden: Speise- und Putzessig. Die bekanntesten Arten sind:

- **Weisser Essig, Tafelessig, Branntweinessig:** Klar und farblos, wird meist aus Ethanol oder Zuckerrohr gewonnen und hat einen neutralen, scharfen Geschmack. Eignet sich als Ausgangsprodukt für diverse Essigmischungen, aber auch als Haushalthilfe (siehe Punkt 5).
- **Apfelessig:** Wird aus Apfelsaft oder Apfelwein hergestellt und hat einen milden, fruchtigen Geschmack. Sehr beliebt für Salatsaucen. Apfelessig erlebt zur Zeit einen «Hype».
- **Rotweinessig:** Wird aus Rotwein hergestellt und hat einen robusteren, kräftigen Geschmack. Dieser Essig kann gut selbst hergestellt werden. Dazu braucht es eine sogenannte Essigmutter (Anleitung siehe unten) und Rotwein. Billiger Wein rächt sich, aber man kann bestens Flaschenreste verwenden, anstatt diese wegzuschütten).
- **Weissweinessig:** besteht aus gegorenem Weisswein und besitzt weniger Säure als Rotweinessig. Auch hier gilt: die Qualität des Weines bestimmt seine Güteklasse. Bei qualitativ minderwertigen Produkten verwendet die Industrie teilweise Wein zur Essigherstellung, der anderweitig nicht mehr verkauft werden kann. Er hat einen milderen Geschmack als Rotweinessig und wird häufig in der feinen Küche verwendet.
- **Balsamico-Essig:** Sein Aroma ist fruchtig mild und besitzt wenig Säure, dafür aber ausgeprägte Süsse. Balsamessig besteht aus Essig und eingekochtem Fruchtmost. Seine Konsistenz ist oft etwas dickflüssiger. Oft verwendet man dabei Weinessig und Traubenmost. Es gibt aber auch andere Sorten von Balsamessig wie Apfel, Johannisbeere oder Quitte.
- **Aceto Balsamico Tradizionale di Modena** stammt ausschliesslich aus Modena, Emilia Romagna, Italien. Der Name ist geschützt, und der Essig unterliegt bestimmten Herstellungsverfahren. Dazu gehört die Lagerung in Holzfässern über mindestens 12 Jahre. So entfaltet der Essig seinen einmaligen Geschmack. Grundlage ist die weisse Trebbianotraube, die in der Region wächst. Er ist dickflüssig, süsslich und dunkel und ein Luxusprodukt – er wird nur tropfenweise verwendet. Denn echter Balsamico (AOP) ist teuer! Die gängigen Balsamici von den Grossverteilern sind Verschnitte.
- **Reisessig:** Wird aus fermentiertem Reis hergestellt und ist vor allem in der asiatischen Küche beliebt. Da er weniger Essigsäure als Weinessig aufweist, ist er deutlich milder, sogar etwas süsslich. Sushireis braucht zur Verarbeitung zwingend Reisessig.
- **Kräuteressig:** Essig - in der Regel weisser Essig (dann eher scharf) oder Weissweinessig -, der mit Kräutern wie Thymian, Rosmarin, Estragon oder Knoblauch aromatisiert wird.

- **Obst- und Fruchtestsig:** gibt es in den unterschiedlichsten Varianten. Grundsätzlich kann man aus allen Obstsorten Obstessig herstellen. Der beliebteste Fruchtestsig ist der Apfelessig. Quitten-, Mango- oder Himbeeressig verfügen im Vergleich über weniger Säure und schmecken milder.
- **Putz- bzw. Reinigungssig** weist einen höheren Säuregehalt als weisser Essig oder Branntweinessig auf und ist somit ca. 20% stärker.

3. Verwendung von Essig in der Küche

- **Zum Marinieren:** Essig ist ein wichtiger Bestandteil von Marinaden, um Fleisch und Gemüse zu würzen und zart zu machen. Eine Essigmarinade auf Fleisch betrifft allerdings nur die obersten Schichten der Muskelzellen; der Essig dringt nicht ins Innere ein. Die sauren Eigenschaften von Essig verlangsamen den Verderbprozess von Fleisch und Fisch und helfen, die Frische der Proteine vor dem Kochen zu erhalten.
- **Für Salatsaucen:** Essig ist ein Grundbestandteil vieler Dressings und Saucen, insbesondere, wie der Name schon sagt, Vinaigrettes.
- **Zum Einkochen:** Essig wird oft in Konservierungsprozessen verwendet, z. B. beim Einlegen von Gurken oder anderen Gemüsesorten.
- **Als Säuerungsmittel:** Essig wird auch verwendet, um die Säure in Rezepten zu erhöhen, z. B. in Backwaren oder in der Zubereitung von Saucen.

Konservieren mit Essig: Das Geheimnis der Konservierung mit Essig liegt in seiner Säure, denn diese senkt den pH-Wert der Lebensmittel und hemmt somit das Wachstum schädlicher Bakterien, Schimmelpilze und Hefen. Wenn Lebensmittel in Essig eingelegt werden, verlangsamt die saure Umgebung den Zersetzungsprozess, so dass die Lebensmittel längere Zeit ohne Kühlung frisch bleiben können. Dieser Prozess wird häufig in Techniken wie Beizen, Marinieren und Fermentierung verwendet, bei denen Essig nicht nur das Essen bewahrt, sondern auch seinen Geschmack verändert.

Die **Gärung** ist eine weitere Methode der Nahrungserhaltung, bei der oft Essig enthalten ist. Obwohl der Gärungsprozess in erster Linie auf natürliche Bakterien beruht, kann Essig hinzugefügt werden, um die Versauerung von Lebensmitteln zu beschleunigen. Diese Methode wird häufig bei der Herstellung von Kombucha, einem fermentierten Tee, sowie in fermentiertem Gemüse wie Sauerkraut und Kimchi verwendet.

Essig trägt zur längeren Haltbarkeit dieser fermentierten Produkte und zu ihren ernährungsphysiologischen Vorteilen bei, wie z. B. Probiotika, die die Darmgesundheit fördern.

Essig ist eine der günstigsten und am meisten verfügbaren Konservierungsmittel. Er erfordert keine spezielle Ausrüstung.

Essig sollte kühl und dunkel aufbewahrt werden.

4. Verwendung von Essig für die Gesundheit

Essig wird seit Jahrhunderten, seit Jahrtausenden gar für die Gesunderhaltung und zur Behandlung von Krankheiten verwendet. Einige Anwendungen haben heute noch Bestand – vor allem bewährte Hausmittelchen sind nach wie vor beliebt, auch wenn ihre Wirksamkeit oft nicht wissenschaftlich bestätigt wird. Vor allem Apfelessig werden seit einiger Zeit viele positive Eigenschaften zugeschrieben, die sich allerdings wissenschaftlich nicht erhärten lassen. In diesem Sinn gilt: Nützt's nüt, so schad's nüt!

- **Appetitregulator:** Essig wird oft als Appetitzügler genutzt, da er den Blutzuckerspiegel regulieren und das Sättigungsgefühl erhöhen kann
- **Blutzuckerregulierung:** Essig kann helfen, den Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit zu senken.
- **Antioxidantien:** Balsamico-Essig enthält Antioxidantien, die helfen können, die Zellen vor Schäden durch freie Radikale zu schützen.
- **Cholesterinsenkung:** Es gibt Hinweise darauf, dass Essig helfen kann, den Cholesterinspiegel zu senken.
- **Histaminverträglich:** Apfelessig enthält weniger Histamin als Rot- und Weisswein und ist somit für Histaminempfindliche eine gute Alternative.
- **Hilfe bei der Verdauung:** Manche trinken Apfelessig zur Unterstützung der Verdauung und zur Förderung eines gesunden pH-Werts im Körper.
- **Fiebersenker:** wer kennt sie nicht, die Essigsöckli? Sie helfen bei Kindern und Erwachsenen, den Körper etwas zu kühlen. Die Anleitung dazu findet sich im Internet.
- **Hautpflege:** Essig kann bei Hautproblemen wie Akne verwendet werden. Besonders Apfelessig wird gern als Toner oder bei Pickeln genutzt. Nie unverdünnt verwenden! Die Essigsäure kann bestimmte Hauterkrankungen wie z.B. Rosacea aktivieren.
- **Haarwäsche:** Für einen schönen Glanz mischt man 50 ml Apfelessig mit 500 ml Wasser. Haare wie gewohnt mit Shampoo waschen, ausspülen und die Essigmischung über das Haar giessen. Diese Spülung vorsichtig in Haare und Kopfhaut einmassieren. Kurz einwirken lassen und Haare noch einmal mit Wasser ausspülen. Nicht nochmals mit Shampoo waschen! Der leichte Essiggeruch verflüchtigt sich und ist bei trockenem Haar nicht mehr zu riechen.

Ist Apfelessig ein Alleskönner, ein Gesundheitsmacher?

Apfelessig ist in den letzten Jahren zu einem regelrechten Trendprodukt avanciert, das in zahlreichen Gesundheits- und Wellnesskreisen hochgelobt wird. Viele Menschen schwören auf die vielfältigen Vorteile, die Apfelessig zu bieten hat. In Anbetracht der etwas mageren wissenschaftlichen Studienlage ist es allerdings wahrscheinlich, dass ähnliche Effekte auch durch andere Essigsorten oder Zitronensaft erzielt werden können.

5. Verwendung von (Putz-)Essig für die Reinigung:

Essig ist ein ökologischer Allzweckreiniger, der die Natur schont, und er leistet wertvolle Dienste. Im Haushalt wird meist ein weisser Haushaltessig verwendet. Wer mit Essigessenz putzt, muss beachten, dass diese einen viel höheren Säuregrad aufweist. Unbedingt stärker verdünnen! Ein Essigputzmittel kann selbst hergestellt werden und ist vielfältig einsetzbar. So funktioniert:

- Zitronen- oder Orangenschalen in ein verschliessbares Glas füllen. Optional kann dem fertigen Putzessig etwas ätherisches Öl, wie z.B. Lavendel, beigemischt werden.
- Das Glas mit Essig, z.B. Branntweinessig, auffüllen, verschliessen und etwa 14 Tage stehen lassen
- Den aromatisierten Essig durch ein Sieb giessen und auffangen; mit der gleichen Menge Wasser verdünnen. Optional etwas Natron oder Soda beifügen.
- In eine Putzflasche oder eine Flasche mit Zerstäuber füllen.

Essigreiniger oder Putzessig gibt es fixfertig im Detailhandel zu kaufen. Meist ist der mit Zusatz- und Duftstoffen versehen, damit er angenehmer riecht. Doch der etwas beissende Geruch des reinen Essigs verflüchtigt sich jeweils schnell. Und wofür kann Essigputzmittel verwendet werden? Äusserst vielseitig, denn Essig löst Fett, Schmutz und Rost. Er reinigt verkrustete Pfannen, angebrannte Töpfe und bringt Geschirr und Glas zum Glänzen. Zudem wirkt er desinfizierend, denn Essig hat natürliche antibakterielle Eigenschaften. Vor allem ist Essig jedoch ein äusserst kraftvolles Mittel zum Entkalken. Hier ein paar Möglichkeiten, wie Putzessig, selbstgemacht oder gekauft, nutzbringend eingesetzt werden kann. Unbedingt beachten: Weissen Essig oder Branntweinessig immer mit Wasser verdünnt verwenden!!

- Anleitung zur Reinigung von Edelstahl-Pfannen: Wasser im Topf erhitzen und zwei Esslöffel Essig hinzugeben. Kurz aufkochen und einweichen lassen. Mit Stahlschwämmli oder bei empfindlichen Oberflächen mit Bürste reinigen.
- Glas, Geschirr, Spiegel und Trinkgläser werden durch Abreiben mit Essigwasser strahlend glänzend.
- Verkalkte Duschköpfe in eine Schüssel mit Essig legen und einwirken lassen. Abwaschen und trocknen.
- Verschmutzte Armaturen mit Essigreiniger besprühen – eine Weile einwirken lassen und danach abwaschen und trocknen. Sie werden aussehen wie neu. Vorsicht bei Chromstahl!
- Waschmaschine entkalken: einen halben Liter Essig ins Waschmittelfach leeren und die Maschine bei 40° leer durchlaufen lassen. Nicht heisser, da die Säure ansonsten Schaden anrichten kann.
- Entfernung von Flecken: Essig kann als umweltfreundlicher Fleckentferner verwendet werden. Unbedingt auf der Innenseite des Kleidungsstücks testen (Farbveränderungen, Verätzungen). Flecken mit Essig beträufeln und mindestens 5 Minuten vor dem Waschen einwirken lassen. Kugelschreiber- und Filzstiftflecken können mit Essig beseitigt werden. Das gilt auch für Oberflächen wie Holz.
- Essig kann den Weichspüler ersetzen. Einfach ein paar Tropfen ins Fach für Weichspüler geben – so wird die Wäsche weich, und die Farben bleiben erhalten. Zugleich kann sich damit weit weniger Kalk ablagern. Der Geruch verflüchtigt sich.

- Auch den Geschirrspüler kann man mit Essig reinigen: 2 Esslöffel Natron auf dem Boden verteilen, das Pulverfach mit Essig füllen und die Maschine leer bei höchstens 40 Grad laufen lassen. Nicht heisser!
- Kühlschrank und Mikrowelle mit Essigwasser auswaschen. Dank antibakterieller Eigenschaften sind die Geräte anschliessend nicht nur sauber, sondern rein.
- Essig lässt sich wie herkömmlicher Glasreiniger einsetzen. Essigwasser in Sprühflasche füllen. Zum Fensterreinigen eignet sich Apfelessig besonders gut.
- Geruchsentfernung: Essig kann unangenehme Gerüche neutralisieren, z. B. in Kühlschränken oder Abflüssen.
- Fettspritzer auf dem Herd, auf der Küchenkombination oder im Ofen mit Essig einsprayen. Nach der Einwirkzeit abwaschen und trocknen.
- Ein in Essigwasser getauchter Lappen entfernt Rost an Geräten.

Weitere Einsatzgebiete von Essigreiniger:

- Essig hält Wespen und Mäuse fern. Mit Essig kann man wirksame Fliegenfallen herstellen. Gut gegen Fruchtfliegen (*Drosophila melanogaster*). Bei Befall von Blattläusen die Pflanze mit Essigwasser besprühen. Dazu Tafelessig im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnen. Bei der Behandlung die Unterseiten der Pflanzenblätter und die Erde nicht vergessen. Wenn die Schädlinge nach ein paar Tagen nicht verschwinden sind, Vorgang noch höchstens 1x wiederholen. Mit Essig kann man gegen Unkraut vorgehen. Essig kann als Abflussreiniger verwendet werden. Hingegen kann man Schimmel mit Essig nur oberflächlich bekämpfen, hier hilft zum Beispiel Teebaumöl.

In gewissen Fällen ist beim Einsatz von Putzessig Vorsicht geboten:

- bei Natursteinböden und Marmorabdeckungen, da Essig diese Materialien angreift.

6. Risiken und Nebenwirkungen!

Obwohl Essig in moderaten Mengen viele gesundheitliche Vorteile bietet, sollte man Folgendes beachten:

- **Zahnschmelz:** Essig ist sehr sauer und kann den Zahnschmelz bei übermäßigem Konsum angreifen. Es ist ratsam, nach der Einnahme von Essig den Mund mit Wasser auszuspülen.
- **Magenreizungen:** Zu viel Essig, vor allem auf nüchternen Magen, kann bei manchen Menschen zu Magenbeschwerden führen.
- **Blutdruck und Diabetes:** Menschen, die blutdrucksenkende Medikamente einnehmen oder Diabetes haben, sollten vor dem regelmässigen Verzehr von Essig einen Arzt konsultieren.

Essigmutter selbst ansetzen

Eine Essigmutter, die es zur Herstellung des eigenen Rotweinessigs braucht, kann wie folgt selbst hergestellt werden: je 150 ml Apfelessig und Wasser sowie zwei Esslöffel Zucker in einer sauberen Glasflasche vermischen, die Öffnung mit einem Wattebausch abdecken (nicht hermetisch; es braucht etwas Sauerstoff). Die Flasche für zwei Wochen an einen warmen Ort stellen, bis sich ein gallertartiger Belag an der Oberfläche bildet – et voilà: die Essigmutter. Um damit Rotweinessig herzustellen, 100 ml Essigmutter und einen Liter Rotwein mit einem Alkoholgehalt zwischen 4 und 10 % in ein eher breites Gefäß, zum Beispiel einen Tontopf, geben und mit einem Tüchlein und einem Gummiring verschliessen. Bei 25° lagern und das Gefäß einmal pro Tag kurz schwenken. Von Zeit zu Zeit probieren, ob der Essig den gewünschten Geschmack aufweist. Ist dies der Fall, den Essig durch ein Tuch in eine saubere Glasflasche füllen. Verschlossen für mindestens zehn weitere Wochen kühl und dunkel lagern. Die Essigmutter sollte bisweilen gewaschen und etwas zurechtgeschnitten werden, so lässt sie sich jahrelang wiederverwenden. Sie kann durch die stete Zugabe von Rotwein (-resten) in aktivem Zustand gehalten werden. Selbstgemachter Essig hält gut zwei Jahre.