Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 10: Beweglich bleiben mit Glucosamin und Natascha Badmann

Artikel: Essig : das saure Vergnügen
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554674

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Essig – das saure Vergnügen

Früher war Essig etwas, was man sparsam wie ein Bettler an die Salatsauce tat (wenn man nicht sowieso A.Vogels Molkosan® bevorzugte), zum Fensterputzen benutzte oder die Haare damit spülte. Heute ist der Sauer-Stoff zur (fast) selbstständigen Delikatesse geworden.

Essig ist neben Salz das älteste Würzmittel. Exklusive Spezialitäten haben mit Haushaltsessig so viel zu tun wie Fast Food von der Pommes-Bude mit einem Drei-Sterne-Gericht.

Die Laufbahn des Essigs als eigenständige, wohlschmeckende Zutat begann so richtig erst mit der (ausser-italienischen) Entdeckung des Essig-Balsams aus Modena. Der schwarz-braune, süss-saure Saft, vor zehn Jahren noch Trend und willkommenes Partygeschenk, ist heute in aller Munde. Das hat den Nachteil, dass die Nachfrage die Produktionsmengen weit übersteigt und ein Grossteil dessen, was als Aceto Balsamico verkauft wird, nur noch entfernte Ähnlichkeit mit der begehrten Delikatesse hat.

Verwirrspiel für Konsumenten

Industriell hergestellter Aceto Balsamico aus minderwertigem Wein, Traubensaftkonzentrat, Zucker, Zuckercouleur, Holzextrakten, Schwefel und Konservierungsmitteln wird von Kennern als Essigmüll bezeichnet. Der Begriff Aceto Balsamico ist nicht geschützt, er sagt nichts über

die Herkunft und erst recht nichts über die Qualität aus. Selbst die Bezeichnung Aceto Balsamico di Modena bedeutet bloss, dass der Essig in und um Modena hergestellt wurde, ein Qualitätsausweis ist das noch nicht. Es gibt aber durchaus erschwingliche Aceto Balsamico (di Modena), die aus reinem, weissem Traubenmost hergestellt sind und immerhin einige Zeit in Holzfässern reiften. Sie eignen sich für Salate und Saucen.

Der einzig wahre Aceto balsamico ...

... ist der Aceto Balsamico Tradizionale (ABT). Der Echte kann sowohl aus der Provinz Reggio Emilia als auch aus Modena kommen, aber sonst nirgendwo her. Das streng überwachte Naturprodukt kommt ohne Farb- und Konservierungsstoffe aus und wird nur aus dem eingekochten Most weisser Trebbiano- und Sauvignon-Trauben gemacht. In der Reggio Emilia wird manchmal auch Lambrusco-Traubenmost verwendet.
Die Produktion ist langwierig und aufwändig, so dass pro Jahr nur etwa 10 000 Liter dieses wertvollen und edlen Essigs auf den Markt kommen. Er wird ausnahmslos in 100 ml-Flaschen abgefüllt; eine Altersangabe auf dem Etikett ist verboten. ABT gibt es in nur (!) zwei Qualitäten: mehr als 12 Jahre alt (auch «affinato») oder über 25 Jahre alt («extravecchio»). Aceto Balsamico Tradizionale di Modena (di Reggio Emilia) ist teuer: 100 ml über 12 Jahre ab ca. 50 Euro/ab 65 CHF, über 25 Jahre alt um die 100 Euro/ ab ca. 130 CHF. Seltene ABT-Spezialitäten aus Fässern von Kirsch- oder Wacholderholz (heute unter Naturschutz und nur noch gebraucht und entsprechend teuer zu kaufen), können bis zu 2000 Euro pro Liter kosten. Vorsicht: Hohe Preise allein sind kein Echtheitszeugnis, weil sich manche Hasardeure an das kostbare Image des echten ABT hängen und versuchen, die Kunden zu düpieren.

Wie wird Aceto Balsamico Tradizionale verwendet?

Sparsam. Tropfen-, teelöffelweise. Und jedenfalls nicht für Salatsaucen. Schliesslich kostet ein Teelöffel 12-jähriger ABT etwa 2.50 Franken. Liebhaber würzen damit Parmaschinken, Parmigiano Reggiano, Geflügelbrüstchen, Lauch-Kartoffel- und Kürbissuppe, gegrillte Peperoni, Risotto, Lachs-Carpaccio, kurz gebratenes Fleisch, Rahmeis, frische Erdbeeren.

Traumhaft: Mascarpone-Eis mit Aceto Balsamico

250 g Mascarpone oder Crème double, 100 ml Rahm/Sahne, Zucker-Couleur* (Menge hängt davon ab, wie süss man das Eis möchte) und etwas Aceto Balsamico Tradizionale (nach eigenem Gusto). Alle Zutaten vermischen, in eine Form und dann ins Tiefkühlfach geben. Der grosse Vorteil des Rezepts ist, dass man keine Eismaschine braucht. Das Eis wird durch das Fett des Mascarpone himmlisch cremig.
(Für 2 bis 3 Personen).
* Rohzucker und Wasser zu gleichen Teilen aufkochen. Verwenden, sobald die Flüssigkeit kalt ist.

Rezept: Rolf Merkle /www.acetobalsamico.de

Balsamessig aus Spanien

Vor gut zwei Jahren haben auch Weingüter in Andalusien und Alicante Balsamessige auf den Markt gebracht, die den Ruf haben, den italienischen nahezu ebenbürtig zu sein. Dort wird Most aus der süssen Traube Pedro Ximenez mit altem, in Fässern gereiftem Weinessig versetzt und dann nochmals mindestens 12 Jahre in Eichenfässern gelagert. Diese «Reservas» (12 Jahre) und «Gran Reservas» (25 Jahre) sind preislich deutlich günstiger als die italienischen ABTs.

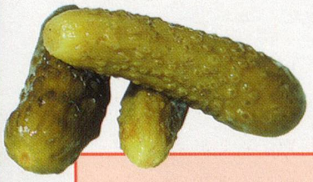
Wie entsteht Essig eigentlich?

Dass Wein, der mit Luft in Berührung kommt, gärt und sauer wird, war schon in der Antike bekannt. Die Frage, warum das so ist, wurde erst 1868 von Louis Pasteur, dem Begründer der Mikrobiolo-

gie, beantwortet. Der französische Forscher entdeckte, dass der biologische Prozess der Essigsäuregärung mit Hilfe von in der Luft befindlichen Bakterien, den Acetobacter, durchgeführt wird. Diese Mikroorganismen bilden auf dem Alkohol zunächst einen schleimigen Film und später eine gallertartige Masse, die so genannte Essigmutter. Um ein gutes Resultat zu erzielen, brauchen die Essigbakterien Luft (Sauerstoff), beständige Wärme – und viel Zeit.
Die Industrie hat allerdings den Produktionsprozess mit Hilfe der Technik so optimiert, dass er heute nur noch 24 Stunden dauert. Doch wie beim Wein kommt es auf die anschliessende Lagerung an. Je länger die Reifezeit, desto milder und aromatischer der Essig.

Essigsorten

Die meisten (billigen) Essige auf dem Weltmarkt werden industriell hergestellt. Das Ausgangsprodukt ist entweder Ethanol (Weingeist), destillierter Ethylalkohol (Branntwein) aus Getreide, Kartoffeln, Zuckerrüben oder eine Mischung aus Wasser und Essigsäure. Dazu gehören viele Tafel-(Speise-) und Kräuteressige. Da sie von Haus aus kein Aroma haben, werden sie häufig eingefärbt, gesalzen und «geschmacksverstärkt».
Handwerklich produzierte (teurere) Essige stammen aus biologischer Gärung. Der Ausgangsstoff ist massgebend dafür, welche Aromen sich im fertigen Essig wiederfinden. Basisprodukte können Rotwein, Weisswein, Fruchtsäfte, Honigmet und stärkehaltige Lebensmittel (Reis, Kartoffeln, Bier, Malz) sein.
In Deutschland sind Mischprodukte aus beiden Erzeugungsarten erlaubt, in der Schweiz ist das Mischen von Gärungsessig mit Essigsäure verboten.



Essigsäure

Essigsäure hat eine grosse Bedeutung als Konservierungs- und Geschmacksstoff. Essigsäure und ihre Salze werden als Säuerungsmittel für Obst und Gemüse in Dosen und Gläsern (0,5 bis 3% Essigsäure), als Zutat bei der Senfherstellung, bei Fisch in allen Variationen, in Konserven, verschiedensten Marinaden, Feinkostsalaten, Mayonnaisen, Salatsaucen und für das Einlegen und Abwaschen von Fleisch verwendet.
Tafel- oder Speiseessig darf zwischen 4,5 % und 14 % (in Deutschland: 5 % bis 15,5 %) Essigsäure enthalten. Aceto Balsamico muss einen Säuregehalt von mindestens 6 % aufweisen. Essigessenz, die ätzend und nur verdünnt geniessbar ist, enthält zwischen 15,5 % und 25 % Essigsäure.
Essigsäure wird ausserdem bei der Produktion von Papier, Putzmitteln, Pharmaerzeugnissen und Kosmetikartikeln (Cremen, Seifen) eingesetzt.

Ich habe einen ganz einfachen Geschmack. Ich bin immer mit dem Besten zufrieden.

Oscar Wilde

Mit ausgewählten Zutaten wie Honig, Früchten (z.B. Himbeeren, Johannisbeeren, Feigen), Blüten von Lavendel, Holunder und Rosen, Gewürzen wie Lorbeer, Pfeffer, Chili, Knoblauch und Zwiebeln, vor allem aber mit Kräutern von Bärlauch bis Estragon und Dill bis Rosmarin wird das Essigaroma verfeinert.

Obst- und Gemüseessig

Fruchtessige bestehen aus dem Saft (oder vielfach dem Konzentrat) der namensgebenden Frucht. Nur etwa 0,4 Prozent der gesamten Produktion sind Qualitätsessige aus frischen Früchten. Am häufigsten findet man Apfel- und Birnenessig, es gibt aber auch Essige aus sämtlichen Beerensorten, Aprikosen, Kirschen, Orangen, Pfirsichen, Quitten und Pflaumen.
Im amerikanischen, arabischen und asiatischen Raum kennt man auch Dattel-, Bananen-, Kokos-, Litschi-, Palmfrüchte- und Zuckerrohressig. Selbst aus Gurken

und Tomaten wird Essig gemacht. Werden reife, gesunde Gemüse/Früchte verwendet, findet man deren Inhaltsstoffe, Farbe, Aroma und Duft auch im Essig wieder.

Weinessig

Industriell gefertigter Weinessig stammt aus Überschuss- und Abfallweinen. Doch auch beim Weinessig gilt, was für jede Speisezubereitung zählt: Das Endprodukt kann nur so gut sein wie jede einzelne Zutat. Deshalb verwenden Spitzenbetriebe sortenreine Weine zur Essigbereitung, denn das Aroma eines guten Weines überträgt sich auf den Essig.

Weissweinessig ist die mildere Variante, während Essig aus Rotwein, bedingt durch höhere Gerbstoffgehalte, meist kräftiger und herber schmeckt.

Balsamico bianco ist übrigens eine Mischung aus Weissweinessig und Traubenmost(konzentrat) und in den allermeisten Fällen industriell hergestellt.

Essige aus Sherrywein gehören zu den Klassikern der Gourmetwelt. Alter «Vinagre de Jerez» wandert während seiner 20- bis 30-jährigen Reifezeit durch eine Batterie mehrerer Eichenfässer, die jeweils älteren Essig beinhalten. Sein unverwechselbares Aroma entfaltet sich schon bei tropfenweiser Verwendung.

Weinessig selbst herstellen

Anleitungen zur Essigherstellung gibt es in Büchern und im Internet*. Doch ist es für einen Privathaushalt oft nicht einfach, sich entweder eine Essigmutter zu besorgen oder wochenlang die benötigte konstante Temperatur von 23° C und mehr zu garantieren, damit sich im (möglichst wenig geschwefelten) Wein die Essigbakterien entwickeln können.

Viel einfacher ist es, einen guten Apfel- oder Weinessig zu kaufen und ihn nach eigenem Geschmack mit Beeren, Knoblauch, bunten Pfeffer- oder Senfkörnern, Chilis, Dillsamen, Kapuzinerkresseblüten, sauberen, trockenen Kräutern oder anderen Zutaten «aufzupeppen».

Werden die zugesetzten Früchte oder Kräuter mit der Zeit unansehnlich, weil sie die Farbe verlieren, seiht man den Essig ab.

Abnehmen mit (Apfel-)Essig?

Vor zehn Jahren boomte Apfelessig als super «Schlankmacher». Angeblich sollte Essigsäure helfen, Fette und Kohlenhydrate besser zu verbrennen. Doch dies konnte in der Praxis nie bewiesen werden.

Wer seiner Verdauung neuen Schwung geben und seinem Stoffwechsel Gutes tun möchte, halte sich daher besser an das altbewährte Molkosan® oder an das frisch-fruchtig schmeckende Molkosan Vitality® von A. Vogel.

Essig als Delikatesse

Essig hat sich als höchst raffiniertes, ausgezeichnetes Gewürz etabliert, das unter den Liebhabern der feinen Küche viele Anhänger hat. In Feinkostgeschäften, vor allem aber im Weinhandel findet sich eine breite Palette an Qualitätsessigen. Weingüter im In- und Ausland haben Essige als Ergänzung ihrer Erzeugnisse entdeckt.

Ob kleinere oder grössere Winzer, viele nutzen ihre Erfahrung, Arbeit und Fantasie für die Produktion delikater und exquisiter Essige. (Studieren Sie Zutaten und eventuell die Art der Zubereitung/Reifung auf dem Etikett!) Sich umschauen, auch nach regionalen Spezialitäten, und probieren lohnt sich! • Ingrid Zehnder

Biologisch hergestellte Qualitätsessige lassen sich durch die Zugabe von Gewürzen, Kräutern oder Blüten individuell aromatisieren und beispielsweise in hübschen Flaschen auch als Geschenk aufbereiten.

*Essig selber machen

Internet:
www.ernestopauli.ch
www. essig-forum.de
www. rezepte-nach-kochen.de

Bücher:
«Essig selbst bereiten. Selbermachen» von Klaus Hagmann und Helmut Graf, 2001, ISBN-10: 3800132400 Verlag Eugen Ulmer CHF 32.90, Euro 17.90

«Essig selbst gemacht» von Andreas Fischerauer, 2001, Verlag Stocker ISBN-10: 3702007555 CHF 27.50, Euro 17.90