

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Exquisiter Essig  
**Autor:** Zehnder, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1043127>

### **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:** 17.04.2026

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



# Exquisiter Essig

Sauer, mild oder süsslich, fruchtig oder cremig: Das Würzmittel hat viele Facetten. Immer mehr Manufakturen und Winzer kultivieren köstliche Essige, die Feinschmecker begeistern.

**Text: Ingrid Zehnder**

Spricht man von Essig, erwartet kaum jemand ein liebevoll hergestelltes, edles Produkt. Immerhin sind Speiseessige Naturprodukte, gewonnen durch mikrobielle Fermentation. Essig kann in einem zweistufigen Gärungsprozess aus allen zuckerhaltigen Obst-, Gemüse- oder Getreidesorten hergestellt werden. Der Zucker vergärt zu Alkohol, und im zweiten Schritt verwandeln in der Luft vorhandene Essigbakterien (Essigmutter) mit der Hilfe von Sauerstoff den Alkohol in Essigsäure. Die dabei entstehende Essigsäure darf nicht mit der synthetisch hergestellten Essigsäure (Essigessenz) verwechselt werden. Ist die Basis Alkohol (Wein), entfällt der erste Prozess.

Essigproduktion gilt als eine der ältesten Lebensmittelherstellungen der Menschheit mit Beginn vor schätzungsweise achttausend Jahren. In früheren Zeiten war man allein auf die natürliche Fermentation (Gärung) angewiesen, um ein gutes Resultat zu erzielen; dazu brauchte es Wochen und Monate, und das Risiko des Scheiterns war nie ausgeschlossen. Dank moderner Technik, grosser Turbinen, der genauen Kenntnis der Lebensbedingungen der «Schnellessig»-Bakterien und ihres Bedarfs an Wärme und Sauerstoff wird heute die Fermentation für die industrielle Massenproduktion der Essige in nur 24 Stunden abgeschlossen.

### Massenware Branntweinessig

Basis des industriell hergestellten, preiswerten Branntweinessigs (oder mit anderer Bezeichnung: Tafellessig) ist Ethylalkohol (Agraralkohol), gewonnen aus Zuckerrüben, Kartoffeln, Getreide, Zuckerrohr und Melasse oder, seltener, aus Branntwein mit alkoholischer Grundlage (z.B. Wodka, Whisky). Der mit Wasser verdünnte, farb- und geschmacklose Branntweinessig in Kunststoffflaschen hat einen Säuregehalt zwischen 5 und 10 Prozent und enthält noch eine sehr geringe Menge an Alkohol. Er kann zudem Salz und Zucker/Süsstoff, Geschmacksverstärker und Farbstoff enthalten.

Auch beim Kräuternessig sollte man genau auf die Zutaten achten; er besteht häufig aus Branntweinessig mit Kräuteraroma; die bessere Qualität beruht auf Weissweinessig mit Kräutern/Gewürzen.

In der Schweiz und in Deutschland ist Branntweinessig der am häufigsten produzierte Essig, der auch in der Lebensmittelindustrie für Senf, Mayonnaise, Marinaden, Fischkonserven etc. verwendet wird.

### Traditionell und regional

Seit einigen Jahren widmen sich Essigmanufakturen und Weinessiggüter der Entwicklung sehr besonderer Essige. Ob in Orléans oder in der Pfalz, ob im Wonnegau oder im Département Ardèche, ob in der Steiermark, in Graubünden oder Venetien, die Essigbrauer üben ihr traditionelles Handwerk mit Können, Geduld, Leidenschaft und Erfindungsgeist aus. Die Produktion beruht auf dem (Bio-)Anbau der Rebsorten, der Qualität der Weine oder der aromastarken Früchte, den ausgesuchten, sorgfältig gepflegten Essigbakterien, der langsamen Gärung, der langen Reifung in Barriquefässern oder bauchigen Glasballons und dem Verzicht auf Zusatz- und Konservierungsstoffe.

Ungewöhnliche Aromen von Früchten und Blüten, Gemüse und Kräutern setzen dem Erfindungsreichtum keine Grenzen. Viele Produzenten legen grossen Wert auf die regionale Herkunft ihrer Produkte, sei es bei den Weintrauben oder bei heimischen Früchten, Honigsorten, Pilzen, Nüssen und Kräutern. Auf vielen Essigweingütern finden Führungen und Degustatio-

nen statt, und so mancher viele Jahre lang gereifte Liter Essig ist so kostbar und teuer wie ein Spitzenwein.

### Gut Ding will Weile haben

Viele bedienen sich des seit 1797 bewährten und traditionellen Orléans-Verfahrens. Orléans war seit der Renaissance bekannt für die Essigherstellung. Ende des 18. Jahrhunderts galt die Stadt an der Loire mit mehr als 300 Firmen als Hochburg des Essiggewerbes. Doch nach und nach verschwanden immer mehr Produzenten. Seit 1983 ist das «Maison Martin-Pouret» die einzige verbliebene Essigbrauerei der Stadt, die das alte Handwerk unverändert in Ehren hält. Bei der «méthode orléanaise» werden die Essigbakterien an der Oberfläche der offenen, mit Wein gefüllten Behälter angesiedelt; die natürliche Zufuhr von Sauerstoff beeinflusst die Entwicklung der Essigbakterien und setzt bei ca. 28 °C während drei Wochen einen schonenden Gärungsprozess in Gang. Anschliessend reift der Essig sechs bis zwölf Monate in Eichenfässern. Die Reifung kann auch länger dauern, Monate oder Jahre. «Maison Martin-Pouret» hat einen 20 Jahre alten Weinessig im Angebot, der als bernsteinfarben mit Noten von Honig, Karamell und Vanille beschrieben und von Spitzenköchen als Essig «haute couture» bezeichnet wird.

### Echter Feinkostessig

Ob Weisswein- oder Rotweinessig aus sortenreinen Trauben wie Chardonnay, Sauvignon, Merlot und Syrah, ob Essig aus Kastanienblüten- oder Lavendelblütenhonig, ob Essig aus Mosel-Riesling oder Pfälzer Äpfeln, ob Balsame aus Holunderbeeren, Feigen, Datteln oder Spezialitäten aus Baumnüssen oder Kakki vom eigenen Feld – für jeden Geschmack findet sich ein fruchtiges, würziges und mild bis herzhaft säuerliches Produkt.

In der Küche kann man diese aromatischen Essige phantasievoll einsetzen – und das nicht nur in der klassischen Vinaigrette. Es gibt Essige zum Verfeinern von hellen und dunklen Saucen, zum Marinieren bzw. Ablöschen von Gerichten mit Fisch und Meeresfrüchten, Geflügel und Wild. Ein kleiner Schuss feinsten

aromatischer Edelessig wirkt wie ein Geschmacksverstärker in einer Kürbissuppe, einem Linsengericht, einem Rote-Bete-Carpaccio, zusammen mit Parmesan oder warmem Ziegenkäse. Fruchtbalsame und wenige Tropfen eines guten dunklen Balsamicos pepen Glacé und Fruchtsalate auf. Einige Produzenten bieten auch Trink-/Apéritiv-Essige aus hochwertigen Weinen plus Gewürzen an, die eingeköchelt werden, bis sie nur noch wenig Alkohol enthalten. Abzapfen und Probieren



### Fruchtbalsamessig

Aus Apfelessig wird durch Hinzufügen von Apfeldicksaft ein Balsamapfelessig bzw. ein Apfel-Balsamico. In gleicher Weise verarbeitet werden auch Birnen, Quitten, Himbeeren, schwarze Johannisbeeren, Orangen und andere Früchte. Ein wirklich guter Fruchtbalsamessig wird aus der namensgebenden Frucht vergoren. Will heißen: Himbeeressig plus natürliches Himbeerkonzentrat ist reiner und geschmackvoller als ein aus Trauben vergorener Weinessig, dem zum Schluss Himbeerdicksaft zugefügt wurde. Im Idealfall sollte im Fruchtbalsamessig also kein Weinessig enthalten sein.

### Stimmen der Hersteller

Die Essighersteller, die hohe Ansprüche an ihre Produkte stellen, beurteilen die Lage auf dem Konsumentenmarkt kontrovers. So meint Paul-Olivier Claudepierre, einer der Inhaber der berühmten «Vinaigrierie Maison Pouret» in Orléans: *«Die Menschen suchen Qualität und handwerkliches Können. Sie haben die schlechten Balsamessige voll mit Zucker und Farbstoffen satt, die seit zwanzig Jahren in den Supermärkten verkauft werden.»*

Resigniert hat Erwin Gegenbauer, Chef der renommierten Wiener Essig Brauerei. Seit 2019 produziert er keinen Balsamessig mehr. Er konstatierte, dass die *«gepantschten sogenannten Balsamessige aus billiger Grundware und minderwertigem Fruchtsaft»* mit seinem hochwertigen Balsamessig nichts zu tun hatten. Ihm ging auf die Nerven, dass die Kunden die Arbeit und den Aufwand nicht zu schätzen wussten: *«... dem Konsumenten ist das völlig egal, Hauptsache, es geht schnell und ist billig.»*



#### Produzenten – eine kleine Auswahl

[www.montaniola.ch](http://www.montaniola.ch)  
[www.schloss-saleneegg.ch](http://www.schloss-saleneegg.ch)  
[www.doktorenhof.de](http://www.doktorenhof.de)  
[www.hause-kaltenthaler.de](http://www.hause-kaltenthaler.de)  
[www.essigmanufaktur-hoffmann.de](http://www.essigmanufaktur-hoffmann.de)  
[www.ezzich.de](http://www.ezzich.de)  
[www.gegenbauer.at](http://www.gegenbauer.at)  
[www.goelles.at](http://www.goelles.at)  
[www.martin-pouret.com](http://www.martin-pouret.com)  
[www.esvinaigrierie.fr](http://www.esvinaigrierie.fr)  
[www.saporea.it](http://www.saporea.it)



# Alles Balsam oder was?

## Balsamico und Balsamessig

Beide Begriffe sind ungeschützt. Jeder Essighersteller kann sein Produkt Balsamessig oder, weil es besser klingt, Balsamico nennen. Kenner wissen, dass unter diesen Begriffen so ziemlich alles angeboten wird, was auch nur ansatzweise dunkelbraun und sirupartig aussieht. Preiswerter Balsamessig wird auch unter Phantasiebezeichnungen wie «Antica Modena Aceto Balsamico» oder «Balsamissimo» verkauft und ist oft nichts anderes als eine in wenigen Tagen industriell hergestellte Mischung aus Weinessig und eingedicktem Traubenmost, die mit Zuckercouleur braun gefärbt wurde. Weitere Zusatzstoffe können sein: Antioxidations- und Konservierungsmittel, modifizierte Stärke, Aromastoffe.

## Balsamico-Tradition DOP

In einer ganz besonderen Liga (und Preisklasse) spielen die geschützten (g. U./DOP)\* «Aceto Balsamico Tradizionale di Modena» und «Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia». Die traditionelle, handwerkliche Herstellung ist sehr aufwendig und erstreckt sich über mindestens zwölf Jahre. Er darf nur aus eingekochtem Traubenmost bestehen, welcher ausschliesslich aus einer der beiden italienischen Provinzen stammt, dort vergoren und veressigt wird und anschliessend in verschiedenen Holzfässern reift. Am Ende des komplexen Prozesses – so sagen Kenner – steht ein nur tropfenweise zu verwendender Balsamessig mit dunkelbrauner, glänzender Farbe, einer sirupartigen Konsistenz, einem unnachahmlichen Geschmack zwischen Süsse und Säure, begleitet von einzigartigen Holzaromen. Aceto Balsamico Tradizionale extra vecchio muss mindestens 25 Jahre in Holzfässern gereift sein.

Der Tradizionale wurde mit der Zeit zum Objekt der Begierde. Doch mit der steigenden Nachfrage konnte die Produktion nicht Schritt halten. Also wurden Produktion und Inhaltsstoffe des Balsamicos modifi-

ziert, um das (ähnliche) Produkt mehr und mehr dem Massenkonsum zugänglich zu machen. Geboren war der «Aceto Balsamico di Modena».

## Die abgespeckte IGP-Version

«Aceto Balsamico di Modena», der die geschützte Bezeichnung g. g. A. in D/GGA bzw. IGP in CH\*\* trägt, ist ein Massenprodukt und nicht immer ein Qualitätsausweis. Zwar müssen gewisse Standards eingehalten werden, doch muss nur einer der drei Produktionsschritte Traubenanbau, Pressung und Reifung (Minimum: 60 Tage) sowie Abfüllung in Modena stattfinden, damit sich ein Essig «Aceto Balsamico di Modena IGP» nennen darf. Er darf nur gekochten Traubenmost (Minimum: 20 Prozent) und Weinessig enthalten. Allerdings kann eine bestimmte Menge Zuckercouleur (E 150) zum Nachfärben eingesetzt werden; andere Zusatzstoffe sind verboten. Der Säuregehalt liegt bei mindestens 6 Prozent. Je mehr Traubenmost drin ist, desto mehr Geschmack hat der Essig; steht diese Zutat ganz vorn in der Liste, ist das ein Indiz für (mehr) Qualität. Ab einem Alter von drei Jahren darf die Bezeichnung «invecchiato» (gealtert) hinzugefügt werden.

Bei sorgfältig kontrollierter Herstellung aus qualitativ besten Zutaten und längerer Reifung gibt es durchaus auch hochwertige Aceti Balsamici di Modena – was sich auch in den Preisen ausdrückt. Diese Erzeuger dokumentieren ihre Produktionsmethoden (im Internet).

\* g. U. in D/GUB bzw. AOP/DOP in CH = geschützte Ursprungsbezeichnung/Appellation d'Origine Protégée/Denominazione d'Origine Protetta

\*\* g. g. A. in D/GGA bzw. IGP in CH = geschützte geografische Angabe/Indication Géographique Protégée

