

# Alles Essig

von Marion Wick



Essigmutter

## Essig machen

Es braucht zwar reichlich Zeit, einen guten Essig mit Hilfe einer Essigmutter zu erzeugen, aber dafür erhält man ein variantenreiches, mildes und leckeres Produkt.

Die Herstellung von echtem Fruchtesig ist dabei viel einfacher, als gewöhnlich angenommen wird. Auch die Weiterverarbeitung des selbst angesetzten Essigs zu Fruchtbalsamico oder seine geschmackliche Verfeinerung mit Kräutern, Früchten, Holz oder Rinden ist nicht besonders kompliziert. Wichtigste Voraussetzungen sind ein heller, aber nicht zu sonniger, dafür aber unbedingt frostfreier Platz und lichtdurchlässige Gefäße, die sich so verschließen lassen, dass Luft zirkulieren kann, aber keine Essigfliegen hinein kommen können.

Außer aus Zitrusfrüchten kann man aus fast allem, das man alkoholisch vergären kann, auch Essig machen. Es gibt allerdings einige Früchte und Pflanzen, die zwar möglicherweise guten Wein oder Bier, aber noch

lange keinen guten Essig ergeben. Dazu zählen Birnen, Hagebutten und andere sehr säurearme Früchte. Auch ein Nesselbieransatz ergibt keinen guten Essig, Birkenbier dagegen schon. Wenn man Ungewöhnliches ausprobieren will, ist das allerdings kein Problem: Selbst Essige, die nicht gut schmecken, eignen sich immer noch gut zum Putzen.

## Das wird gebraucht

- Essigmutter oder Kombuchapilz
- Hefe (normale Backhefe)
- Fruchtsaft
- bei sauren oder herben Säften zusätzlich Honig, dunkler Sirup oder Zucker
- lichtdurchlässige Gefäße, die sich mit Gaze oder Stoff so verschließen lassen, dass auch und vor allem Fruchtfliegen keine Chance haben, hineinzukrabbeln.

Eine Essigmutter bekommt man oft im Weinhandel. Man kann sich aber auch selbst eine züchten, indem man rohen Apfelessig (bekommt man zum Beispiel im Bioladen) mit ungeschwefeltem Federweißen 1:3 mischt. Das dauert allerdings seine Zeit, bis darauf eine wächst. Abhängig von Temperatur und Anzahl der Essigbakterien muss man zwei bis acht Wochen einplanen.

Ein sogenannter Kombuchapilz ist eine Essigmutter-Hefe-Symbiose, mit dem man, wenn er neu ist, ebenfalls direkt Essig ansetzen kann, ohne Hefe zugeben zu müssen. Allerdings stirbt der Hefeanteil des Kombuchas während der Essigsäuregärung ab, so dass man beim nächsten Ansatz dann doch Hefe benötigt.

### **Das biologische Prinzip der Essigherstellung**

Hefe wandelt Zucker in Alkohol um und die Essigmutter den Alkohol in Essig. Es ist also ein zweistufiger Gärprozess, der aber gleichzeitig stattfindet, weshalb man nicht besonders viel davon bemerkt, dass hier zwei verschiedene Gärungen parallel ablaufen. Was man aber hieraus ableiten kann und unbedingt beachten sollte ist, dass im gleichen Haushalt stattfindende Wein- oder Bierherstellung räumlich und hygienisch deutlich vom der Essigecke getrennt sein muss. Sonst hat man bald mehr Essig als einem lieb ist.

### **So wird der Ansatz gemacht**

Saft (eventuell gesüßt) in ein Gefäß geben, das Gasaustausch zulässt, aber Fliegen draußen hält. Nicht bis zum Rand füllen, da die Gärung in den ersten Tagen recht schwungvoll verlaufen kann.

Einen halben Teelöffel Hefe (bei großen Gefäßen auch einen ganzen) in etwas Saft auflösen und zugeben. Gefäß für ein bis zwei Stunden an einen warmen Ort stellen, bis die ersten Blasen aufsteigen und die alkoholische Gärung sichtbar begonnen hat. Nun die

Essigmutter und etwas von der Flüssigkeit, in der sie aufbewahrt wurde, zugeben. Gefäß fliegendicht verschließen (zum Beispiel mit Gaze oder Stoff) und auf die Fensterbank stellen. Das ist eigentlich schon alles.



**Gepresster Schlauchpilz *Saccharomyces cerevisiae*, auch Hefe genannt.**

Wenn man nun dafür sorgt, dass der Ort wirklich frostfrei bleibt und keine Fliegen Zugang zum Essig finden, kann man nach zwei bis drei Wochen probieren, wie weit die Gärung fortgeschritten ist. Man wird beobachten, dass die alte Essigmutter auf den Boden des Gefäßes gesunken ist und sich oben drauf eine neue gebildet hat. Mit einem sauberen Löffel einfach die Mutter zur Seite schieben und den Essig probieren. Wenn er den gewünschten Säuregrad er-

reicht hat, kann geerntet werden.

Dazu nimmt man die Essigmutter herunter, gießt vorsichtig den klaren Essig ab und lässt die alte Essigmutter samt Trübstoffen im Glas zurück. Die junge Essigmutter kann man zusammen mit diesen Resten in ein Glas geben und einige Zeit aufbewahren. Soll sie länger aufbewahrt werden, muss sie mit Zuckerwasser und Hefe gefüttert werden (zwei bis drei Esslöffel Sirup oder Zucker und einen halben Teelöffel Hefe auf einen Liter Wasser geben).

Den fertigen Essig entweder kurz erhitzen oder über Nacht tiefkühlen. Beides dient dazu, eine weitere Gärung zu unterbinden. Andernfalls würde sich sehr schnell eine neue Essigmutter bilden und der Essig ziemlich sauer werden.

### **Was kann schief gehen?**

Der größte Feind der Essigherstellung sind Fruchtfliegen (*Drosophila*). Sie werden von dem Geruch, der bei der Essiggärung entsteht, magisch angezogen. Wenn das Gefäß nicht wirklich fliegendicht mit Gaze verschlossen wurde, finden sie einen Weg hinein und legen sofort ihre winzig kleinen, so gut wie unsichtbaren Eier auf der Essigmutter ab. Was dann nach eini-

gen Tagen allerdings durchaus sichtbar ist, sind aber tausende von Maden, die sich auf der Mutter tummeln und in kurzer Zeit zu neuen Essigfliegen werden. Bei Drosophilabefall hilft nur noch, den Ansatz auf den Kompost zu werfen – und beim nächsten Versuch das Gefäß sorgfältiger zu verschließen.

Schimmel tritt bei einer gut geführten Gärung eigentlich nicht auf. Ausnahmen: die entsafteten Früchte waren bereits schimmelig oder es befinden sich viele schimmelige Früchte in der Nähe. Auch eine (weitgehend) tote Essigmutter kann der Grund sein. Dann hat man allerdings etwas fundamental falsch gemacht. Der häufigste Grund für das Absterben der Essigmutter sind vorübergehende Minustemperaturen auf der Fensterbank. Gerade die Essigvergärung von spätem Kernobst dauert oft bis in den Winter, und es gibt noch Orte in Deutschland, in denen es im Winter kalt wird. Ein Minimum-Maximum-Thermometer auf der Fensterbank hilft bei der Ursachenforschung.

Weitere Gründe für ein Absterben der Essigmutter können sein:

- Der Alkoholgehalt des Ansatzes war zu hoch (kommt vor, wenn man schon Wein hat, den man zu Essig vergären will). Idealerweise sollte der Anfangs-Alkoholgehalt nicht über 6 Vol.-% liegen – gegebenenfalls einfach Wasser oder Saft zugeben.
- Das Gefäß war nicht lichtdurchlässig genug oder weitgehend luftdicht verschlossen (das kann passieren, wenn die Gaze nass geworden ist).
- Der Ansatz enthält geschwefelten Wein (SO<sub>2</sub> bremst die Essiggärung stark aus). Auch in diesem Fall kann man mit Saft verdünnen, bis es funktioniert.

### **Veredeln**

Wenn der Essig fertig ist, kann man ihn auf verschiedene Weisen veredeln. Eine Art Balsamico lässt sich erzeugen, indem man den Essig mit eingekochtem Fruchtsaft der gleichen Frucht mischt oder man versetzt ihn mit Kräutern, Holz oder Rinde, um ihm weitere Aromen zuzufügen. Natürlich kann man ihn auch zu

fertiger „Süß-Sauer“ verkochen. Das ist eine Art Beize, die hier im Norden Europas zu vielen Zwecken verwendet wird. Es ist sehr praktisch, sie fertig im Haus zu haben.

### **Balsamico**

Der echte *Aceto balsamico di Modena* ist ein Rotweinessig, der mit rotem Traubensaftkonzentrat versetzt wird und längere Zeit in Holzfässern reift. Das aufwendige Verfahren ist für den Selbstversorgerhaushalt eher ungeeignet. Allerdings ist das Balsamico-Prinzip damit längst nicht erschöpft und es gibt erstaunlich viele leckere Varianten, die sich aus Frucht- oder Honigessig herstellen lassen und ganz außergewöhnliche Geschmackserlebnisse darstellen.

Die einfachste Form ist, dem selbst hergestellten Essig die gleiche Menge an mindestens auf ¼ eingekochtem Fruchtsaft

der gleichen Frucht beizugeben und das Ganze unter gelegentlichem Schütteln einige Wochen reifen zu lassen. Man vermischt also zum Beispiel einen Liter Apfelessig mit einem Liter Apfeldicksaft oder Johannisbeeressig mit Johannisbeersaftkonzentrat.

Bei dieser Methode der Veredelung ist es besonders wichtig, dass der eingesetzte Essig ausreichend pasteurisiert wurde. Das zugegebene Saftkonzentrat würde sonst sofort eine erneute Gärung auslösen und anstatt eines milden Balsamicos bekäme man nach der Reifezeit eine extrem saure, nach Essigessenz schmeckende Flüssigkeit, die man nur noch zum Putzen verwenden kann.

Eine weitere klassische Mischung ist Metessig, der im Mischungsverhältnis 1:1 mit Honig versetzt wird. Aber natürlich kann man auf dem Gebiet der balsamicoartigen Essige nach Belieben experimentieren und Mogeln ist bei der Selbstversorgung ebenfalls erlaubt: Man kann zum Beispiel den Essig einer Frucht mit Saftkonzentrat einer anderen veredeln oder bei sauren Früchten anstatt des Konzentrats einen gesüßten Fruchtsirup verwenden. Sehr lecker ist schwarzer Johannisbeeressig mit Himbeersaftkonzentrat oder mit

*Essig kann man mit Dicksaft,  
Kräutern, Holz und Rinde  
veredeln.*

Honig, Himbeer-, Ahorn-, dunklem oder hellem Sirup. Man kann zur Probe teelöffelweise mischen und auf diesem Weg schnell herausfinden, welche Zutaten zusammen feine Mischungen ergeben. Ich habe zum Beispiel die Erkenntnis gewonnen, dass Essige aus Kernobst und Steinobst sich gut mit Ahorn- oder Rübensirup vertragen, während Beerenessige besser mit Honig harmonieren. Eine „Balsamico Misch- und Verkostungsparty“ mit Freunden ist sicher eine spannende Sache.

### **Veredlung mit Rinde und Holz**

Wie der original *Aceto balsamico di Modena* in Eichenholzfässern reift und dadurch ein besonderes Aroma gewinnt, kann man auch seinen selbstgemachten Essig oder Balsamico mit Hölzern und Rinden aromatisieren. Man braucht dazu keine großen und teuren Fässer; ein paar Holz- oder Rindenstückchen im Essig tun es auch.

Eichenfassaroma kann man problemlos durch die Zugabe von frischen, geschälten Eichenzweigen erzeugen. Man füllt einfach ein Glas mit den Zweigen und gießt seinen Essig drüber. Ein paar Wochen auf einer sonnigen Fensterbank übertragen das Holzaroma auf den Essig.

Es gibt viele Hölzer und Rinden die einen speziellen Geschmack haben. Birkenrinde oder Birkenzweige geben ein tolles Aroma ab und passen besonders gut zu Metessig oder Honigbalsamico. Dunkle Fruchtessige gewinnen durch Zugabe von Fichten- oder Kiefernspänen. Wer es besonders intensiv mag, nimmt die harzige Rinde.

Man muss allerdings bei dieser Art der Aromatisierung darauf achten, dass man keine Rinden verwendet, die neben Aroma viele lösliche Bitterstoffe enthalten. Eichenrinde ist wegen ihres hohen Gerbstoffgehalts weniger geeignet als das Eichenholz und den Duft von Weidenrinde kann man wegen des Gehalts an extrem bitterem Salizylat leider auch nicht so einfach auf Essig übertragen.

Eine besondere Variante dieser Art von Aromatisierung ist die mit leicht angekorkeltem Holz, die neben

der originären Holznote noch Raucharomen überträgt. Apfelessig mit Buchenraucharoma ist toll und man kann sogar verkokelte Weidenrinde verwenden, da das Salizylat durch die Hitze zerstört wird. Wacholderholzraucharoma ist ebenfalls ganz wunderbar. Natürlich sollte man bei dieser Art von Veredlung darauf achten, dass man keine giftigen Rinden verwendet, auch wenn diese verlockend duften können.

### **Kräuterveredlung**

Die Veredlung mit Kräutern ist wahrscheinlich die bekannteste Art, Essig mit weiteren Geschmacksstoffen anzureichern, obwohl gerade sie oft zu weniger leckeren Ergebnissen führt.

Das Problem dabei ist nämlich, dass sich ätherische Öle, die für den Duft vieler Kräuter verantwortlich sind, so gut wie nicht in Essig oder kaltem Wasser

lösen. Man bekommt also zuweilen nicht den erwarteten Duft, sondern den Geschmack der säurelöslichen Bestandteile des Krautes, und der ist nicht immer erfreulich. Zum Beispiel wird der Versuch, Essig mit Salbei zu aromatisieren, zu einem unangenehm bitteren Ergebnis

führen. Die meisten typisch mediterranen Kräuter, mit Ausnahme von Estragon und Lorbeer, sind weniger gut zur Aromatisierung von Essig geeignet als die eher bodenständigen nordeuropäischen Kräuter. Dill, Petersilie und Zwiebelgewächse, Meerrettich und Kresse, Kalmus, Wacholderbeeren und Birkenblätter ergeben wunderbare Aromen.

Das Aromatisieren mit Kräutern funktioniert in der gleichen Weise wie das mit Rinde und Holz. Die Kräuter werden in ein Glas gefüllt, wobei sich die Menge nach dem gewünschten Grad der Aromatisierung richtet, mit Essig übergossen und einige Wochen auf eine sonnige Fensterbank gestellt. Fertig ist der Kräuteres-sig.

Besonderen Kräuteres-sig erhält man, wenn man die Kräuter gleich zu Beginn der Essigsäuregärung mit in den Saft gibt. Hier muss man sich allerdings langsam an das rechte Maß herantasten und in Kauf nehmen, dass das eine oder andere Ergebnis den geschmackli-

*Mut zum Experiment:  
Essige, die nicht schmecken,  
eignen sich immer noch  
zum Putzen.*

chen Charme von Kräuterseife entfaltet. Wer das Aroma von Birkenblättern mag, dem sei empfohlen, es zu allererst hiermit zu probieren – man kann nicht viel falsch machen. Der Essig, der direkt aus Birkenbier gewonnen wird, schmeckt ebenfalls herrlich frisch.

### **Süß-Sauer**

Süß-Sauer ist eine eher norddeutsche und skandinavische Variante, Essig zu verwenden. Zusammen mit der gleichen Menge Zucker, etwas Salz und einigen Gewürzen wird der Essig zu einer Art Essigsirup verkocht. Das fertige Süß-Sauer hält sich mehr oder weniger unbegrenzt, wenn keine Essigfliegen hineinkommen können.

Süß-Sauer wird verwendet, um Fisch, Fleisch oder Gemüse einzulegen. Dazu werden zwei Teile Süß-Sauer mit einem Teil Wasser verdünnt und, als typi-

sche Würzung, mit Lorbeerblättern, Honig, Piment, Wacholderbeeren, Pfeffer und Senfkörnern (wahlweise noch Fenchelkörner und Knoblauch) zu einer Marinade verrührt.

Verwenden kann man es beispielsweise für Brathering: Dazu brät man in Mehl gewendeten Hering zusammen mit Zwiebeln in der Pfanne. Man nimmt die Heringe heraus und legt sie in ein geeignetes Gefäß. Dann gießt man das verbliebene Fett und die gebratenen Zwiebeln mit soviel 2:1 verdünntem Süß-Sauer an, bis man genug Flüssigkeit hat, um die Heringe zu bedecken. Man lässt den Sud in der Pfanne aufkochen und gießt ihn heiß über die Fische. Am nächsten Tag sind die eingelegten Bratheringe fertig. Nur zur Warnung: Sie schmecken deutlich anders als die typisch deutschen Bratheringe, nicht jeder mag das...

## **Wilde Fermentation**

Natürlich kann man auch Essig gewinnen, indem man eine Flüssigkeit mit einem gewissen Alkoholgehalt einfach offen stehen lässt, wie mancher Freund des Rebensaftes zuweilen mit Bedauern feststellen muss.

Dabei bildet sich in den meisten Fällen eine untergärige Essigmutter. Die macht zwar genauso guten Essig wie die obergärige, setzt sich aber als undefinierter Glibber in der unteren Hälfte des Gärgefäßes ab. Mit der Konsistenz von zu weicher Götterspeise lässt sie sich nur schlecht von eigentlichen Essig trennen. Wenn man das Ganze durch ein Tuch sieht, verstopfen dessen Poren innerhalb kürzester Zeit. Durch ein normales Sieb rutscht sie indessen problemlos durch. Das hat zur Folge, dass man entweder die Hälfte der vergorenen Flüssigkeit auf den Kompost werfen muss (der sich sehr über die Essigbakterien freut) oder sich mit Glibberstückchen in der Salatsauce anfreunden muss. Nicht jedermanns Sache.

Untergärige Essigmutter wird übrigens in der industriellen Gärungsessigherstellung verwendet. Sie wird dort auf spezielle Weise an Holzspäne gebunden. Der Vorteil dieser Essigmutterart ist, dass sie mehr Anfangsalkoholgehalt vertragen kann als die obergärige, was bei der Produktion von billigem Branntweinessig überaus hilfreich ist.

