

ALLES ÜBER ESSIG



WIE KOMMTS VOM ACKER AUF DEN TISCH?

Essig hat vermutlich jeder in seiner Küche, um Salate zu machen und Speisen zu verfeinern. Speiseessig wird durch die Vergärung von alkoholhaltigen Getränken mit Hilfe von Essigsäurebakterien gewonnen. Dabei wird der Alkohol zu Essigsäure oxidiert, bis ein Säuregehalt von 5 bis 15 Prozent erreicht ist.

Zum Einsatz kommen dabei meistens zwei verschiedene Methoden: Traditionell ist das Orléansverfahren, bei dem die Essigmutter (die Essigsäurebakterien-Kultur) an der Oberfläche der Flüssigkeit schwimmt. Die Gärung braucht mehrere Monate und ist nicht vollständig kontrollierbar. Heutzutage wird in der Industrie meist das Submersverfahren verwendet, bei dem die Essigsäurebakterien frei in der Flüssigkeit umher schwimmen. Außerdem wird von außen Sauerstoff zugeführt. Nach 1-3 Tagen ist die Gärung vollendet.¹ Verschiedene Geschmackssorten im Essig lassen sich vor allem über das zu vergärende Produkt gewinnen. Aus Apfelsaft wird erst Most und dann Apfelessig, aus Traubensaft wird Wein und daraus Weiß- oder Rotweinessig. Nach der Fermentation können dann noch Gewürze oder Früchte zugegeben werden. Manchmal passiert das aber auch schon während der Gärung. Balsame sind dabei alle Essigvarianten, die mit eingedicktem Fruchtsaft, Zucker oder Honig gesüßt werden.

Schon gewusst?

Das Lieblingsgetränk der römischen Legionäre bestand aus einer Mischung aus Wasser und Essig.

Diese als „Posca“ bekannte Mischung war im alten Rom ein weit verbreitetes und geschätztes Erfrischungsgetränk.²



WO KOMMT DAS DENN HER?

Die Herstellung von Essig zählt zu den ältesten Verfahren der Menschheit und lässt sich bis ins alte Ägypten zurückverfolgen. Damals stellte man alkoholische Getränke einfach an die frische Luft. Essigsäurebakterien aus der Umgebung sorgten dafür, dass die Flüssigkeit weiter vergärte und schließlich zu Essig wurde. Bereits Hippokrates, der „Vater der Medizin“, nutzte um etwa 400 v. Chr. die desinfizierenden Eigenschaften von Essig, etwa zur Wundreinigung sowie bei Atemwegs- und Verdauungsbeschwerden.

Ab dem 16. Jahrhundert wurde Essig zunehmend in der Küche genutzt – etwa zum Einlegen von Gemüse oder für Salatdressings. Heute dient Essig vor allem als Konservierungsstoff und wird außerdem bei der Herstellung von Käse, Kosmetik, Medikamenten, Kunststoffen sowie Farben und Lacken eingesetzt.²

WAS BRINGT'S DIR?

Essig wird seit Jahrhunderten nicht nur in der Küche verwendet, sondern auch wegen seiner gesundheitlichen Vorteile geschätzt. Besonders gut erforscht ist sein Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Studien zeigen, dass regelmäßiger Essigkonsum sowohl den Nüchternblutzucker als auch den Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) senken kann. Außerdem schwächt Essig die starken Blutzuckeranstiege nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten ab.³ Der Grund dafür liegt in der Essigsäure. Sie hemmt bestimmte Verdauungsenzyme, wodurch Kohlenhydrate langsamer aufgespalten werden. Der Zucker gelangt dadurch langsamer ins Blut und die Glukoseaufnahme in die Muskelzellen wird verbessert.⁴

Auch auf Herzgesundheit und Blutfettwerte kann Essig positive Effekte haben. Studien zeigen, dass regelmäßiger Konsum sowohl das Gesamtcholesterin, das „schlechte“ LDL-Cholesterin als auch langfristig den Blutdruck senken kann. Darüber hinaus kann Essig das Sättigungsgefühl nach dem Essen steigern. Dadurch werden häufig automatisch weniger Kalorien aufgenommen, was eine Gewichtsreduktion unterstützen kann. Meta-Analysen zeigen hier positive Effekte auf Körpergewicht und BMI.^{3,4}

Essig enthält außerdem Polyphenole. Diese können freie Radikale im Körper neutralisieren und so Zellen vor Schädigungen schützen.⁴

Die Forschung rund um Essig entwickelt sich weiterhin spannend. Erste Studien untersuchen bereits mögliche positive Effekte auf die Darmflora und sogar auf die mentale Gesundheit.^{5,6}

WAS BRINGT'S DEN ANDEREN?

Es gibt viele Gründe regional einzukaufen. Am prominentesten ist der positive Effekt auf die Umwelt. Regionale Produkte haben kürzere Anfahrtswege, kommen nicht mit dem Flugzeug oder per Schiff und verursachen dadurch viel weniger Treibhausgase.⁷ Durch die kürzeren Transportwege ergeben sich aber auch noch weitere Vorteile. Zum einen bringt die kürzere Lagerzeit einen geringeren Nährstoffverlust mit sich. Insbesondere Obst, welches dem Essig als Grundlage dient, ist frischer und nährstoffreicher. Besonders empfindlich ist hier vor allem Vitamin C, zum Beispiel im Apfel. Zum anderen wird weniger Verpackungsmaterial benötigt und es können weniger Konservierungsstoffe eingesetzt werden, weil der Transport weniger herausfordernd ist.⁸ Ohne Direktmarkter und Betriebe in der Region würden viele Arbeits- und Ausbildungsplätze fehlen. Auch viele Märkte, weiterbildende Kurse und Veranstaltungen leben von lokalen Betrieben oder werden von ihnen organisiert. Hofläden und Verkaufsautomaten würde es kaum noch geben. Viele Nahversorger sind kleinere Betriebe, die sich durch Nischenprodukte kennzeichnen. Das bedeutet, sie bauen oft viele verschiedene Sorten an und betreiben keine Massentierhaltung. Das ist gut für die Biodiversität.



WIE NUTZT MAN DAS?

Ein häufig unterschätzter Vorteil von Essig liegt in seinem kulinarischen Potenzial. Schon kleine Mengen verleihen einfachen, eher neutralen Lebensmitteln, wie Blattsalaten, eine frische und lebendige Note und machen gesunde Speisen zu einem richtigen Geschmackserlebnis. Zwischen Essigsorten besteht eine große Geschmacksvielfalt. Von mild und leicht fruchtig bis hin zu würzig und komplex bietet Essig eine Bandbreite, die ihn zu einem echten Allrounder in der Küche macht. Man sollte ihn aber nie unverdünnt trinken!

Einen Qualitätseisig erkennt man daran, dass er nicht erhitzt wurde, keine Sulfide enthält und frisch riecht. Die Bildung einer Essigmutter ist ebenfalls ein Qualitätsmerkmal und kein Grund zum Ekeln.

WAS MACHT MAN DAMIT?

Joghurteis mit Fruchteisigbalsam:

1. 200ml Sahne halbsteif schlagen
2. 350g Joghurt, 80g Puderzucker und 5 EL Fruchtbalsam unter die Sahne rühren
3. In ein kältebeständiges Gefäß umfüllen und dabei noch ein paar Löffel Essig unter die Masse ziehen
4. Für mindestens 5 Stunden ins Tiefkühlfach stellen (Wichtig: jede Stunde einmal gut durchrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden!)

Tipp: Füge noch eine Handvoll Früchte des jeweiligen Essigs hinzu, für eine besonders fruchtige Note

WEN KANN MAN UNTERSTÜTZEN?

Die ezzich Essigmanufaktur aus Großhaslach bei Petersaurach ist für uns ein schönes Beispiel dafür, wie vielseitig regionaler Essig sein kann, was wir bei unserem Besuch selbst erleben durften. Gegründet wurde sie von Daniela und Roberto Rotella, die gemeinsam aus einer Leidenschaft für guten Essig heraus eigene Kreationen entwickeln, nachdem Daniela im Supermarkt nie den passenden Geschmack fand. So entstanden besondere Sorten, die weit über das Saure hinausgehen – von Deutschlands erstem Steinpilzeisig über Bärlauchessig bis hin zu fruchtigem Himbeerbalsam. „In jeder Flasche steckt echtes Handwerk, viel Leidenschaft und der Wunsch, altes Wissen weiterzugeben“, erzählt Daniela.

Viele weitere spannende regionale Betriebe und Direktvermarkter finden Sie unter www.direktvermarktung-landkreis-ansbach.de.



Daniela und Roberto Rotella

Quellenverzeichnis

- ¹vgl. Hailu, S. et al., in: Beverage Food World, 2012.
- ²vgl. Essigsäure – Geschichte, Vorkommen und Verwendung | LEIFiChemie: o. D., <https://www.leifichemie.de/erdoel-und-organische-stoffklassen/carbonsaeuren/grundwissen/essigsaeure-geschichte-vorkommen-und-verwendung>.
- ³vgl. Sohoul, M. et al., in: European Journal Of Integrative Medicine, 2022.
- ⁴vgl. Budak, N. et al., in: Journal Of Food Science 2014.
- ⁵vgl. Xia, T. et al., in: Current Research in Food Science, 2023.
- ⁶vgl. Johnston, C. et al., in: Nutrients, 2021.
- ⁷vgl. Regionale Lebensmittel - transparent gekennzeichnet eine gute Wahl (BMLEH), 2023, <https://www.bmleh.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/kennzeichnung-regionale-lebensmittel.html>.
- ⁸vgl. Regionalvermarktung | Bundesverband der Regionalbewegung e.V. (BRB), o. D., <https://www.regionalbewegung.de/regionalvermarktung>.

Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1: Obstschale mit Äpfeln und Trauben (Canva-Stockmaterial)
- Abbildung 2: Essigfässer in der Steiermark (Eigene Aufnahme)
- Abbildung 3: Essigflasche mit Äpfeln (Canva-Stockmaterial)
- Abbildung 4: Inhaber der ezzich Essigmanufaktur Daniela und Roberto Rotella (bereitgestellt vom Betrieb)

Förderung



Ein Projekt von Chris Becht und Antonia Wastl, Studierende der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf im Studiengang Ernährung und Versorgungsmanagement.
Betreuung: Prof. Dr. Lydia Nausch sowie das Regionalmanagement des Landkreises Ansbach.
Erstellt mit Canva.