



Georg-Heinrich Wiedemann

DAS BUCH VOM

guten Essig

Geschichte, Herstellung,
Gesundheit, Rezepte

NEUE  ERDE

Vorwort



*L*iebe Leserin, lieber Leser, –

Essig ist die wohl säuerlichste Art, dem Körper eine süße Macht zu geben.

Das saure Elixier ist mit den Menschen seit Tausenden von Jahren verbunden und ein weltumspannendes Kulturgut, welches den Menschen mit Kraft, Säure und Geschmack begleitet. Ob im Orient oder Okzident, in Asien, Amerika oder Afrika, ob als Schönmacher, als Würzmittel, im Haushalt, ob als Lebenselixier, als Medizin ohne Nebenwirkungen, ob zum Konservieren oder Desinfizieren, zum Kurieren von Beschwerden oder zum Veredeln von Gaumenfreuden: Hier ist Essig überall zu Hause und wird überall eingesetzt.

So vieles und noch viel mehr kann er, der Essig, und dabei ist er auch noch umwelt- und menschenfreundlich und erschwinglich: ein wahrer »Alleskönner«.

In früheren Zeiten wusste man noch um die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten von Essig. Leider ist, wie so vieles, auch das Essigwissen unserer Ahnen heute schon beinahe in Vergessenheit geraten. Um so glücklicher bin ich, den Beruf des Winzers und Essigmachers schon seit über vierzig Jahren auszuüben und auf das Wissen meiner Ahnen zugreifen zu können, welches ich hier mit Ihnen teilen möchte. Für mich ist Essig eine Philosophie und ein Stück Lebensqualität. Ich habe mein Leben dem Mysterium Essig gewidmet.

Nun möchte ich Sie herzlich einladen, in meine Welt einzutauchen und sich auf eine wunderbare Entdeckungsreise der vielfältigen Möglichkeiten zu begeben, die der Essig uns bietet. Erfreuen Sie sich der natürlichen Säure, des tollen Aromas und des erfrischenden Geschmacks der vielen Varianten der Säure. Ich wünsche Ihnen mit diesem Buch viel Unterstützung, Freude, Anregung und genussvollen Appetit auf die säuerlichsten Speisen der Welt. Und vor allem wünsche ich Ihnen ein gutes, zufriedenes und natürliches Leben.

Mit sinnlich-säuerlichen Grüßen,

Stu. R. H. Wein



Inhalt

Augen auf beim Essigkauf	8
Eine Essig-Zeitreise	9
Herstellung von Essig	18
Essigsorten	24
Essig selbst herstellen	30
Essig aromatisieren	32
Einlegen in Essig	34
Essig für Körper und Geist	36
Inhaltsstoffe	42
Gesund und schön von A bis Z	46
Welcher Essig wofür?	62
Essig im Haushalt	64
Essigdiät	68
Essig in der Küche	74
Essig & Trinken	78
Rezepte	80
Kochen mit Essig – Rezepte	86
Psst... Essig-Küchengeheimnisse	100
Alte Volksbräuche, die sich um den Essig ranken	103
Die immerwährende Philosophie eines Essigmachers	104
Schlusswort und Dank	107
Bibliographie	108
Bildnachweis	109

Augen auf beim Essigkauf



Natürlich kennen Sie Essig, aber wussten Sie auch ...

...dass Essigsäure ein fester Bestandteil der Stoffwechselvorgänge des menschlichen Körpers ist?

...dass der Essigkrug im alten China als Symbol des Lebens g alt?

...dass im 18. Jahrhundert ein Essig als Schutz vor der Pest erfunden wurde?

...dass Kräuternessig im Mittelalter gegen schlechte Laune eingesetzt wurde? Sie kennen sicherlich das Sprichwort: »Sauer macht lustig«.

...dass schon Hildegard von Bingen immer wieder auf den hilfreichen Nutzen von Essig verwies?

...dass es große Qualitätsunterschiede bei Essig gibt? Ich würde sogar so weit gehen, zu sagen, dass es »tote« und »lebendige« Essige gibt.

Bitte achten Sie beim Einkaufen von Essig – wie bei allen Lebensmitteln – auf die Qualität.

Der Essig sollte...

...wenn möglich aus naturgemäß angebauten Produkten bestehen.

...keine genveränderten Zutaten enthalten.

...keine künstlichen Inhaltsstoffe wie chemische Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und dergleichen enthalten.

... langsam und schonend vergoren sein.

Ich selbst habe viele Laboruntersuchungen mit verschiedenen Essigen durchführen lassen. Hier lässt sich ein deutlicher Unterschied zwischen industriell hergestelltem Essig und einem guten Essig mit »Seele« erkennen. Es ist heute allerdings gar nicht mehr so einfach, einen wirklich natürlichen, unbehandelten Essig zu finden. Begeben Sie sich trotzdem auf die Suche; Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Je natürlicher ein Lebensmittel (der Name sagt es ja schon: *Lebensmittel* – ein Mittel zum Leben) von Ihrem Körper aufgenommen werden kann, desto mehr Leben und Kraft kann es spenden und den Körper mit allem Wichtigen versorgen, was dieser zum Leben braucht. Lebensmittel sind die Energie des Lebens.

Machen Sie sich die Freude und verwenden Sie frische Produkte, die saisonal und regional in Harmonie mit Natur und Umwelt gewachsen sind. Er-essen Sie sich Kraft, Gesundheit und Zufriedenheit.

Eine Essig-Zeitreise

Essig ist keine Erfindung des Menschen. Erfunden hat den Essig die Natur selbst. Alles, was in der Natur wächst und Süße entwickelt, alles Obst, das nicht von Mensch oder Tier gegessen wird, zerfällt recht schnell. Denn alles unterliegt dem Prozess des Kommens und Gehens.

Wenn Sie im Garten einen Apfel finden, der heruntergefallen ist und langsam braun und unansehnlich wird, so dass Sie ihn nicht mehr essen würden, dann riechen Sie einmal daran; er wird zu Beginn aufgrund der Mithilfe von Hefezellen alkoholisch, später bereits leicht nach Essig riechen. Essigbakterien schwirren überall in der Luft, Tausende und Abertausende von Jahren alt. Seit es auf der Erde Sauerstoff gibt, gibt es auch die Essigbakterien. Diese Essigbakterien lassen den Apfel schließlich zerfallen. Die Energie des Apfels kehrt wieder in den Boden zurück; nichts geht verloren auf dieser Erde, alles bleibt erhalten. Essig hat hier einen Beitrag dazu geleistet, dass alles wieder und immer wieder von der Natur verwendet werden kann.

Bei der Essiggärung handelt es sich um einen rein biologischen Vorgang. Es ist ein Gesetz der Natur, dass jedweder Alkohol zu Essig vergärt.

Die ersten wissenschaftlichen Nachweise für Essig, der von Menschen genutzt wurde, stammen aus der Zeit um 6000 v. Chr. Somit kann man sagen, dass die Essigbereitung zu den ältesten Lebensmittelherstellungsverfahren der Menschheit zählt.

Das Wort »Essig«

Die Bezeichnung »Essig« stammt vom lateinischen *acetum* (lat. *acere* = »sauer sein«, lat. *acer*= »scharf/ beißend/sauer«), er wurde auch *Vinum acetum* genannt; »saurer Wein«, andere Begriffe waren *Aeguum*, *Culpatum* oder *Mostuum*.

Als »Acetum« seinen Weg in die germanischen Sprachen fand, wurde er im Angelsächsischen zu *ekid*, im Altenglischen zu *eced*, im Althochdeutschen hieß er *ezzih* und im Mittelhochdeutschen *ezzich*. Heute kennen wir ihn schließlich als *Essig*.

Der englische Begriff »Vinegar« stammt vom Französischen *vin aigre*, was »saurer Wein« bedeutet.

Der wissenschaftliche Begriff für Sauerstoff ist »Oxygenium« – dieses Wort stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet eigentlich »saurer Wein« (also Essig).

Essig ist demnach eines der ältesten Kulturgüter, die der Mensch kennt.

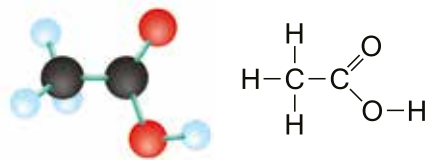
Herstellung von Essig

Um Essig herstellen zu können, braucht man Alkohol; Alkohol aus Wein, aus Äpfeln oder aus Bier oder aus welchen Früchten auch immer, die es auf Erden gibt.

Die erste Fermentation (= Vergärung) von Zucker mit Hilfe von Hefen resultiert in Alkohol, die zweite Stufe der Fermentation ist die Versäuerung. Also entsteht erst durch die zweite Fermentation aus Alkohol durch die Hilfe von Essigbakterien schließlich Essig.

Dies ist ein Vorgang, der seit Urzeiten unverändert existiert.

Die chemische Formel für Essigsäure ist CH_3COOH . Sie ist die älteste, bekannteste und heute noch wichtigste Carbonsäure.



Säuregehalt des Essigs

Analog zum Alkoholgehalt des entsprechenden Alkohols wird auch der Säuregehalt des Essigs gemessen. So kann man sagen, dass ein natürlich vergorener Wein mit knapp 10% Alkohol zu einem Essig mit knapp 10% Säure fermentieren wird. Essig enthält üblicherweise 5-10% Säure.

Für die kommerzielle Essigherstellung gibt es verschiedene Verfahren.

Gärverfahren

Das wohl einfachste Verfahren, um aus einer Obst- oder Weinmaische Essig herzustellen, ist diese in einem offenen Gefäß in einem gemäßigt warmen Raum stehenzulassen.

Dies ist die Voraussetzung für eine alkoholische Vergärung und der anschließenden Essig-Fermentation, und wenn die gegeben ist, übernimmt die Natur den Rest. Als erstes vergärt der Alkohol.

In der Weinsprache würde man das als eine »Spontangärung« bezeichnen. Denn hier werden keine Reinzuchthefen angesetzt, statt dessen bewirken die natürlich in der Umgebung vorkommenden Hefen, dass der Fruchtzucker des Obstes langsam zu Ethanol vergärt, eben zu Alkohol.

Dies dauert je nach Wärme und Jahreszeit vier bis sechs Wochen. Danach werden sich ebenso natürlich und »spontan« aus

15% Säureanteil sind die natürliche Grenze, bei höherer Konzentration sterben die Essigbakterien, und der Gärungsprozess kommt zum Stillstand. Essig als Lebensmittel enthält eine sehr geringe Menge an Restalkohol.

der Luft Essigbakterien einfinden, um den in der vergorenen Flüssigkeit befindlichen Alkohol weiter umzufermentieren. Dies ist gleichfalls nur eine Frage der Zeit und kann ein Jahr oder auch mehrere andauern. Um den Prozess von Alkohol zur Essiggärung zu beschleunigen, haben unsere Vorfahren der zu vergärenden Flüssigkeit oft ein kleines Stück Sauerteig oder Sauerbrot beigegeben. Dies beschleunigte die Essiggärung.

Nach dieser doch recht langen Zeit ist in dem Behälter schließlich etwas Saures entstanden: Essig. Ob dieser gut oder weniger gut zu gebrauchen ist, ist bei dieser Art der Essigbereitung mehr dem Glück oder dem Zufall überlassen. Vermutlich aber wird Ihnen das Ergebnis eher weniger munden. Heutzutage werden die meisten Essige in großen Behältnissen unter Mithilfe ausgewählter Essigbakterien und unter höchst hygienischen Verhältnissen in verschiedenen Verfahren hergestellt.

Das Orléans-Verfahren

Dies ist wohl das älteste dokumentierte Verfahren, um eine alkoholische Flüssigkeit in Essig umzuwandeln. Erstmals dokumentiert wurde dieses Verfahren 1807 durch den Chemiker Jean-Antoine Chaptal. Vermutlich wurde aber bereits im 14. Jahrhundert auf diese Weise Essig industriell produziert.

Benannt wurde diese Art der Herstellung nach der französischen Stadt Orléans an der Loire. Es wird auch als das »Oberflächenverfahren« bezeichnet. Es zählt zu den aufwendigsten Verfahren, gilt Essigliebhabern aber auch als das beste und schonendste. Liegende Fässer werden zur Hälfte mit ausgewählten Grundweinen –

oder auch mit Bier, Sekt oder Champagner – gefüllt, mit Essig »geimpft« und mit einem Tuch abgedeckt. Durch den steten Luftaustausch haben die Essigbakterien genügend Sauerstoff und können so ihre Arbeit beginnen.

Die Essigsäurebakterien bilden auf der Oberfläche des zu vergärenden Materials eine etwas eigen anmutende, glibberige Haut, die man unter dem Namen »Essigmutter« kennt. Wenn diese Essigmutter anfängt, den Alkohol umzuwandeln, kann der Essigmacher nach einigen Tagen durch einen Zapfhahn einen kleinen Teil vergorenen Rohessig ablassen und die gleiche Menge an Grundflüssigkeit dem Fass wieder zugeben. Bei der Zugabe des Weines muss darauf geachtet werden, dass die Essigmutter nicht absinkt, denn ohne den Sauerstoff kann sie keine Essigsäure mehr produzieren. Diese stete Zugabe von Wein ist wichtig, denn die Essigbakterien benötigen den Alkohol sozusagen als Nahrung.

Wichtig ist hier eine immerwährende Entnahme von Essig und Zugabe von Wein. Es ist darauf zu achten, dass der entnommene Essig nicht mehr als 1% Restalkohol enthält.

Den entnommenen Essig kann man anschließend noch einmal in Fässern lagern, um den Reifeprozess zu verlängern und so sein Aroma zu verbessern. Diese alte Verfahrenstechnik wird in kleinen Betrieben noch heute gepflegt und findet immer mehr Liebhaber. Die Ausbeute ist gering, aber hochwertig und hat je nach Qualität des Grundweines stets eine individuelle, bouquetreiche Note.

Essigsorten

Es gibt kaum eine Frucht, aus welcher noch nicht versucht worden wäre, Essig herzustellen.

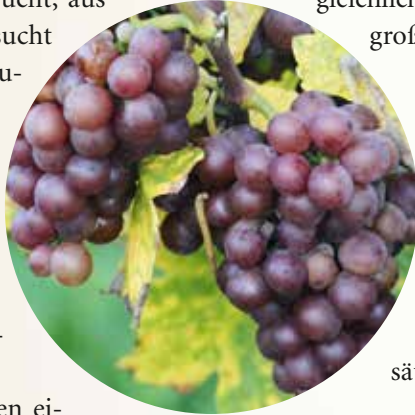
Wenn wir heute Essig kaufen, so kennen wir neben den einfachen Tafel- und Branntweinessigen eine große Vielfalt an Delikatess-Essigen.

Hier möchte ich Ihnen einige der wichtigsten sauren Essenzen beschreiben.

Weinessige

Weinessig wird aus Rot-, Rosé- oder Weißwein gewonnen. Dies geschieht überall dort, wo auch Wein angebaut wird. Echter Weinessig muss aus 100% Wein hergestellt sein. Die feinen Weinaromen finden sich gerade im langsamen »Orléans-Verfahren« gerne wieder. Aus Silvaner, Ortega, Weißburgunder, Gewürztraminer und einigen weiteren Weiß- wie auch Rotweinsorten werden schöne duftige Essige vergoren.

Sind die Grundweine aus besonders süßen Qualitäten wie Beeren- und Trockenbeeren-Auslesen gewonnen, besitzen derartig hergestellte Essige die unver-



gleichliche Finesse und Feinheit der großen Weine.

Hier gilt: Für einen guten Essig braucht es einen guten Wein. Ob aus Frankreich, Italien, Spanien, Österreich oder Deutschland, überall wird für Weinessig ein Mindestgehalt an Essigsäure von 6% gefordert.

Essige mit Fruchtauszügen

Diese Essige werden seit einigen Jahren immer häufiger auch in Deutschland hergestellt.

Sie bestehen aus Weinessig, der mit gepresstem oder gekochtem Most (aus verschiedensten Obstarten wie Apfel, Birne, Himbeere...) angereichert wird.

Diese sind fruchtige, dickflüssige Varianten, die in der Küche immer mehr Anhänger finden. Die milde Säure unterstützt feine Speisen und köstliches Essen.

Oftmals werden die Balsamessige auch mit Honig oder Sirup versetzt, damit Säure und Süße in harmonischer Vereinigung einen besonderen Essig hervorbringen.

Der Säureanteil dieser Essige ist unterschiedlich.



Aperitif- und Digestif-Essige des Doktorenhofes

Diese edlen Essig-Varianten aus den hochwertigsten Grundweinen finden immer mehr Bewunderer. Sie sind eine raffinierte und angenehme Art und Weise, ein schönes

Essen zu beginnen und ein großes Mahl königlich zu beenden.

Wir verwenden für solche Essenzen nur die besten, gereiftesten Trauben verschiedener Rebsorten; Beerenauslesen und Trockenbeerauslesen. Diese werden mit



Essig selbst herstellen

Essig selbst herstellen ist nicht schwer, schließlich ist die Essiggärung ein natürlicher Vorgang. Lässt man Weinreste einfach stehen, wird irgendwann Essig daraus. Einen *schmackhaften* Essig herzustellen hingegen, ist schon ein etwas größeres Unterfangen.

Wenn Sie es einmal versuchen möchten, habe ich hier ein paar Richtlinien für Sie.

Wenn Sie Ihren eigenen Essig herstellen möchten, benötigen Sie zuerst Essigbakterien.

Vielleicht kennen Sie jemanden, der bereits eine Essigmutter hat und Ihnen etwas abgibt? Sonst kann man sie auch kaufen.

Des weiteren benötigen Sie ein Ausgangsprodukt. Entweder einen guten Wein oder zum Beispiel einen guten Apfelmost. Das Ausgangsprodukt sollte absolut unbehandelt sein, weder geschwefelt noch geschönt noch filtriert.

Ein Essig kann nur so gut werden wie seine Zutaten.

Das Ausgangsprodukt kurz auf 60°C erwärmen, um Keimbildung zu verhindern. Abkühlen lassen und in ein sauberes (!) Glasgefäß geben. Besonders gut eignet sich hier ein Glasballon mit etwa 30 Litern Fassungsvermögen.

Füllen Sie in das Gefäß etwa einen Liter Ihrer gewählten Flüssigkeit und einen viertel Liter Essigbakterien.

Damit die Bakterien Sauerstoff haben, aber gleichzeitig vor äußeren Einflüssen geschützt sind, die Öffnung des Gefäßes

mit einem Leintuch verschließen. Diesen Ansatz nun für einige Wochen zwischen 26 und 28°C lagern. Die genaue Temperatur ist hier sehr wichtig.

Nach etwa zwei Wochen können etwa 4 Liter weitere Flüssigkeit hinzugegeben werden. Die auf der Oberfläche schwimmende Essigmutter sollte beim Einfüllen unversehrt bleiben. Nach zwei weiteren Wochen können Sie 5 Liter nachfüllen und zwei Wochen später noch einmal 10.

Sie können den Essig immer wieder probieren, um den Gärungsprozess genau zu verfolgen und um zu verhindern, dass der Essig zu sauer gerät.

Sobald sich die Essigmutter nicht mehr nachbildet, ist der Essig beinahe fertig. Sie merken dies auch, wenn der klebstoffartige Acetatgeruch nachlässt.

Sie können nun den Essig beispielsweise durch einen Kaffeefilter oder ein Leintuch in kleinere Glasflaschen abfüllen. Diese schließen Sie am besten mit einem Naturkorken.

Das große Glasgefäß mit der Essigmutter kann nun für die nächste Gärung wieder befüllt werden.

Natürlich kann man auch aus vielen anderen Ausgangsprodukten Essig herstellen.

Die optimale Lagerung von Essig ist wie die Lagerung von gutem Wein: kühl, trocken und dunkel.

Wenn Sie nun möchten, können Sie Ihren Essig noch aromatisieren.

(Anregungen zum Aromatisieren auf Seite 32-33 und 62-63)





Essig für Körper und Geist

Seit Tausenden von Jahren ist Essig dem Menschen als Naturarznei bekannt und hat sich schließlich zur bewährten Volksmedizin entwickelt. Wie Hippokrates schon sagte: »Deine Nahrung sei dein Heilmittel.«

Essig kann für jeden, der naturnah leben will und sich für natürliche Behandlungsmöglichkeiten bei Alltagsbeschwerden interessiert, ein essentieller Bestandteil in der eigenen Hausapotheke sein.

Selbstverständlich ist Essig kein »Allheilmittel«, welches über Nacht alle Beschwerden im Alleingang auslöscht. Heilungsprozesse brauchen ihre Zeit. Essig kann hierbei aber eine überaus wertvolle Unterstützung sein.

Bitte betrachten Sie die Gesundheit ganzheitlich. Achten Sie auf Ihre Ernährung, auf ausreichend Bewegung und frische Luft, einen gesunden Schlafrhythmus und meiden Sie Drogen. Hören Sie auf Ihren Körper; er sagt Ihnen, was ihm guttut.

Essig spielt eine wichtige Rolle im menschlichen Stoffwechsel. Er ist ein essentieller Baustein bei der Bildung wichtiger Stoffe im Körper.

Den Grundstein der modernen wissenschaftlichen Erforschung von Essig auf den Körper des Menschen legte der Verhaltensforscher Iwan Pawlow (1849-1936). Er beobachtete, dass Menschen gerne Saures essen, und so gelang ihm schließlich der Nachweis, dass die Bauchspeicheldrüse

mehr Verdauungssäfte produziert, wenn essigsaurer Speisen gegessen werden. Dies wiederum wirkt sich positiv auf die ganze Verdauung aus.

Es gibt ein altes Sprichwort, das lautet: »Der Tod sitzt im Darm.« Eine Volksweisheit besagt, man »schaufle sich sein Grab mit Messer und Gabel«.

Es kann also nur gut sein, die Verdauung mit Essig zu unterstützen.

Der Biochemiker Hans Krebs bekam 1953 den Nobelpreis für Medizin. Er bewies, dass sämtliche Stoffwechselläufe des Körpers über das Zwischenprodukt Essig geleitet werden. So findet in unserem eigenen Körper die Produktion von Essigsäure statt; die Essigsäure ist also nicht körperfremd, sondern ein natürlicher Bestandteil. Dieser Säurekreislauf im Körper wird als »Citratzyklus« bezeichnet.

Der Mensch produziert täglich zwischen 50 und 100 Gramm Essigsäure und verbraucht täglich bis zu 100 Gramm davon, um Kohlenhydrate, Fette und Proteine abzubauen.

Aus einem Gramm Kohlenhydrat entstehen etwa 0,6 Gramm Essigsäure, aus einem Gramm Fett etwa zwei Gramm Essigsäure. Essigsäure ist lebenswichtig!

Eigenschaften von natürlich vergorenem Essig auf einen Blick

- Essig wirkt antibakteriell, antimikrobiell, adstringierend, antiseptisch, antimyotisch (pilzfeindlich), desinfizierend und entzündungshemmend.
- Essig wirkt krampflösend, kühlend, fiebersenkend, enzymunterstützend und durchblutungsfördernd.
- Natürlicher Essig besitzt viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und unterstützt deren effektive Nutzung im Körper.
- Essig wirkt ausgleichend auf den Stoffwechsel.
- Bei der Verstoffwechslung von Essig bleiben nur basische Mineralstoffe übrig, Essig wirkt sich also positiv auf den Säure-Basen-Haushalt aus.
- Essig unterstützt die Verdauung, indem er die Verdauungssäfte anregt.
- Essig kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, hilft beim Entleeren von Fettzellen, nimmt die Lust auf Süßes und sorgt für ein besseres Sättigungsgefühl.
- Essig kann den Cholesterinspiegel regulieren.
- Essig unterstützt das Immunsystem.

Gesund und schön von A bis Z

Essig kann bei vielen Krankheiten und Beschwerden eine Heilung oder zumindest deutliche Linderung herbeiführen. Wir haben hier aus der Vielzahl überlieferter Essig-Heilanwendungen die für uns stimmgigsten und wichtigsten zusammengetragen. Vieles haben wir auch selbst ausprobiert. Alle hier aufgeführten Anwendungen beruhen auf dem Erfahrungswissen, oft von vielen Generationen. Andererseits sind viele der hier aufgeführten traditionellen Heilanwendungen von der medizinischen Wissenschaft nicht anerkannt. Wir weisen daher an dieser Stelle noch einmal ausdrücklich darauf hin, dass jedwede Anwendung auf eigene Verantwortung geschieht. Bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen sei vor einer Selbstmedikation dringend abgeraten. Wenden Sie sich dann bitte an einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens.

Und besonders für Heilanwendungen gilt: Je wertvoller, hochwertiger und schonender vergoren der Essig ist, desto unbelasteter sind seine Inhaltsstoffe, die dem Körper Wohlbefinden bringen können.



Abnehmen

Siehe Kapitel *Essigdiät* auf Seite 68

Aftershave

Nach dem Rasieren kann man die Haut mit Apfelessig betupfen, dies lindert Rasurbrand und beugt auch eingewachsenen Haaren vor.

Kleinflächig kann man hier unverdünnten Essig nehmen, großflächig empfiehlt es sich, Essigwasser zu nehmen, mehr unter *Haut*.

Keine Angst, der essigtypische Geruch verfliegt nach kurzer Zeit.

Akne

Essig wirkt hautreinigend, beruhigend und desinfizierend, so kann er auch bei Akne unterstützen. Man kann ihn pur auf Pickel und Mitesser auftupfen, so trocknet er die behandelten Stellen aus und tötet gleichzeitig die verantwortlichen Bakterien ab.

Außerdem kann *Gesichtswasser* oder ein *Peeling* angewendet werden. Von innen empfiehlt sich der *Morgentrunck*.

Bei Akne sollte man besonders auf die Ernährungsgewohnheiten und genügend frische Luft achten, außerdem liegt hier häufig ein Zinkmangel vor.

Allergien

Zur Stärkung des Immunsystems regelmäßig den *Morgentrunck* mit Honig einnehmen.

Auch bei Heuschnupfen kann dies helfen. Hier sollte man bereits vorbeugend

A

etwa einen Monat vor dem entsprechenden Pollenflug mit der Einnahme beginnen.

Inhalieren mit Essigwasser durchblutet und stärkt die Lunge.

Vorsicht – im verwendeten Essig oder Honig sollten natürlich nicht die entsprechenden Allergiestoffe vorhanden sein.

Aphrodisiakum

Essig animiert die körpereigenen Säfte, weckt den Körper auf, sorgt für einen besseren Blutfluss, außerdem wird der Testosteron- und Östrogenhaushalt positiv beeinflusst. Eine gute Durchblutung ist (neben der richtigen Geisteshaltung) essentiell für sexuelle Leistungsfähigkeit. Versuchen Sie es mit dem *Morgentrunck*.

Arterien

siehe *Verkalkung*

Arthritis/Arthrose

siehe *Gelenkbeschwerden*

Asthma

siehe *Inhalation*

Atembeschwerden

siehe *Inhalation*

Ausschlag

siehe *Haut*

außerdem hilfreich: der *Morgentrunck*.

Augen

Müde Augen mit Essigwasser (1:10) betupfen. Besonders gut ist dies vor dem Einschlafen oder als Bildschirmpause. Achtung: Das Essigwasser vor dem Öffnen der Augen abspülen, es sollte nichts in die Augen gelangen!

Innerlich können die Augen mit Karotensaft mit einem Schuss Essig und einem Schuss Öl unterstützt werden.

B

Baden

Bereits die alten Römer wussten den Essig als hilfreichen Badezusatz zu schätzen. Außerdem atmeten sie nach einem Bad Essigdämpfe ein.

Essig im Badewasser hat einen hautstraffenden Effekt und fördert die Durchblutung, innerhalb weniger Minuten gelangen die Inhaltsstoffe durch die Hautschichten in den Körper und wirken sich so positiv auf alle Organe aus. Außerdem zieht der Essig Gifte aus der Haut.

Ein Essigbad steigert das Wohlbefinden, beruhigt gereizte Haut und lindert Juckreiz.

Für eine Badewanne kann man etwa einen viertel Liter Essig verwenden, eine gute Badedauer wäre etwa 20 Minuten. Das Wasser sollte nicht über 39°C warm sein, bei Herzkrankheiten maximal 33°C. Sollten Sie unter einer Venenerkrankung leiden, legen Sie die Beine auf den Wannenrand.

Dem Badewasser sollten keine seifigen Substanzen zugeführt werden, aber Heilpflanzenöle, Blüten oder Pflanzenaufgüsse können ergänzend hinzugegeben werden. (So beispielsweise Lavendel zur Beruhigung oder bei fettiger Haut, Rosmarin zum Anregen, Lindenblüten zur Hautglättung, Löwenzahnwurzel zur Hautstraffung, Zitronen zur Erfrischung, Fichtennadeln bei Erkältung, Kamille bei Entzündungen oder Rose zur Gefäßverengung.)

Eine Zugabe von Salz empfiehlt sich bei Gewebeübersäuerung.

Essig in der Küche

Wenn man von Essen spricht, darf der Essig dabei nicht fehlen. Alle großen Kulturvölker dieser Erde waren und sind bis heute große Essigköche. In der chinesischen Küche darf Essig als das Ausgleichende zwischen Yin und Yang ebenso wenig fehlen wie in der Küche der Inder und der arabischen Welt. In früheren Zeiten war die römische Küche eine der fortschrittlichsten in Sachen guter Ernährung. Die Speisen im alten Rom und die der Babylonier, Sumerer, Phönizier und Ägypter wurden gern mit exklusiven sauren Essenzen aus Datteln, Feigen und vor allem aus gutem Wein verfeinert.

Guter Essig ist ein idealer Begleiter feiner Speisen, ein hingebungsvoller Parfümeur eleganter Gerichte und eine hervorragende Beigabe zu Soßen, Suppen, Desserts, Vorspeisen, Zwischen- und Hauptgerichten, vorzüglichen Nachspeisen und auch Getränken.

Es ist zu bemerken, dass in früheren Zeiten die Essenzubereitung mit Essig an der Tagesordnung war. Galt doch Essig nicht nur als Konservierungsmittel für allerlei Fleisch und Fisch sondern gleichsam als eine reinigende Zutat und wohltuendes Hilfsmittel bei der Verarbeitung von Lebensmitteln in der Küche. Lassen Sie sich nachfolgend vortrefflich versäuern und verzücken mit raffinierten Essig-Rezepten.

Viel Freude beim Kochen, beim Trinken und beim Essen!



COCKTAILS MIT ALKOHOL

Le Rose

zart, sinnlich, betörend



Zutaten

3 cl Balsam of Roses Essig
20 cl Sauerkirsch- oder Traubensaft
2 cl Rosenlikör
Rosenblüten zum Dekorieren
Eiswürfel oder Crushed Ice

Zubereitung

Balsam of Roses, Sauerkirschsaft und Rosenlikör in einem Shaker schütteln und über das Eis ins Glas geben. Mit Rosenblüten garnieren.

Apricot & Raspberry Sour

fruchtig frisch, spritzig

Zutaten

2 cl Aprikosenlikör
1 cl Himbeerlikör
2 Spritzer Weinessig mit Himbeeren
2 cl Orangensaft (frisch gepresst)
4 Eiswürfel
1 Orangenscheibe
1 Himbeere

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Shaker geben und gut schütteln. Das ganze in einem vorgekühlten Tumbler (Glas) abseihen. Zur Dekoration eine halbe Orangenscheibe und eine Himbeere an den Glasrand stecken.



Trüffelkartoffeln & Quark

Acetum Veganum / Kräuter-Salat

Dauer: ca. 1 Stunde

Zutaten

1,5 kg Trüffelkartoffeln

750 g Quark

1 Bund Kräuter der Saison

Acetum Veganum

200 ml Milch

2 TL Kümmel, ganz oder gemahlen

Kerbel, Koriander, Basilikum,

Blattpetersilie nach Wunsch

Salz

Pfeffer

1 Zitrone

Zubereitung

Die Kräuter in eiskaltes Wasser geben.

Kartoffeln schrubben und zusammen mit einem Teelöffel Kümmel aufsetzen, gar kochen.

Anschließend noch heiß schälen und warmstellen.

Kräuter klein hacken.

Den Quark mit etwas Milch, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, Kümmel, einer Handvoll fein gehackter Kräuter und Acetum Veganum mischen und nach Wunsch abschmecken.

Kartoffeln und Quark anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

Alternativen

Sie können natürlich auch einfache Pellkartoffeln zubereiten.

Statt Quark eignet sich auch wunderbar der sogenannte »Bibeleskäs«.



Die immerwährende Philosophie eines Essigmachers

Wenn ein Leben sich den Gesetzen der Natur verschreibt, ein neuer Rebstock in die Erde gepflanzt wird und dieser für etwa dreißig bis vierzig Jahre ein Teil deiner Heimat wird... Jahrein, jahraus bist du mit ihm in der Familie vieler Reben zugange. Du kennst seine Stärken und Schwächen. Du weißt, wie er im Winter zugeschnitten werden möchte. Du schaust zu, wenn erste Triebe erst vorsichtig, dann aber mit Macht aus den Knospen treiben. Du schaust zu, wie im Frühjahr die ersten Blätter treiben, wie im Sommer das Laub dichter wird, wie kleine Gescheine von Trauben langsam verblühen und sich von homöopathisch winzigen Traubenkügelchen zu erbsengroßen Beeren entwickeln, die noch fest und hart scheinen. Du schaust zu, wie sie jeden Tag weicher und praller werden, um später einen stolzen, zartgrünen Glanz anzunehmen. Du erlebst, wie die Trauben anfangen, zart zu duften um letztlich als vollreife, übersüße Rosinen geerntet zu werden. Beere für Beere kann – als die wohl feinste Frucht der Erde – die Zunge betören. Fruchtig frisch tropfen die Beeren als süßes Elixier von der Kelter, um durch die Kraft von Natur und Hefen zu einem unbeschreiblichen duftigen Wein zu gären und in altherwürdigen Holzfässern



zu reifen, wo sie mit neugierigen Essigbakterien vermählt werden, die langsam vortastend den Alkohol des Weines zur säuerlichen Essenz verwandeln. Sind die Beeren dann schließlich zu Essig vergoren, verbringen sie eine lange Zeitstrecke in kleinen Eichenfässern, um schließlich in endgültiger Reife den Gaumen betörend als vorzügliche Begleiter feine Speisen subtil zu unterstützen.

Essig ist für einen Essigmacher mehr als nur das Produkt einer auszuübenden Arbeit, die pflichtbewusst nach Vorschrift ausgeführt wird. Essig ist sein Streben und seine Heimat. Er begleitet ihn so viele lange Jahre – von der Ernte bis zur Flasche. Bis zur fertigen Reife verlangt er Zeit des achtsamen Wartens, eine große Ausdauer, Behutsamkeit und viele kleine und große Gedanken. Essig erwartet, dass man ihn behütet, ständig nach ihm schaut, ihn verkostet, dokumentiert, seine Reife und Aromen kritisiert oder lobt. Er verlangt ständiges Paradestehen bei der Gärung, er liebt es, umhegt und getätschelt zu werden und gibt uns im Laufe seines Werdens oft auch große Rätsel auf.

Doch Essig gibt auch viel. Er gibt uns Genugtuung und Freude durch eine Arbeit mit und in der Natur. Er überrascht uns ständig aufs Neue. Je nach Laune und Wetterlage mag es sein, dass er im Glase spritzig frisch daherkommt, um dann beim nächsten Verkosten doch etwas müde

und träge wirkend – und so gar nicht gut gelaunt – die Zungenränder umspült. Er zeigt uns seine Stärken – aber auch seine Schwächen.

Essig ist die Freude pur. Wenn nach vielen Jahren aus einem kleinen etwas durchgeknallten Küken ein großer eleganter und graziöser Schwan aus dem Fass entfließt, sind wir mit uns und der Welt zufrieden.

Essig gibt uns die Inspiration, immer weiter und weiter zu erproben und zu entdecken, neue Rezepte zu ersinnen, Kräuter und Pflanzen zu erspüren und einzusetzen, neue Namen für weitere Kreationen zu ergründen und aufzuspüren und ebenso Flaschen und Etiketten individuell für jeden neuen Essig zu kreieren.

Essig gibt uns viel Kraft fürs Leben. Er behandelt uns mit Respekt und verlangt keine großen Taten. Er hält unsere Arbeit in Schwung, bewirkt ein bescheidenes Auskommen und schenkt uns eine Fülle von

neuen Ideen und Anreizen, um weiter für die sauerste Sache der Welt einzustehen. Er ist eine Gnade für uns und für viele, die mit und durch den Essig arbeiten und leben. Eben eine der schönsten und sauersten Dinge dieser Erde.

Essig ist Philosophie, Essig ist ein Stück Leben.

Wenn man bei der Gärung von Wein zu Essig hingeht und ein solches Fass aufmacht, den Kopf hineinsteckt und diese so einmalige Reinheit atmet...

Wenn man ganz langsam durch die Reihen der Barriquefässer schreitet und an jedem Fass die Nase dicht an das Holz hält und fast unmerklich und doch wahrnehmend feinste Nuancen verschiedenster Aromen erriecht sowie die Gewalt und Kraft dessen erspürt und einatmet, was sich da in diesem Holzbottich entwickelt...

Wenn man merkt, wie der Essigduft in voller Kraft über die Nase in die Lunge



wandert und man das Gefühl hat, die Lungenflügel könnten fliegen...

So rein, so kraftvoll und wohltuend ist dieser »Anteil der Engel«, wie er bei uns genannt wird. Es hilft die heilsame Luft, wenn jemand aus der Familie oder von den Mitarbeitern mit Atemproblemen oder Erkältung zu tun hat.

Wenn wir nach jahrelanger Lagerung die vielen Holzfässer durchprobieren, um herauszusuchen, welches Fass genügend Reife und Bouquet erreicht hat, um auf die Flasche gezogen zu werden...

Wenn in jedem Fass ein kleiner Schatz verborgen liegt. Einmal vollkommen in Harmonie, Grazie und Duftigkeit. Beim nächsten Fass noch trotz bereits zehn Jahren der Lagerung eine gewisse Note der noch nicht ganz erschlossenen olfaktorischen Feinheiten, die es von einem besonderen Essig verlangt, das ganze Fass noch für weitere Jahre ruhen und schlummern darf...

Wenn ein vor einigen Jahren vollkommen verschlossener und noch unreifer Essig eine Fülle von feinen, kleinen verschiedensten Duftaromen gleich einem wunderschönen Parfüm aus dem Glas entlässt, und diese mit reinsten Noten von Honig, gedörrten Pflaumen, dezenten Holztönen und balsamischen Noten umgarnt und die Zunge umspielt mit dem Geschmack von reifem Obst, feinsten verhaltener Säure, Kräutern, orientalischen Gewürzen, harmonischer Süße, die an die Süße honigduftender Blüten der Taubnesseln erinnert und die Farbe des Essigs mit den wunderschönen Naturfarben des Bernsteins konkurriert...

...dann kommt man schon ins Schwärmen für ein Erzeugnis, das für so viele Jahre sein Zuhause unter dem Dach unse-

res Doktorenhofes hatte und von diesem Tag der Begutachtung für wertig empfunden und für die weiteren Schritte ausgewählt wird. Bis zur Abfüllung auf die Flasche hatte er ein Zuhause und ein behütendes Dasein mit mir und meiner Familie.

Wenn dann natürliche Kräuter, Blumenblüten, Wurzeln oder vollreife Früchte dem Essig dargereicht werden und diese für weitere drei bis vier Monate die Kraft und Wirkung ihres Lebens weiterreichen an die auserwählte Säure...

...und zu guter Letzt über ein dichtgewebtes weißes Leintuch der Essig schonendst geklärt wird und ganz langsam in alter Manier per Hand, Flasche für Flasche langsam gefüllt wird...

...dann möchte man zumindest aus meiner Sicht des Essigmachers von einer der schönsten philosophischen Geschichten des Arbeitens, Lebens und Genießens aus und mit der Natur erzählen.

Unser aller Streben sollte sein, die Früchte der Erde mit Achtung und Sorgfalt zu behandeln, ebenso wie das Getier und den Menschen.



Schlusswort und Dank



Mit diesem Buch möchte ich mich bei allen bedanken, die das Wirken mit und um Essig unterstützen.

Essig ist sicherlich nur ein kleiner Beitrag im Ablauf des täglichen Lebens.

Wenn man überlegt wie wenige Tropfen Essig eine Speise verändern können. Versuchen Sie einmal einen Blattsalat ohne Essig und das ebenso sehr wichtige Öl zu verspeisen.

Essig in der Küche ist ein königliches Produkt. Gerade aus dem Grunde heraus, dass man ja eigentlich recht wenig davon benötigt um gute Speisen noch wertvoller und aromenreicher zu verfeinern. Es ist von köstlichem Vorteil, wenn Sie dafür einen besonderen und vor allem hochwertigen Essig benutzen.

Machen Sie sich die Freude und verwenden Sie frische Produkte die jahreszeitlich und regional in Harmonie mit Natur und Umwelt gewachsen sind. Er-essen Sie sich Kraft, Gesundheit und Zufriedenheit.

Je unbelasteter die Lebensmittel, je weniger daran verändert wurde, desto besser für Ihren Körper.

Harmonie und gesundes Leben hat einen Helfer: Natur.

Ich wünsche Ihnen weiterhin ein gutes, zufriedenes und vor allem natürliches Leben.

Mit sinnlich-säuerlichen Grüßen



Hinweis des Verlages

Die in diesem Buch gemachten Aussagen und Empfehlungen können die professionelle Hilfe von Ärzten oder Heilpraktikern nicht ersetzen. Der Autor hat nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Er gibt den neuesten Wissensstand bei der Veröffentlichung der Originalausgabe wieder. Eine Haftung des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für etwaige Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bücher haben feste Preise.
1. Auflage 2016

Georg-Heinrich Wiedemann
Das Buch vom guten Essig
unter Mitarbeit von Laura Spies

© Georg-Heinrich Wiedemann/Neue Erde GmbH 2016
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung:
Laura Spies und Dragon Design, Elbe
Foto: Marcus Scheuermann

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, Elbe
Gesetzt aus der Minion und Geometria

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-637-8

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung oder im Internet unter www.neue-erde.de

Im deutschen Buchhandel gibt es mancherorts Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE. Dann wird Ihnen gesagt, dieses oder jenes Buch sei vergriffen. Oft ist das gar nicht der Fall, sondern in der Buchhandlung wird nur im Katalog des Großhändlers nachgeschaut. Der führt aber allenfalls 50% aller lieferbaren Bücher.

Deshalb: Lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter www.buchhandel.de

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

NEUE ERDE GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Fax: 0681 390 41 02 · info@neue-erde.de

NEUE  ERDE