

Apfelessig neu entdeckt



Was ist Essig und wie entsteht er

Die Geschichte des Essigs reicht mindestens 5.000 bis 10.000 Jahre zurück, wobei er ursprünglich als Nebenprodukt der Gärung von Wein und anderen alkoholischen Flüssigkeiten in Tonkrügen entstand.

Die Herstellung erfolgte in Tonkrügen, in denen alkoholische Getränke beispielsweise Wein mit Tüchern abgedeckt ruhen gelassen wurden. Wie wir heute wissen, konnten durch das Tuch Essigsäurebakterien, die auf natürliche Weise in der Luft existieren, in die Krüge gelangen und sich auf dem Wein absetzen. Schon damals erkannten die Essighersteller, dass alkoholische Getränke säuerlich werden, wenn man sie lange stehen lässt. Denn die Essigsäurebakterien wandeln Alkohol und Sauerstoff in Essigsäure und Wasser um.

Die Eigenschaften des Essigs lernte man schnell zu schätzen: als Würzmittel, als Erfrischungsgetränk und zur Konservierung von Fleisch, Gemüse und Fisch. Vielfältig sind außerdem auch die Einsatzmöglichkeiten von Essig im Haushalt.

Schon in der Antike wurde Essig nicht nur als Konservierungsmittel und Würzmittel genutzt, sondern auch als Heilmittel und zur Desinfektion.

Die wissenschaftliche Grundlage für die Essiggärung wurde im 19. Jahrhundert durch Louis Pasteur entdeckt, was die industrielle Herstellung ermöglichte

Essig besteht aus Essigsäure (CH_3COOH), Wasser und Spuren anderer Chemikalien, darunter auch Aromastoffe. Die Konzentration der Essigsäure ist variabel. Destillierter Essig enthält 5–8 % Essigsäure

Warum Apfelessig

Der Apfel taucht schon in alten babylonischen Schriften als Heilpflanze auf. Als solche wurde er auch in der mittelalterlichen Medizin angewendet. Die genannten Apfel-Nährstoffe entfalten allesamt positive Effekte im menschlichen Körper.

Äpfel enthalten Vitamine B1, B2, B6, E und C, Kalium, Kalzium, Folsäure, Pektine und Polyphenole.

Bei der Herstellung von Apfelessig bleibt ein Großteil der Inhaltsstoffe erhalten.

Inhaltsstoffe, die erhalten bleiben

- Vitamine: Dazu gehören B-Vitamine, Folsäure, Vitamin C und Vitamin E.
- Mineralstoffe und Spurenelemente: Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphat, Eisen, Fluorid, Kupfer, Mangan, Silizium und Zink.
- Flavonoide: Diese pflanzlichen Stoffe bleiben ebenfalls erhalten.
- Enzyme und Aminosäuren: Auch diese wertvollen Bestandteile sind im fertigen Apfelessig zu finden.

Durch die Gärung entstehen organische Säuren (wie Essig- und Zitronensäure), Bioflavonoide, Tannine und Enzyme.

Apfelessig gilt deshalb als der gesündeste Essig, da er reich an Mineralstoffen, Enzymen und Polyphenolen ist. Er kann die Verdauung anregen, das Immunsystem stärken und wird aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt.

Apfelessig - traditionelles Hausmittel

Apfelessig ist ein traditionelles Hausmittel mit einer jahrtausendealten Geschichte, das in der Volksmedizin für verschiedene Beschwerden eingesetzt wird, beispielsweise zur Wundheilung und Stärkung des Immunsystems. Er wirkt antibakteriell und desinfizierend, wird äußerlich zur Pflege von Haut und Haaren genutzt und kann innerlich (verdünnt!) die Verdauung anregen und den Stoffwechsel positiv beeinflussen. Wissenschaftlich belegt sind viele der traditionellen Anwendungen jedoch nicht, und Apfelessig sollte nicht als Medikament betrachtet werden.

Anwendung als altes Heilmittel

Wundversorgung

Aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung kann Apfelessig zur Desinfektion kleinerer Wunden und zur Linderung von Juckreiz nach Insektenstichen verwendet werden.

Hautpflege

Der ähnliche pH-Wert wie der der menschlichen Haut macht ihn zu einem guten Mittel bei gereizter Haut, Sonnenbrand oder Akne, da er beruhigend, entzündungshemmend und desinfizierend wirken kann.

Haarpflege

Eine Mischung aus 1 bis 2 Esslöffeln Apfelessig und 1 Liter kaltem Wasser wird nach dem Haarewaschen über das Haar gespült. Das glättet die Haarstruktur glätten, verbessert die Kämmbarkeit und hilft der Kopfhaut helfen, ihren natürlichen pH-Wert wieder zu finden.

Verdauung

Die leichte Säure kann die Produktion von Magensäure anregen, was die Verdauung fördert und bei Blähbauch oder Völlegefühl helfen soll.

Wichtige Hinweise zur Anwendung

Apfelessig sollte niemals pur eingenommen werden, sondern immer mit Wasser oder Saft verdünnt, um die Zähne und den Magen zu schonen.

Anwendung im Haushalt

- Reinigen: Apfelessig entfernt Fett und andere Verschmutzungen von Küchenutensilien, Arbeitsflächen und Böden.
- Konservieren und Kochen: Apfelessig eignet sich als Zutat für Salatdressings, Marinaden und zum Einlegen von Gemüse.

Apfelessig selber machen

Apfelessig lässt sich mit etwas Geduld aus Apfelresten oder ganzen Äpfeln einfach selbst herstellen. Diese Methode ist kostengünstig, nachhaltig und nutzt die natürlichen Hefen und Bakterien, die auf den Äpfeln vorkommen.

Zutaten und Utensilien

- Apfelreste: Schalen und Kerngehäuse von Bio-Äpfeln, bis ein großes Einmachglas zu etwa 3/4 gefüllt ist.
- Zucker: 1 Esslöffel pro Tasse gefiltertem Wasser. Honig oder Ahornsirup gehen auch. Der Zucker dient als "Futter" für die Hefen und wird während der Fermentation vollständig aufgebraucht.
- Gefiltertes Wasser: So viel, dass die Apfelreste vollständig bedeckt sind.
- Einmachglas: Mit großer Öffnung, um das Mischen und Rühren zu erleichtern.
- Atmungsaktive Abdeckung: Ein Kaffeefilter, ein dünnes Tuch oder Mullwindel, um Fruchtfliegen fernzuhalten, aber Luft zuzulassen.
- Gummiband
- Optional: Ein kleiner Schuss naturtrüber Apfelessig (mit "Mutter") kann den Prozess beschleunigen.

Anleitung für die Herstellung

1. Vorbereitung: Das Einmachglas und alle Utensilien gründlich auswaschen. Das Glas zu etwa 3/4 mit den Apfelresten/Apfelstücken füllen.
2. Das Einmachglas mit Wasser auffüllen, bis die Apfelreste/Apfelstücke vollständig bedeckt sind.
3. Erste Fermentationsphase (alkoholische Gärung): Das Glas mit dem Tuch abdecken und mit einem Gummiband. Das Glas an einen warmen, dunklen Ort stellen und in den ersten 1–2 Wochen täglich umrühren, um Schimmelbildung zu vermeiden und die Fermentation zu fördern. Nach kurzer Zeit erscheinen Bläschen an der Oberfläche und es riecht leicht nach Alkohol..
4. Zweite Fermentationsphase (Essigsäuregärung): Nach etwa 3–4 Wochen sollte die Bläschenbildung nachlassen und die Apfelstücke sinken auf den Boden. Die Apfelreste durch ein Sieb oder eine Mullwindel abseihen und den Rest der Flüssigkeit in das saubere

Glas zurückfüllen. Das Glas wieder abdecken und für weitere 3–4 Wochen stehen lassen. Während dieser Phase wandeln die Essigsäurebakterien den Alkohol in Essigsäure um. Möglicherweise bildet sich eine gallertartige Schicht auf der Oberfläche – das ist die Essigmutter, ein gutes Zeichen. Die Essigmutter ist ein Zusammenschluss der Essigsäurebakterien.

5. Abfüllen und Lagern: Sobald der Essig den gewünschten säuerlichen Geschmack kann er in Flaschen abgegossen werden. Die Flaschen fest verschließen. Der Essig kann ungekühlt gelagert werden und wird mit der Zeit sogar noch besser. Bei Bedarf können Sie einen Teil der Essigmutter in der Flasche lassen.

Der vier Räuberessig

Obwohl die genauen Details je nach Überlieferung variieren, lässt sich die Geschichte folgendermaßen zusammenfassen:

- Zeit und Ort: Die bekannteste Version spielt während einer Pestepidemie in Marseille oder Toulon, oft um das Jahr 1720.
- Die Handlung: Eine Gruppe von vier Dieben überlebte die Pest, indem sie sich die Habseligkeiten der Infizierten aneigneten.
- Der Deal: Als die Diebe schließlich gefasst wurden, bot man ihnen Straffreiheit an, wenn sie im Gegenzug ihr Geheimnis preisgeben würden, das sie vor der tödlichen Krankheit geschützt hatte.
- Die Enthüllung: Die Diebe verrieten das Rezept für einen stark gewürzten und mit Kräutern angereicherten Essig, den sie zur Vorbeugung nutzten, indem sie sich damit einrieben oder Tücher tränkten, die sie vor Mund und Nase hielten.

Das Rezept und seine Inhaltsstoffe

Das überlieferte Rezept für den Vier-Räuber-Essig enthält typischerweise eine Mischung aus Kräutern und Gewürzen, die schon damals für ihre antiseptischen und antibakteriellen Eigenschaften bekannt waren:

- Thymian
- Rosmarin
- Salbei
- Lavendel
- Knoblauch
- Gewürznelken
- Wacholderbeeren
- Wermut
- Minze

Die Zutaten werden in Essig (oft Apfelessig) angesetzt und für einige Wochen ziehen gelassen.

Medizinischer Hintergrund

Aus heutiger Sicht war der Schutz der Diebe auf eine Kombination von hygienischen Maßnahmen und der antimikrobiellen Wirkung der Inhaltsstoffe.

- Die ätherischen Öle in den Kräutern haben eine antiseptische Wirkung.
- Essig selbst ist sauer und wirkt desinfizierend.
- Durch das Einreiben des Körpers und das Tragen der getränkten Tücher reduzierten die Diebe den Kontakt mit den Pestflöhen, die als Überträger der Krankheit bekannt waren.

Das Geheimnis lag und liegt in den ätherischen Ölen von Thymian, Rosmarin, Salbei und Lavendel: Sie wirken antibakteriell, antiviral und keimhemmend. Der saure Essig wirkt reinigend und desinfizierend.