

Saure Elixiere

Essig von guter Qualität verfeinert allerlei Speisen. Und Kenner trinken ihn pur.



Salat ohne Essig? Unvorstellbar! Auch dem süsslichen Rotkraut fehlte die pikante Note, die Forelle präsentiert sich nicht so richtig blau und der «Suure Mocke» würde seinen Namen nicht verdienen. Kurz: Die Küche wäre wesentlich ärmer ohne die saure Würze.

In den vergangenen Jahren hat das würzig-scharfe Wässerchen, das bereits in der Antike zum Verfeinern und Konservieren von Speisen verwendet worden ist, eine steile Karriere gemacht. Spitzenköche und ambitionierte Hobbyköche parfümieren ihre kulinarischen Kreationen mit Essig aus Wein, Champagner und Sherry, mit exotischen Fruchtessigen oder sämigem Aceto Balsamico. Damit werden Saucen abge-

schmeckt und Desserts pffig aufgepeppt. Besonders feine Erzeugnisse verleihen Drinks eine erfrischende

Besonders feine Essige lassen sich gar pur als Aperitif oder Digestif geniessen.



Säure oder lassen sich gar pur als Aperitif oder Digestif geniessen.

Grosse Qualitätsunterschiede

Der Essig-Trend widerspiegelt sich unübersehbar in den Ladenregalen: Ein breites Sortiment verlockt zum Kauf. Die Auswahl wird dadurch nicht einfacher, denn nicht nur die Vielfalt der Essige, auch deren Qualitätsspektrum ist grösser geworden: Es reicht vom mit Kräutern aromatisierten Industrie-Apfelweinessig bis zum Bio-Balsam aus naturbelassenen Äpfeln.

Was einen guten Essig ausmacht, weiss Daniel Pulver vom Institut für Lebensmittelwissenschaften an der Eidgenössischen Forschungsanstalt Agroscope Changins-Wädenswil. «In erster Linie», so Pulver,

Exotische Fruchtessige und sämige Aceti balsamici verleihen Desserts Pepp.



«braucht es hochwertiges Rohmaterial.» Wobei die möglichen Grundzutaten eine ganze Palette umfassen: Es eignen sich nicht nur Äpfel oder Trauben respektive der Wein daraus, sondern fast alle zuckerhaltigen Nahrungsmittel, die sich zu Alkohol vergären lassen. Nebst den Basisprodukten Zuckerrübenmelasse, Getreide und Kartoffeln für den neutralen Alkoholesig sind das vor allem Obst

und Beeren. Seltener kommen Buttermilch, Molke und Honig zum Zug.

Einfach nur sauer

Je erlesener die Ausgangsstoffe – bei Bio-Essigen stammen sie selbstverständlich von ökologisch produzierenden Betrieben –, desto gehaltvoller

ist das Endprodukt, der sogenannte Gäressig. Ganz anders sieht es bei der synthetisch hergestellten Essigsäure aus: Sie ist immer völlig geschmacksfrei und nichts anderes als sauer. Damit das ätzende Massenprodukt aus dem Chemielabor geniessbar wird, muss es stark mit Trink-

wasser verdünnt werden. Laut der Schweizer Lebensmittelverordnung darf es nur unter der Bezeichnung «Essigsäure zu Speisezwecken» in den Lebensmittelhandel kommen. Verwendet wird es unter anderem in der Nahrungsmittelindustrie für Fertigprodukte.

Wertvolle Essigmutter

Die in der Küche und am Tisch bevorzugten Gäressige werden freilich nicht nur vom Hauptinhalt, sondern auch von der Art ihrer Herstellung beeinflusst. Für den Hausgebrauch mag die uralte Methode noch taugen: Wein offen stehen lassen, bis er von ganz alleine eine schleimige Masse bildet, die sogenannte Essigmutter, und dann schliesslich sauer wird. «Der Prozess dauert aber Wochen. Wie sich der Geschmack und Geruch des Essigs entwickelt, ist zudem nicht vorhersehbar», erklärt Experte Pulver.

Aber schon der französische Chemiker Louis Pasteur fand Mitte des 19. Jahrhunderts heraus, dass die in der Luft vorhandenen Essigsäurebakterien durch einen biologischen Prozess Wein in Essig verwandelt. Seither lässt sich die Gärung gezielt steuern. Die modernste, schnellste und gängigste Variante ist die Submersfermentation. In einem Gärtank wird hierbei in die alkoholhaltige, mit den Bakterien durchmischte Flüssigkeit unentwegt Luft gepumpt und so für die optimale Sauerstoffkonzentration gesorgt. In der konventionellen wie auch in der biologischen Fabrikation von Essig kommt weitgehend dieses Verfahren zur Anwendung.

Veredelte Säure

Dann aber trennen sich die Wege. Bio-Essig ist nicht oder nur minimal geschwefelt; oft wird er nicht mal

Essigsorten und ihre Verwendung

«Essig gehört in die Hand eines Weisen», lautet eine italienische Küchenregel. Inzwischen würde wohl besser passen: «... in die Hand der Kreativen.» Dank seines Geschmacks- und Sortenreichtums verleiht das Würzmittel nämlich einer Vielzahl von Speisen eine besondere Note und sorgt in der Küche für spannende Kombinationen. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Grundsätzlich gilt nur: Für kräftige Gerichte kräftigere, für milde Speisen mildere Essige verwenden. Fruchttige und süssäure Essige eignen sich für Salziges und Desserts. Ausprobieren lohnt sich – ein paar Anhaltspunkte:

- **Weisser Balsamico (Aceto Bianco):** Blattsalate, Saucen für weisses Fleisch und Fisch.
- **Reisweinessig (Su):** Der klare und milde japanische Reisweinessig passt gut zu rohem Fisch. Der dunklere und stärkere chinesische Reisweinessig eignet sich besonders für würzige asiatische Gerichte.
- **Rotweinessig:** Italienische Salatsoße, Verfeinern von dunklen Saucen, Marinieren von Fleisch (z. B. Sauerbraten und Rehpfeffer), als Würze für Fleischsülze.
- **Weissweinessig:** Klassische Vinaigrette, Kartoffelsalat, Fischgerichte, Kürbisgerichte, Suppen. Weissweinessig kann man auch gut selber mit Kräutern aromatisieren.
- **Sherryessig:** Süssäure Gerichte und Fischspeisen.
- **Apfelessig:** Blatt- und Rohkostsalate, Chutneys, Kalbsleber.
- **Aromatisierte Essige:** Blatt- und Rohkostsalate, süssäure Saucen (Himbeernessig), für Dips, zum Einlegen von Gemüse (Kräuteressig) und zum Marinieren kalter Speisen.
- **Aceto Balsamico:** Caprese-Salat (Tomaten-Mozzarella), kalte und warme



Mithilfe von Essigsäurebakterien wird Wein in Essig verwandelt.

Anzeige



WÜRZEN STATT SALZEN

Das vollwertig-kräftige Würzwunder.

VITAM Hefepaste mit Bio-Gemüse und Bio-Sonnenblumenöl ist die rein pflanzliche Würze für die gesunde Küche. Vollwertig, kalorienarm, cholesterinfrei, glutenfrei und ergiebig für salzarme, leichte Bouillons, Gemüse, Pasta, Getreide und Salate.

Reich an Vitamin B, Mineralstoffen und pflanzlichem Eiweiss.



Erhältlich: 150 g / 500 g / 1 kg

60 Jahre
somona
Natürlich besser.



Gemüse sauer einlegen gehört zu den ältesten und schmackhaftesten Konservierungsmethoden.

pasteurisiert wie etwa die Wein- und Apfelessige des Schweizer Herstellers Biofarm. Um der nachträglichen Bildung einer Essigmutter und der Nachgärung vorzubeugen (und zugunsten der Ästhetik), kommen mitunter Bio-Filter zum Einsatz, so wie bei den Weinessigen von Rapunzel. Man findet aber auch ungefilterte Erzeugnisse, beispielsweise den naturtrüben Apfelessig von Beutelsbacher, in dem wertvolle Inhaltsstoffe wie Essigbakterien, Aminosäuren, Enzyme und B-Vitamine nach wie vor erhalten sind. Sie sollten kühl gelagert werden. Dann bleiben auch naturtrübe Essige ordentlich lange ohne Fehl und Tadel.

Bei aromatisierten Gäressigen bedeutet Bio zudem: frei von künstlichen Aromen. Beigemengt sind stattdessen biologische Fruchtsäfte oder Fruchtmark, wobei der Essigsäuregehalt zum Schluss nicht weniger als 6 Prozent betragen darf. Die Essigelixiere von Montaniola – ein delikates Gemisch aus Schweizer Apfelmust und Weissweinessig mit Himbeeren, Holunderblüten, Alpenkräutern, Lavendel oder anderen feinen natürlichen Zusätzen – unterschreiten diese Grenze. Deshalb dürfen sie nicht als Essig bezeichnet werden. Man kann sie aber bestens als solche verwenden.

Zwölf Jahre gereift

Ein ganz besonderes Kapitel ist der Aceto Balsamico. Er wird aus Traubenmost gewonnen, der durch starkes Einkochen und langes Lagern in Fässern seine sämige Konsistenz und dunkelbraune Farbe sowie den typi-

Nur die biologischen Balsamico schnitten im «ÖKO-TEST» mit «sehr gut» ab.

schon süßsauren Gout bekommt. Am edelsten und teuersten ist der Aceto Balsamico «Tradizionale» di Modena, der mindestens zwölf Jahre gereift sein muss und auf reinem Most basiert. Dem gewöhnlichen Aceto Balsamico di Modena kann dagegen Weinessig und zur Farbgebung Zuckercouleur (Karamell) beigemischt sein.



Pfeffer und Senf harmonisieren besonders gut mit hellem Essig.



Mit Wasser verdünnt ist Apfelessig ein gesunder Trank. Er reguliert den Blutzuckerspiegel und unterstützt den Fettabbau.



Verlosung für oliv-Leserinnen und -Leser

oliv verlost 5 Essig-Öl-Sets «Planet» im Wert von Fr. 39.90. Jeweils individuell für Sie eingraviert von deinegravur.ch (www.deinegravur.ch).

Nehmen Sie online teil auf www.oliv-zeitschrift.ch oder per Post: Redaktion oliv, «Essig», bossert & richter AG, Staufferstrasse 2, 5703 Seon. Einsendeschluss ist der 20. Februar 2015. Teilnahmebedingungen und die Bekanntgabe der Gewinner finden Sie auf unserer Internetseite.

Verjus – die Alternative zu Essig und Zitrone

«Ach, was soll's!», sagte der Fuchs hochmütig, als er an die Beeren am Rebstock nicht herankommen konnte. «Sie sind ohnehin noch zu unreif und zu sauer.» Das Tier aus der berühmten Fabel lag aber falsch, denn auch unreife Trauben sind begehrenswert. Schon die alten Römer nutzten deren Saft als Säureträger beim Kochen. Erst im Mittelalter wurde er von den durch die Kreuzritter nach Europa gebrachten Zitronen verdrängt. In der französischen Gastronomie erlebte er in den 1990er-Jahren als Verjus – abgeleitet von «jus vert» (grüner Saft) – ein Revival. Inzwischen werden seine Vorzüge wieder weitum geschätzt: Denn Verjus riecht frisch-fruchtig, ist im Gaumen weniger scharf als Essig und weniger bitter als Zitronensaft. Genau wie Essig unterstützt auch Verjus die Geschmacksnuancen von Speisen – seien es Wienerschnitzel, Fisch, Marinaden, Mayonnaisen oder Saucen.

Durch die Verjus-Produktion lässt sich zudem im Weinanbau die Wertschöpfung erhöhen: Schneidet der Winzer zur Qualitätssteigerung des Weins seine Trauben noch vor ihrer Reifung aus den Reben, muss er sie nicht mehr auf der Erde ver-

faulen lassen – er kann sie zu Verjus veredeln. Entdeckt hat das auch Peter Müller aus dem solothurnischen Erlinsbach. Vor zehn Jahren hat der Bio-Weinbauer mit der Herstellung von Bio-Verjus angefangen. Mit Erfolg: Seine Hofproduktion wuchs von 70 auf heute 3000 Flaschen. An seinem Verjus-Rezept hat Müller lange herumgeprobt. Er fand etwa heraus, dass er weisse und rote Trauben verwenden kann – beide sind anfänglich grün. «Jede Sorte muss jedoch einzeln und zum richtigen Zeitpunkt geschnitten werden, damit der Verjus am Ende eine ausgewogene, harmonische Säure aufweist.» Ab August wird diese Arbeit während zwei Wochen ausgeführt; zuerst kommen die am frühesten reifenden Gewächse dran. Die Trauben werden in einem Kühltank gelagert und, sobald alle beisammen sind, gepresst. Eine zehntägige Frostkur bei minus 5 Grad sorgt dann dafür, dass der Weinstein aus der kaum zuckerhaltigen Flüssigkeit ausfällt. Danach erfolgt die Klärung mit einem Bio-Filter und anschliessend das Pasteurisieren, wodurch der honiggoldene Saft länger haltbar wird.

MITTEILUNG

ÖKO-TEST

Bestnote für unseren Demeter-Apfelessig Naturtrüb

«ÖKO-TEST» hat im Juni einen Lebensmitteltest durchgeführt. Der Fokus war, 100 hochwertige Bioprodukte zu finden, die zur Grundversorgung dienen können, die gut schmecken und die noch dazu ihr Geld wert sind.

Getestet wurden produktspezifische Parameter durch von «ÖKO-TEST» beauftragte Labors, wie zum Beispiel Analysen auf Schimmelpilze, Pestizide, Weichmacher, gentechnisch veränderte Mikroorganismen und ergänzende mikrobiologische Untersuchungen. Neben den Schadstoffen wurde auch die Qualität der Produkte und Verpackungen untersucht, etwa ob der Essig die vorgeschriebene Säure enthält. Zusätzlich stand die Etikettendeklaration im Mittelpunkt. Geprüft wurden Auslobungen, Angaben von Zutaten und Nährwertangaben.

Gleich zwei Produkte von 100 prämierten guten Lebensmitteln waren von Beutelsbacher. Im «ÖKO-TEST» Juni 2013 gab es die Note «sehr gut» für Beutelsbacher Orangensaft und naturtrüben Apfelessig.

Das Beutelsbacher Bio- und Demeter-Sortiment umfasst:

Direktsäfte aus Früchten und Gemüse, Eistees, Getränke mit CO₂, Süssungsmittel und Essige. www.beutelsbacher.de

