

Essig

☒ **Kaufen Sie etwa noch Ihren Essig im Geschäft**, womöglich den billigen Branntweinessig, der aus Ethanol hergestellt wird und der über keinerlei eigenes Aroma verfügt? Oder Weinessig der zwar teuer aber meist ohne viel Aroma daherkommt?

Dann haben Sie wirklich etwas verpasst, vergessen Sie den gekauften Essig (Es sei denn Sie kaufen in Spezialgeschäften und leisten sich einen leckeren Aceto Balsamico oder einen guten Weinessig aus dem Weinfachgeschäft) und erleben was Essig wirklich sein kann, nämlich ein unglaubliches Geschmackserlebnis auf das Sie nie wieder verzichten wollen wenn Sie ihn einmal gekostet haben.

Essig werden neben der würzenden Eigenschaft noch andere, heilende Qualitäten zugeschrieben, die wissenschaftlich allerdings nicht immer nachzuweisen sind. **Essig** wirkt auf jeden Fall Bakterienabtötend und Speichelanregend und fördert dadurch die Verdauung.

Nun da über Essig und seine heilsame Wirkung schon ganze Bücher geschrieben worden sind kann ich natürlich nicht umhin auch ein paar Worte zum Thema Gesundheit und Essig zu verlieren. Auf eines müssen Sie in jedem Fall achten, wenn Sie Essig innerlich oder äußerlich anwenden.

Verwenden Sie auf jeden Fall nur guten Weinessig oder Apfelessig. Da Essig nachweislich Bakterien abtötet eignet sich der Essig sehr gut um Bakterien im Mund oder auf der Haut abzutöten, um Mundbakterien wirksam mit Essig zu bekämpfen einen TL Essig in lauwarmes Wasser geben und ausgiebig Gurgeln. Durch das Gurgeln lösen sich die Keime im Mund und lindern so Zahnfleischentzündungen. Um Bakterien auf der Haut loszuwerden ohne das die Haut angegriffen wird einfach ca. 0,2

l. Weinessig ins Badewasser geben und als Pflegezusatz noch einen Becher Sahne hinterher, probieren Sie es einfach mal aus und gönnen Sie Ihrer Haut eine schonende Regeneration

Stellen Sie ihren Essig ganz einfach selber her. Essig wirkt auch konservierend. Das saure Milieu tötet viele Bakterien und Pilzarten ab und sorgt so dafür das das Fleisch länger haltbar wird. Als Kalklöser leistet die Allzweckwaffe auch im Haushalt wertvolle Dienste. Ich kann mich noch dran erinnern, das nach einem Hausputz bei meiner Oma vor allen das Bad und die Küche extrem nach Essig rochen. Essig hat einen Säuregehalt von ca. 5%, der höhere Säuregehalt von Essigessenz wird nur durch synthetische Weise erreicht. Wobei ich Essigessenz wirklich nur als Haushaltsreiniger benutzen würde.

Um **Essig herzustellen braucht man Alkohol**, die Essigbakterien, die sogenannte Essigmutter, wandeln mit Hilfe von Sauerstoff den Alkohol in Essigsäure um. Da die Umwandlung 1 : 1 geschieht bestimmt der Alkoholgehalt auch den Säuregehalt des fertigen Essigproduktes.

Eigentlich braucht man bloß eine Flasche Wein lange genug geöffnet rumstehen zu lassen um Essig und eine wiederverwendbare Essigmutter zu erhalten.