Pilz Essig herstellen

Essig selber machen mit Essigmutter

Früher ließen die Menschen zur Essigproduktion einfach ein alkoholisches Getränk solange stehen, bis sich der Alkohol in Essig verwandelt hatte. Heute kann die saure Flüssigkeit gezielt mithilfe der Essigmutter hergestellt werden. Sie benötigen dazu folgende Zutaten: **1 Liter alkoholhaltiges Getränk (Wein, Bier, Whiskey, Wodka, Sherry) und 100 ml Essigmutter**.

1. *Wenn das alkoholhaltige Getränk mehr als 10 Prozent Alkohol enthält, wie das oft bei Wein der Fall ist, sollten Sie es entsprechend verdünnen.*
2. *Die benötigte Essigmutter erwerben Sie entweder oder Sie stellen sie selber her.*
3. Wenn Sie Ihre Zutaten beisammen haben, spülen Sie ein bauchiges Gefäß aus Glas oder Steingut mit heißem Wasser und Spülmittel gründlich aus.
4. Dann füllen Sie die alkoholische Flüssigkeit ein und geben die Essigmutter dazu.
5. Weil sich in der Luft Kahmhefen befinden, die den Essigansatz verderben können, muss das Gefäß verschlossen werden. Allerdings benötigen die Essigbakterien zur Umwandlung des Alkohols Sauerstoff. Damit dieser ungehindert eindringen kann, die Kahmhefen aber davon abgehalten werden, ist ein Wattebausch der optimale Verschluss. Die Watte können Sie zusätzlich mit einem Nylonstrumpf fixieren.
6. Um optimale Arbeitsbedingungen für die Essigmutter zu schaffen, stellen Sie den Essigansatz an einen warmen Ort. Die Temperatur sollte circa 25 bis 30 Grad haben und möglichst gleich bleiben. Wenn Sie das Glas täglich einmal schwenken, lässt sich die Sauerstoffzufuhr erhöhen, was sich positiv auf die Umwandlung des Alkohols auswirkt.

Essigmutter

Als Essigmutter werden die Bakterien bezeichnet, die für die Fermentation von Alkohol zu Essig verantwortlich sind:

- Essigbakterien sind winzig klein und leben in der Luft oder auf Pflanzen.
- Gelangen sie in ein alkoholisches Getränk, das zwischen 5 und 12 Prozent Alkohol aufweist, beginnen sie den Alkohol in Essig zu verwandeln.
- Das klappt aber nur, wenn ihnen viel Sauerstoff zur Verfügung steht.
- Außerdem lieben die Essigbakterien Wärme.

Wer seine Essigmutter selber herstellen möchte, muss darauf achten, dass er dazu einen ungefilterten Bioessig verwendet, der nicht erhitzt wurde. Durch das Erhitzen werden die Essigbakterien nämlich abgetötet. Damit der Essig nicht allzu sauer schmeckt, sollte der verwendete Wein möglichst nicht mehr als 10 Prozent Alkohol aufweisen. Übrigens lässt sich auch im Bier eine Essigmutter ansetzen. Wichtig ist den kleinen Lebewesen nur, dass sie Alkohol zur Verfügung haben.

Chaga Essig ansetzen

- Den Chaga in ca. Haselnuss- bis Kirschgroße Stücke zerkleinern.
- Die Chaga Stücke in ein Glas füllen und mit Korn auffüllen, bis alles überdeckt ist.
- 1 bis 3 Monate stehen lassen und hin und wieder schütteln.
- Durch ein Sieb Abgießen und in ein weithasiges Glas füllen.
- Anschließend um die Hälfte mit Wasser verdünnen (Bsp.: 1 Liter Chaga Ansatz mit 0,5 Liter Wasser auffüllen).
- Die Essigmutter (gekauft oder selbst hergestellt) hinzufügen.
- Mit einem Baumwoll Tuch den Deckel abdecken und zu binden, dass keine Essigfliegen hinein kommen.
- Das Glas bei 25 – 30 °C aufstellen und regelmäßig schwenken, um den Sauerstoff zu erhöhen.
- Nach ca. einem Monat ist der Essig fertig und kann in Flaschen abgefüllt werden.
- Nach 14 Tagen können Sie durch einen Geruchstest feststellen, ob sich aus dem Ausgangsalkohol langsam Essig entwickelt. Wenn Ihrem Gefäß ein acetonähnlicher Geruch entströmt, sind die Bakterien an der Arbeit.
- Damit Sie feststellen können, ob die saure Flüssigkeit den von Ihnen gewünschten Säuregehalt aufweist, sollten Sie ab jetzt täglich probieren.
- Wenn es schmeckt, sprich ausreichend Säure enthält, gießen Sie die Flüssigkeit durch einen Sieb, das mit einem Mulltuch ausgelegt ist, und füllen sie in kleine Flaschen um.
- Die Flaschen lagern Sie für weitere 10 Wochen an einem kühlen und dunklen Ort. Erst nach dieser Reifezeit ist der selbst gemachte Essig fertig.

Judasohr Essig ansetzen

- Frisches oder getrocknetes Judasohr in ein großes Glas füllen (getrocknetes Judasohr quillt stark auf, bitte beachten).
- Mit Wein aufgießen, bei getrocknetem Judasohr reichlich überdecken, da es noch quillt.
- 1 bis 3 Monate stehen lassen und hin und wieder schütteln.
- Durch ein Sieb Abgießen und in ein weithasiges Glas füllen.
- Die Essigmutter (gekauft oder selbst hergestellt) hinzufügen.
- Mit einem Baumwoll Tuch den Deckel abdecken und zu binden, dass keine Essigfliegen hinein kommen.
- Das Glas bei 25 – 30 °C aufstellen und regelmäßig schwenken, um den Sauerstoff zu erhöhen
- Nach ca. einem Monat ist der Essig fertig und kann in Flaschen abgefüllt werden.
- Nach 14 Tagen können Sie durch einen Geruchstest feststellen, ob sich aus dem Ausgangsalkohol langsam Essig entwickelt. Wenn Ihrem Gefäß ein acetonähnlicher Geruch entströmt, sind die Bakterien an der Arbeit.
- Damit Sie feststellen können, ob die saure Flüssigkeit den von Ihnen gewünschten Säuregehalt aufweist, sollten Sie ab jetzt täglich probieren.
- Wenn es schmeckt, sprich ausreichend Säure enthält, gießen Sie die Flüssigkeit durch einen Sieb, das mit einem Mulltuch ausgelegt ist, und füllen sie in kleine Flaschen um.
- Die Flaschen lagern Sie für weitere 10 Wochen an einem kühlen und dunklen Ort. Erst nach dieser Reifezeit ist der selbst gemachte Essig fertig.

Einsatz der Pilz Essige

Die Essige kann man für Salate, als probiotische Getränk pur in kleinen Mengen oder in einem Glas Wasser zu sich genommen werden. Allgemein sind die Essige gut für die Darm Flora.

Zusätzlich zu der Wirkung des Essigs kommt noch die Wirkung der Pilze hinzu. Daher bei dem Judasohr Essig Vorsicht bei Leuten, die Blutverdünner nehmen, da er in die Blut Gerinnung eingreift.

Essig: gesund oder schädlich?

Schon die Babylonier vor rund 8.000 Jahren wussten es: Essig ist gesund. Auch die Römer der Antike nutzten das Essigwasser nicht nur als Erfrischungsgetränk, sondern ebenfalls um ihren Körper zu reinigen. Und der griechische Arzt Hippokrates wendete schon um 600 vor Christus Essig als Heilmittel gegen Verdauungsbeschwerden und Atemwegserkrankungen an.

Was so viele Jahre lang der menschlichen Gesundheit gute Dienste erwiesen hat, kann nicht plötzlich schlecht für uns sein. Also: Ja, Essig ist gesund. Allerdings sollten Sie beim Kauf des Allroundtalents unbedingt auf Qualität achten. Meiden Sie preisgünstige Produkte, die oftmals einen hohen Gehalt an Azetonsäure aufweisen.

Auch der beliebte Weinessig ist mit drei bis neun Prozent Azetonsäure weniger zu empfehlen, als beispielsweise Apfelessig. Azetonsäure soll unter anderem zur Bildung von Zwölffingerdarmgeschwüren und anderen Geschwüren beitragen. Beachten Sie beim Essigkauf folgende Kriterien:

- Damit Sie einen gesunden Essig mit gesunden Wirkstoffen erwischen, sollten Sie auf Bio-Qualität zurückgreifen. Dadurch haben Sie die Gewissheit, dass schon beim Ausgangsprodukt auf Schadstoffe verzichtet wurde.
- Entscheiden Sie sich für das naturtrübe Produkt, am besten Apfelessig. Denn dieser enthält neben der desinfizierenden und verdauungsfördernden Essigsäure zusätzlich all die wertvollen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente der Äpfel.
- Achten Sie darauf, dass bei der Essigherstellung nicht erhitzt wurde. Denn durch das Erhitzen (= Pasteurisieren) gehen wichtige Inhaltsstoffe verloren.
- Und auch wenn der trübe Essig mit Essigmutter nicht so ästhetisch aussieht, wie sein gefiltertes, pasteurisiertes Pendant: Er ist von erstklassiger Qualität, die sich nicht toppen lässt.

Quellen: Bettina Malle, Helge Schmickl; Essig herstellen als Hobby; ISBN: 978-3-7307-0229-1
https://www.alles-essig.de/selber-machen/