



Essig

Woher kommt der Essig?

Essig taucht schon sehr früh in der Menschheitsgeschichte auf. Man verwendete Essig als wohltuendes Erfrischungsgetränk aber auch zum Konservieren von Fleisch und Wild. Essig wird seit Jahrtausenden hergestellt und verwendet um Lebensmittel zu würzen oder zu konservieren. Schon im Altertum wurde Essig durch Vergärung von Alkohol hergestellt. PASTEUR fand 1865 heraus, dass Essigsäurebakterien für die Essigherstellung verantwortlich sind. Aus der Umwandlung des Alkohols in Essigsäure gewinnen Essigbakterien ihre Lebensenergie.

Wie schmeckt Essig?

Das Aroma von Essig reicht von säuerlich bis angenehm mild mit einer süßlichen Note. Exotische Sorten wie Brombeer-, Himbeer- oder Pfirsichessig schmecken raffiniert anders und verfeinern mit ihrem individuellen Geschmack unterschiedlichste Gerichte.

Der klassische **Aceto Balsamico** von guter Qualität ist tiefschwarz und schmeckt intensiv und ausgewogen aromatisch. Balsamessige werden aus Trauben gewonnen und haben eine sehr lange Reifezeit bevor sie in den Handel kommen.

Wein- und Obstessige entstehen aus reifen, qualitativ hochwertigen Früchten, die einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt aufweisen. Würzessig erhält seinen würzig-frischen Geschmack durch die feine Kombination aus Essig und aromatischen Kräutern.

Was steckt im Essig?

Je nach Essigsorte sind die Inhaltsstoffe und der Gehalt an Nährwerten unterschiedlich. Haushaltsüblicher Essig ist sehr nährstoffarm, beinhaltet dafür aber Mineralstoffe wie Calcium, Jod, Kalium und Zink. Balsamicoessig hat im Gegensatz dazu etwas mehr Kalorien und enthält deutlich mehr Zucker als andere Essigarten.

Was kann der Essig in der Küche?

Grundsätzlich passt Essig zu kalten und warmen Gerichten. Suppen, Eingemachtes, Vinaigrette, Salat- und Würzsoßen, Marinaden, Nudel-, Fleisch- und Fischgerichte – je nach Geschmacksvorlieben verfeinern unterschiedlichste Essigsorten die jeweiligen Speisen. Meist genügen ein paar Tropfen um einem Gericht eine ganz individuelle, besonders raffinierte Geschmacksnote zu verleihen.

Essig-Tipp: Kräuternessig eignet sich ideal zur Zubereitung von Tomaten- oder Gurkensalaten sowie zum Einlegen und Verfeinern von frischem Gemüse oder Fisch.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: