Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**VZS-name**

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

# Wie kann man Essig selbst aromatisieren?

Mon, 07/10/2023 - 12:54

Mit Gartenkräutern, Wildkräutern, Blüten, Früchten, Gemüse und Gewürzen lässt sich Essig ganz einfach selbst aromatisieren. Ein „gewöhnlicher“ Wein- oder Apfelessig erhält dadurch eine ganz spezielle, individuelle Aromanote. Zudem eignet sich hausgemachter aromatisierter Essig wunderbar als Geschenk oder Mitbringsel.

„Benötigt werden lediglich ein hochwertiger Apfel- oder Weinessig mit fünf bis zehn Prozent Säuregehalt, ein verschließbares Glasgefäß mit großer Öffnung, die aromagebenden Zutaten und Zeit“, erklärt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Das Gefäß sollte zuvor abgekocht oder heiß gespült werden. Auf einen Liter Essig kommen mindestens 100 Gramm frische Früchte (manche Rezepte empfehlen bis zu 250 Gramm) bzw. 100 Gramm frische Kräuterzweige bzw. 15 bis 20 Gramm getrocknete Kräuter oder Blüten. Frische Zutaten werden gründlich gewaschen und trocken getupft. Größere Früchte werden in kleinere Stücke geschnitten, Kirschen werden ohne Stiel und ohne Kern verwendet.“

So vorbereitet, füllt man die aromagebenden Zutaten in das Glasgefäß und begießt sie mit dem Essig. Die Zutaten sollten vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Sodann verschließt man das Gefäß mit dem Deckel und lässt den Ansatz an einem dunklen und kühlen Ort zwei bis vier Wochen lang ziehen. Nach dieser Zeit gießt man den Essig durch ein mit einem sauberen Küchenhandtuch oder Kaffeefilter ausgelegtes Sieb und füllt ihn in abgekochte Flaschen. Gut verschlossen sowie kühl und dunkel gelagert ist der aromatisierte Essig rund sechs Monate haltbar, im Kühlschrank aufbewahrt etwa ein Jahr.

Für einen Essig mit mediterraner Note werden Thymian, Rosmarin, Origano, Basilikum und/oder Salbei, einzeln oder als Mischung, in Weißweinessig angesetzt. Ein Ansatz mit Zitronenmelisse, Minze und der Schale von Bio-Zitronen – nur die äußere gelbe Schale wird verwendet – ergibt einen frisch-fruchtigen Essig, der gut zu sommerlichen Speisen passt. Auch Blüten können verwendet werden, allen voran die Blüten von Holunder und Kapuzinerkresse sowie Rosenblütenblätter. Mit Kapuzinerkresseblüten wird der Essig würzig bis scharf, mit Holunderblüten bzw. Rosenblüten lieblich duftend. Für einen Zwiebelessig werden Zwiebeln geviertelt und mit Lorbeerblättern, Thymian und

Gewürznelken in Essig angesetzt, für einen Knoblauchessig kommen auf einen Liter Essig acht Knoblauchzehen. Eine Besonderheit sind Himbeer- und Kirschessig, da die Flüssigkeit nicht nur die fruchtigen Aromen, sondern auch die schöne Farbe der Himbeeren bzw. der Kirschen annimmt. Auch Brombeeren und Wildfrüchte wie Schlehen und Hagebutten, ja sogar Trockenfrüchte wie beispielsweise getrocknete Feigen (20 Stück auf einen Liter Essig) eignen sich für das Aromatisieren. Je nach Geschmack können zusätzlich Gewürze wie (grüne) Pfefferkörner, Senfkörner, Ingwer und Chilischote sowie Honig die aromagebenden Zutaten ergänzen und geschmacklich abrunden.