



In Zusammen-
arbeit mit
der Slow Food
Qualitäts-
kommission

Im Slow Food Check: Apfelessig

AM BESTEN MIT »MUTTER«

Auf den ersten Blick wirken die Apfelessige alle ähnlich, die es in Supermärkten, Bioläden und online zu kaufen gibt. Sie haben eine goldgelbe Farbe, sind klar oder trüb und bestehen meist aus nur einer Zutat: »Apfelessig«. Doch im Detail unterscheiden sie sich – was sich den Angaben auf der Flasche aber nicht entnehmen lässt. Bio-Food-Testerin **Annette Sabersky** fragte darum bei den Anbietern nach, was in die Flasche kommt, und erfuhr spannende Details.

Apfelessig ist wie Sauerkraut ein klassisches Gärprodukt: Essigbakterien wandeln dabei den Alkohol aus dem Apfelwein in Essig um. Allerdings erfolgt dies, anders als beim Kraut, nicht unter Sauerstoffabschluss. Essigbakterien benötigen vielmehr stets Luft, um ihren Job zu machen. Ins Gärfäß gelangen die kleinen Gärhelfer entweder aus der Umgebungsluft oder sie werden gezielt zugesetzt, entweder in Form von teilweise vergorenem Apfelessig, der Essigbakterien in sich hat, oder durch Zugabe einer sogenannten Essigmutter: Sie enthält verschiedene Bakterienarten, die die Fermentation in Gang setzen und am Laufen halten. Die Gärung dauert dann, je nach Verfahren, zwischen gut 20 Tagen und mehreren Monaten.

Foto: AdobeStock_VICUSCHKA



Mal schneller, mal langsamer

Beim modernsten Verfahren, der Submers-Methode, wird mithilfe eines Belüftungsrades Sauerstoff in den Apfelwein »geschleudert«. Dadurch werden die Bakterien mit Sauerstoff umwirbelt, sie »baden« quasi darin und tauchen komplett in die Flüssigkeit ein (submers heißt untergetaucht, meist für Wasserpflanzen), können ihr Werk also sehr effizient verrichten. Und weil es für die Bakterien auch angenehm warm ist, sind sie in rund 22 Stunden fertig mit dem Essigmachen. Vor allem industriell erzeugte Apfelessige werden so hergestellt.

Nicht ganz so fix, aber doch relativ schnell fertig ist Apfelessig, der mithilfe des Spanbildner- oder Fessel-Verfahrens erzeugt wird. Hier wird ein Trägermaterial, z.B. Buchenholzspäne, in einen Gärtank gegeben. Auf dem Träger, der mit dem Apfelwein besprüht wird, können sich die Essigbakterien gut festsetzen und ihr Werk verrichten. Weil die Oberfläche stark vergrößert ist, vergärt der Alkohol in kurzer Zeit zu Apfelessig.

Gut Ding will Weile haben, das gilt dagegen für das sogenannte traditionelle Orléans-Verfahren. Ein weites offenes Gefäß wird mit Apfelwein befüllt, Essigbakterien zugesetzt oder darauf gewartet, dass sich die natürliche Besiedlung aus der Luft einstellt. Da die Essigbakterien hier »nur« an der Oberfläche arbeiten, dauert es mehrere Monate, bis der Apfelessig fertig ist. Jedoch entwickeln sich mit der Zeit auch schöne Aromen.

Nein zu Apfelsaftkonzentrat!

Ein Apfelessig kann jedoch nur so gut sein wie der Ausgangswein, aus dem er gemacht wird. Wird dieser aus Direktsaft gewonnen, enthält er noch einen Großteil Geschmacks- und Inhaltsstoffe des Apfels. Wird hingegen Apfelsaftkonzentrat verwendet, bleiben gesunde Inhaltsstoffe und auch das Aroma auf der Strecke. Denn Konzentrate werden industriell durch Eindampfen von Apfelsaft gewonnen. Dem Saft wird also das Wasser entzogen. So ist es zwar ewig haltbar, prima transportabel und bequem in der Anwendung. Doch Saftkonzentrate haben auch einen gleichförmigen Geschmack, da sie nachträglich wieder aromatisiert werden – was den Einheitsgeschmack bei Verbrauchern fördert. Doch auch die Herkunft der Rohstoffe bleibt im Dunkeln. Da dies alles einen massiven Eingriff bedeutet, lehnt Slow Food Apfelessig aus Saftkonzentrat ab.

Verbraucher tappen allerdings im Dunkeln. Denn ob der Apfelwein bzw. -essig aus Konzentratware ist oder nicht, wird (anders als bei Apfelsaft) nicht auf dem Etikett angegeben. Dies ist nur erforderlich, wenn das Apfelkonzentrat nachträglich zugegeben wird – wie es etwa bei den hippen, milderer Apfelbalsam-Essigen teils der Fall ist.

Deklariert werden müssen aber Zusatzstoffe wie der Konservierungsstoff Schwefel (Kaliummetabisulfid (E 224)) und das Antioxidationsmittel Ascorbinsäure (E 300), die für Slow Food nicht akzeptabel sind. Sie werden Apfelessig zugefügt, um das Nachdunkeln zu verhindern – was passieren kann, wenn der Essig aus oder mit Apfelkonzentrat ist.

Trübsal erwünscht

Ein Gutteil der Apfelessige wird auch erhitzt, um der sogenannten Essigmutter den Garaus zu machen. Dafür werden sie für wenige Sekunden auf unter 100 °C erwärmt. Die »Mutter« ist ein glibberiger Biofilm, eine Art Haut, die sich auf oder im Essig im Zuge der Lagerung bildet. Sie ist zwar randvoll mit gesunden Essigbakterien, enthält Eisen und phenolische Verbindungen wie Gallus- und Chlorogensäure, die unter anderem einen zellschützenden Effekt haben. Doch die »Mutter« hat einen schlechten Ruf. »Viele Verbraucher glauben, der Essig sei verschimmelt und schütten ihn weg«, erklärt Ralf Schick von der Essigmanufaktur »Essigart« im brandenburgischen Wustermark. Sollte sich Essigmutter bilden, sei dies jedoch ein Zeichen für die Natürlichkeit des Apfelessigs, so Schick. Beim Pasteurisieren bleiben auch Vitamine, Antioxidantien sowie Geschmacksstoffe aus dem Apfel auf der Strecke – weshalb Slow Food die Pasteurisierung bei Apfelessigen ablehnt.

Essige werden oftmals auch geklärt. Ziel ist es, einen makellos klaren Apfelessig zu erhalten – was aber einen Eingriff in das Produkt bedeutet und somit nicht im Sinne von Slow Food ist. Beim Klären wird nicht nur der »Trub« entfernt, abgestorbene Essigbakterien und Eiweiße, sondern auch gesunde sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Polyphenole) sowie Teile der Essigmutter.

Gerade in seiner Gesamtheit ist Apfelessig also ein Gesundbrunnen. Diverse internationale Studien zeigen, dass er beim Abnehmen hilft, den Blutzucker reguliert, Blutfette wie ein zu hohes Cholesterin ins Lot bringt und auch gut für den Darm ist. Warum darauf also verzichten für ein bisschen Optik?



APFEL ESSIG MILD-FRUCHTIG VON HENGSTENBERG

Hier gibt es das Produkt: Supermarkt

Preis je 100 ml: 0,25 Euro

Das ist drin: Apfelessig, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure

Das ist dran: Der Apfelessig wird mithilfe des Submers-Verfahrens (s. S. 11) in rund 24 Stunden vergoren. Basis des Essigs ist Apfelwein, der aus unterschiedlichen Apfelsorten gewonnen wird. Woher die Äpfel kommen und auch, ob es sich bei dem Saft um Direktsaft oder Konzentrat handelt, kann Katja Behringer, Pressesprecherin bei Hengstenberg aber nicht sagen. Anders als noch vor Jahren setze Hengstenberg heute keine hauseigene Essigmutter mehr ein, die den Alkohol zu Essig vergärt, erklärt die Sprecherin. Dies sei nicht mehr zeitgemäß und auch nicht mehr Stand der Technik. Heute wird der Essig bei Hengstenberg mithilfe von Essigsäure-Bakterien erzeugt, die sich bereits in der alkoholischen Lösung befinden. Da der frisch fermentierte Apfelessig »spitzsauer« schmecke, so Katja Behringer, wird er im Anschluss noch eine Zeitlang gelagert und peu à peu milder. Wie lange er ruht, kann sie aber nicht sagen, es gebe keinen allgemeinen Lagerzeitraum.

Sicher ist hingegen, dass der Essig pasteurisiert, also bei Abfüllung in Flaschen auf unter 100°C kurz erhitzt wird. Dadurch wird zwar die biologische Vergärung gestoppt und der Essig ist quasi unbegrenzt haltbar. Doch auch die gesunde Essigmutter (s. S. 11) wird großteils schachmatt gesetzt. Auch bleiben gesunde Stoffe wie Vitamine, Essig- und Milchsäurebakterien auf der Strecke. Der Apfelessig eignet sich somit eher für Anwendungen in der Küche, bei denen Essig erhitzt wird, z. B. zum Abschmecken von warmen Saucen, Marinieren von Fleisch und für Suppen.

Der Essig wird vor der Abfüllung auch von Schweb- und Trübstoffen befreit. Da hier keine Gelatine oder andere tierische Klärhilfsmittel zum Einsatz kommen, ist der Apfelessig vegan. Um die goldgelbe Farbe des Essigs zu stabilisieren, wird wiederum das Antioxidationsmittel Ascorbinsäure zugesetzt. Der Prozess sei derselbe, wie wenn man Zitronensaft auf die Schnittfläche eines Apfels träufelt, erklärt zwar Katja Behringer. Jedoch würde man in der Küche nur frischen Zitronensaft auf die Apfelschnitze geben, keine biotechnologisch erzeugte Ascorbinsäure (E 300). Trotz Säurezusatz riecht und schmeckt der Apfelessig aber angenehm mild und fruchtig.

APFEL ESSIG KLAR VON BIOZENTRALE

Hier gibt es das Produkt: Supermarkt

Preis je 100 ml: 0,30 Euro

Das ist drin: Apfelessig

Das ist dran: Bio-Äpfel aus Deutschland von Streuobstwiesen, aber auch aus Ungarn und der Türkei bilden die Basis des Apfelessigs der Biozentrale. Sie werden zu Apfelsaft gepresst, daraus Apfelwein gemacht und dann der Essig erzeugt. Dem Apfelwein werden keine Essigbakterien zugesetzt und auch keine Essigmutter (s. S. 11). Der Wein werde mit einem geringem Anteil an bereits vergorenem Apfelessig vermischt, der noch Essigbakterien enthalte und somit Säurebakterien in den Apfelwein einschleuse, erklärt Lina Rotte aus der Biozentrale Pressestelle. Gewonnen wird der Apfelessig mithilfe des Submers Verfahrens (s. S. 11). Weil die Essigbakterien hierbei konstant mit Sauerstoff umwirbelt werden, können sie den Alkohol besonders effektiv vergären. Und so ist der Apfelessig laut Biozentrale in rund 24 Stunden fertig. Anschließend wird er noch abgelagert, ruht also eine Zeitlang, jedoch sei hierfür keine konkrete Zeit definiert, so Lina Rotte.

Schön ist, dass der Apfelessig nicht erhitzt wird, also nicht pasteurisiert ist und somit roh, was auch auf der Flasche angegeben wird. Er wird aber geklärt und kommt somit glasklar aus der Flasche. Mit dem »Trub« werden aber auch gesunde Polyphenole und Teile der Essigmutter entfernt. Recht fruchtig schmeckt der Apfelessig aber, sodass dem morgendlichen Apfelessig-Drink und auch der Verwendung für ein leckeres Salatdressing (fast) nichts im Wege steht.



NATURTRÜBER APFELESSIG VON REUTLINGER ESSIG-MANUFAKTUR

Hier gibt es das Produkt: www.reutlingeressigmanufaktur.de

Preis je 100 ml: 2,40 Euro

Das ist drin: Apfelessig

Das ist dran: Die Äpfel für den naturtrüben Apfelessig kommen von eigenen Streuobstwiesen der Reutlinger Essig-Manufaktur. Zudem werden Äpfel verarbeitet, die von gepachteten Flächen im Biosphärenreservat Schwäbische Alb stammen. Die Früchte seien nicht biozertifiziert, aber auch nicht klassisch konventionell, denn sie würden traditionell, durch Pflege der Bäume, eine vielfältige Flora und mit »null Pflanzenschutzmittel« angebaut, betont Frank Höwner, Inhaber der Reutlinger Essig-Manufaktur.

Aus dem Saft alter Sorten wie z. B. Brettacher, Herbstreinette oder Gewürzluike wird zunächst der Apfelwein hergestellt. Der wird anschließend durch Zusatz einer hauseigenen Essigmutter (s. S. 11) zu Apfelessig vergoren. Dies erfolgt in Gefäßen aus Holz, Glas oder lebensmittelechtem Kunststoff nach dem sogenannten Orléans-Verfahren (s. S. 11). Die Essigbakterien vergären hier den Alkohol an der Oberfläche mithilfe des Sauerstoffs aus der Luft. Das dauert zwar länger als das Submers-Verfahren (s. S. 11), lässt aber auch intensivere Aromen entstehen. Acht bis neun Monate reife der Apfelessig, erklärt Frank Höwner. Anschließend ruht der Essig nochmals bis zu vier Monate, danach wird er in Flaschen abgefüllt.

Der Apfelessig wird nicht pasteurisiert (erhitzt). Und er wird nur grob in einem Rundfilter von einem Teil der Trübstoffe befreit, Stoffe, die sich im Zuge der Essigreife am Gärgefäß absetzen. Die »Essigmutter« bleibt dabei aber erhalten und kann sich im fertigen Essig mit der Zeit durch Schlieren oder einen glibberigen Biofilm bemerkbar machen. Dass der Essig »lebt« ist für Frank Höwner aber ein klares »Qualitätsmerkmal«. Das sieht auch Slow Food so. Und da er auch noch schön fruchtig schmeckt, ist der naturtrübe Apfelessig von der Reutlinger Essig-Manufaktur durchweg zu empfehlen.



Für Salate, Soßen oder als Suppe
Querbeet

Garten Eden lässt grüßen

Für unsere neue Gewürzmischung Querbeet haben wir aus dem Vollen geschöpft – mehr als 20 verschiedene Gemüse, Pilze, Kräuter und Gewürze stecken in Ihr. Ergebnis: ein echtes Allround-Talent! Ob Kartoffelsalat, frische Suppe oder cremiges Risotto – Querbeet gibt den entscheidenden Kick. Und als klare Suppe schmeckt Querbeet auch mal solo. So wird Kochen und Genießen schön leicht gemacht.



NEU

Infos und viele Rezeptideen gibt's unter
www.herbaria.de