Essig

acetum

vinegar (eng.), vinaigre (franz.), aceto (ital.), vinagre (span.), su (jap.), sirke (türk.)

Kategorie
Zutaten, Würzmittel

Beschreibung



Weißweinessig, Balsamico, Reisessig

Essig (von mittelhochdeutsch ezzich; lateinisch Acetum, ursprünglich »Weinessig« ist ein sauer schmeckendes Würz- und Konservierungsmittel, das im Wesentlichen eine verdünnte Lösung von Essigsäure in Wasser ist. Als Lebensmittel wird Essig traditionell durch Fermentation alkoholhaltiger Flüssigkeiten mit Essigsäurebakterien (Essigmutter) hergestellt. Bei diesem Gärungsprozess oxidieren die Bakterien unter Einwirkung von Sauerstoff aus der Luft den Alkohol zu Essig. Die Essigaufbereitung zählt zu den ältesten Lebensmittelherstellungsverfahren der Menschheit.
In Deutschland darf Speiseessig nach der Verordnung über den Verkehr mit Essig und Essigessenz von 1972 zwischen 5% und maximal 15,5% Essigsäure enthalten; Essigessenz für den allgemeinen Verkauf maximal 25%, ansonsten bis 80%. Essig aus dem Handel hat meistens eine Essigsäurekonzentration von 5% bis 6%. Auch mit Wasser verdünnte Essigsäure oder Essigessenz wird oft als Essig bezeichnet, muss jedoch als solche deklariert werden. Essig enthält höchstens geringe Mengen (0,2-1,5%) an Alkohol.

ESSIG-ARTEN IM ÜBERBLICK

Essige unterscheidet man zum einen nach den Herstellungsarten, zum anderen nach den dabei genutzten Grundstoffen.

Gärungsessige

Die Gärungsessige, korrekt jedoch Fermentierungsessige, unterscheidet man nach dem Grundstoff, der als Ausgangsmaterial für die alkoholische und die anschließende Essigsäure-Fermentierung genutzt wird.

- Brantweinessig, z.B. aus Kartoffeln, Zuckerrohr, Whisky
- Weinessig, z.B. aus Rotweim, Weißwein, Sherry
- Balsamessig, z.B. aus eingekochtem Traubenmost
- Frucht- oder Obstessig, z.B. aus Himbeeren, Erdbeeren, Pflauben oder Kirschen
- Gemüseessig, z.B. aus Tomaten, Gurken, Möhren oder Spargel
- Getreideessig, z.B. aus Malz oder Bier
- Reisessig aus dunklem oder weißem Reis
- Molkeessig
- Honigessig

Aromatisierte Essige oder Ansatzessige

© 2026 coquina.de

Als Aceta (Mehrzahl von Acetum) wurden (in der Pharmazie) schon früher Auszüge von Drogen mit Weinessig (aus Wein von Vitis vinifera) bezeichnet. Nach der Herstellung kann Essig mit Gewürzen, Kräutern oder Früchten versetzt werden, um seinen Geschmack zu beeinflussen. Oft werden Salbei, Estragon, Knoblauch, Brombeeren oder Himbeeren verwendet. Ebenso sind Mischungen üblich. Branntweinessig, Wein- und Obstessige eignen sich als Basisessige für diese sogenannten Ansatzessige oder aromatisierten Essige. Kräuter- und Gewürzessige gehören zu den Ansatzessigen, ebenso Essige mit einer Aromamischung von unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten.
Eins der wichtigsten Einsatzgebiete ist als Konservierungsmittel für Speisen. Dank Essig halten Obst, Gemüse, Fisch oder Fleisch wesentlich länger. Die Lebensmittel müssen auch nicht erhitzt werden und behalten so ihre natürlichen Mineralstoffe und Vitamine. Die Säure, also der geringe PH-Wert, sorgt dafür, dass sich keine Bakterien in den Lebensmitteln bilden.
Aromatisierte Essige sollte man kühl und dunkel aufbewahren. Kräuter, Früchte oder Gewürze in der Flasche können ausbleichen. Eine geöffnete Flasche sollte man innerhalb von 3 Monaten aufbrauchen.

- Honigessig: Meist Weinessig, der mit Honig gemischt wurde; kann auch auf der Basis von Honigwein (Met) hergestellt werden. Schmeckt süß mit einer sauren Note; für Dips oder zum Einlegen von Gurken.

- Obstessig: Schmeckt nach der Obstgrundlage, z.B. Beeren oder Kirschen. Obstessig wird meist aus dem entsprechenden Obstwein oder Most hergestellt. Ein Dip aus Himbeeressig und Öl passt gut zu Avocado.

- Kräuteressig: Kräuteressige schmecken nach dem verwendeten Aromastoff (im Bild Estragon), oft sind es Rosmarin, Oregano, Thymian; Zwiebel und Knoblauch können hinzugefügt werden. Für Dressings und Marinaden.

- Branntwein-, Tafel- oder Speiseessig: Wird aus Branntwein hergestellt, der aus Getreide, Kartoffeln oder Zuckerrübenmelasse erzeugt wird; geschmacksneutral und farblos. Für aromatisierte Essige und Sauerkonserven.

Balsamessige

Balsamessig wird aus konzentrierten, eingekochten Obstsäften hergestellt; normalerweise Traubensaft, es kann aber auch Apfel-, Holunderbeer-, Pflaumen- und Quittensaft sein. DerGeschmack ist dann entsprechend anders. Mancher Balsamessig kann auch noch weitere Zutaten enthalten, andere werden aus konzentriertem Traubenmost und normalem Weinessig, Karamell und Konservierungsstoffen gemischt. Manche Balsamessige sind überhaupt nicht alt und schmecken höchstens nach verbranntem Zucker.
Der bekannteste Balsamessig (und der echte) ist der Aceto Balsamico Tradizionale aus den italienischen Provinzen Modena und Emilia Romagna. Er wird nach einer Art Reinheitsgebot aus regionalen Trauben hergestellt, indem deren Saft auf etwa ein Drittel reduziert, dann in kleine Holzfässer gefüllt und, sobald er zu gären beginnt, mit altem Essig als Starter versetzt wird. Der Essig reift in einer Reihe von Fässern, ähnlich wie Sherry oder Port nach dem Solera-Verfahren. Jedes Fass ist aus einem anderen Holz. Genaueres ist in den Bestimmungen nicht festgelegt und bleibt dem Hersteller überlassen. Am beliebtesten sind Kastanie, Kirsche, Eiche und Maulbeere. Die verschiedenen Hölzer geben dem Essig jedes Mal Farbe und Geschmack. Aceto Balsamico, der nach diesem System produziert wird, darf nach frühestens 12 Jahren Reifung verkauft werden, viele reifen auch 20 Jahre. Einfacher Aceto Balsamico di Modena ist preiswerter. Er wird aus konzentriertem Traubensaft und altem Weinessig gemischt und reift in verschiedenen Fässern über 8 bis 10 Jahre.
»Aceto Balsamico Tradizionale di Modena« ist ein Prädikatsprodukt; bei anderen Balsamessigen sind Geschmack und Zutatenliste, und auch der Preis, die einzigen Anhaltspunkte, um die Herstellungsmethode nachzuvollziehen: Gute werden ohne Karamell und Konservierungsstoffe produziert. Wenn Most und alter Essig verwendet werden, sollten sie in dieser Reihenfolge auf der Zutatenliste stehen.

© 2026 coquina.de

Geöffnete Flasche an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren; dort hält sich der Essig lange Zeit.
Als Würzmittel verwenden. Balsamessig kann herzhaften und süßen Gerichten Tiefe und Geschmack geben. Der Aceto Balsamico Tradizionale di Modena ist zwar teuer, doch ein paar Tropfen genügen zum Würzen. Balsamessig hat wenig Essigsäure, deshalb ist er zum Konservieren nicht geeignet.

- Aceto Balsamico Tradizionale di Modena: Sirupartig und süß mit verschiedenen Noten wie Zuckersirup und Trockenfrüchten. Gibt pikanten Gerichten Substanz. Gut zum Beträufeln von gereiftem Käse, Eis oder Obstdesserts.

- Aceto Balsamico di Modena: Wirklich guter Balsamico schmeckt reichhaltig fruchtig und passt gut zu Dressings, Saucen und Süßspeisen. Tipp: Balsamessig dick einkochen und abkühlen lassen, auf Servierteller spritzen.

- Weinessig aus Korinth: Wird aus dem Saft von Rosinen aus Kalamata ähnlich wie Aceto Balsamico hergestellt. Schmeckt intensiv fruchtig mit reinem Nachklang. Tipp: Mit Olivenöl aus Kalamata mischen.

- Weißer Balsamessig: Schmeckt sehr leicht, mit dezent fruchtiger Note. Wird aus dem süßen Most weißer Trauben hergestellt. Gut geeignet für helle Dressings für Salat und Fisch-Carpaccio.

Getreideessige

Sie werden aus Getreidestärke hergestellt. Der Getreidebrei reift, wobei sich die Stärke in Zucker umwandelt und dieser in Alkohol. Diese Flüssigkeit wird dann, wie beim Weinessig beschrieben, in Fässern oder Acetatoren zu Essig verarbeitet. In Nordeuropa wird dafür Gerstenmalz verwendet, woraus ein starker, saurer, malziger Essig entsteht. In China und Japan ist Reis die Grundlage, aber auch Sorghum (Hirse), Weizen, Gerste oder Reiskleie. Die asiatischen Essige haben weniger Säure als die europäischen und meist einen ganz eigenen, charakteristischen Geschmack.
Essig, dem Zucker zugesetzt wurde, besser nicht kaufen. Zum Einlegen eine Sorte mit mindestens 5% Säure nehmen.
Gut verschlossen hält Getreideessig nahezu unbegrenzt. Er braucht nicht gekühlt zu werden.
Getreideessig meist zum Kochen verwendet, vor allem in Asien, wo man ihn an herzhafte Gerichte gibt, an Marinaden, Dips, Wokgerichte und Eintöpfe. Jeder Essig hat einen speziellen Geschmack und kann nicht beliebig ausgetauscht werden. Kein Kochgeschirr aus Aluminium verwenden und bei Eingelegtem darauf achten, dass die Deckel säurebeständig sind.

- Chinesischer weißer Reisessig: Der höhere Essigsäuregehalt sorgt für weniger sauren Geschmack, der Weißwein- oder Malzessig ähnelt. Dieser Reisessig wird für süßsaure Gerichte und zum Würzen verwendet.

- Chinesischer roter Reisessig: Wird in der chinesischen Küche viel verwendet. Mit dem süßen Aroma und wenig Säure ist er ideal für Dips, in Suppen, für Meeresfrüchte und Nudelgerichte.

- Chinesischer schwarzer Reisessig: Wird aus Klebreis und Salz hergestellt und schmeckt weich und leicht rauchig. Man verwendet ihn als Dip und für gedämpfte Gerichte, ähnlichwie Balsamessig. Jinjiang-Essig gilt als der beste.

- Japanischer Reisessig: Ähnelt dem roten Reisessig, ist aber milder. Für Sushi-Essig mit Salz und Zucker mischen, für Ponzu-Sauce mit Zitronensaft und Sojasauce. ImTempurateig sorgt er für eine knusprige Konsistenz.

- Brauner Reisessig aus Japan: Dieser Essig wird aus Natur-Klebreis hergestellt und hat eine weiche Geschmacknote. Geschätzt wird er auch wegen seiner gesundheitsfördernden Eigenschaften, ähnlich wie Obstessige.

- Reisessig aus Sichuan: Mit seiner starken Note passt er gut zu Gerichten aus der Sichuan-Küche. Der Essig wird aus Reiskleie, Weizen und Reisessig hergestellt und kann für süßsaure Saucen und Dipps verwendet werden.

© 2026 coquina.de

- Essig aus Shanxi: Diese Spezialität aus Nordchina hat einen weichen, süßsauren Geschmack. Man würzt in der regionalen Küche damit z.B. süßsaure Fleischbällchenund Auberginen mit Chili.

- Malzessig: Der Essig aus Gerstenmalz schmeckt stark und sauer mit einer Spur Karamell. In England ist er beliebt für Fish and Chips, Kutteln, Rote Bete und andere Gemüse. Er ist auch für Pickles, Chutneys, Saucen und Schmorgerichte geeignet.

Weinessige

Die Herstellung von Weinessig hat eine lange Tradition. Essig entsteht natürlicherweise durch Gärung (Fermentation) alkoholischer Flüssigkeiten. In einem ersten Schritt verwandeln Hefen in süßlichen Flüssigkeiten vorkommenden Zucker in Alkohol, anschließend verwandeln Bakterien den Alkohol in Essigsäure, wodurch die Flüssigkeit sauer wird. Je nach Land wird aus Wein, Traubensaft, Apfelsaft, Apfelwein oder anderen Obstsäften und -weinen Essig hergestellt. In den Tropen verwendet man auch Dattel-, Palm- oder Reiswein. Der beste Weinessig wird unter kontrollierten Bedingungen aus Qualitätsweinen in einem langen, langsamen und natürlichen Prozess hergestellt. Manche Essigsorten reifen vor der Abfüllung in Holzfässern, damit sie einen spezifischen Geschmack annehmen. Weinessig wird auch industriell hergestellt. Hierfür wird Wein in große Tanks (Acetatoren) mit Starterkulturen gefüllt, dann wird alles mit warmer Luft auf 30°C erwärmt und belüftet, damit der Fermentationsprozess schneller abläuft. Sobald der erwünschte Säuregrad (in Deutschland gilt für Weinessig mind. 6%, für alle anderen Essige 5%) erreicht ist, wird der Essig abgezogen, gefiltert, pasteurisiert und in Flaschen gefüllt.
Jede Essigsorte hat ihren speziellen Geschmack. Für die gute Küche sollte eine Auswahl an Essigen bereitstehen.
Gut verschlossen hält sich Essig nahezu unbegrenzt. Natürlich hergestellter Weinessig, der nicht pasteurisiert oder nur grob gefiltert wurde, kann eine Essigmutter bilden, eine gallertartige Masse aus Essigsäurebakterien, die völlig unschädlich ist. Man nimmt sie aus dem Essig und kann ggf. damit neuen Essig ansetzen. Aromatisierter Weinessig hält nicht ewig, doch 2 bis 3 Jahre kann man auch ihn stehen lassen.
Weinessig dient als würzende bzw. geschmacksgebende Zutat in Salatsaucen und allen Gerichten, die eine säuerliche Note vertragen. Milde Sorten, z.B. Apfelessig, lassen sich zu Erfrischungsgetränken verdünnen. Darüber hinaus kann Essig als Konservierungsmittel (Pickles, Chutneys) und als Zartmacher (Marinaden) dienen. Für Essig und essighaltige Speisen keine Aluminiumgefäße und nur Schraubgläser mit säurefesten Deckeln verwenden.

- Weißweinessig: Angenehm sauer mit fruchtigen Noten. Für Salatsaucen und Mayonnaise sowie zum Ablöschen von Bratensatz, um eine Sauce zu Kurzgebratenem herzustellen.

- Rotweinessig: Ein robuster fruchtiger Essig mit starker Säure. Universell verwendbar, z.B. für Schmorgerichte mit und ohne Fleisch. Eine gute Sorte ist die Basis für die klassische Vinaigrette.

- Gereifter Rotweinessig: Wird aus Bordeaux, Rioja sowie Barolo hergestellt. Der harmonisch und weich schmeckende Essig zeigt die Charakteristika des Grundweins. Zum Abrunden von Dressings und Gerichten.

-

Champagneressig: Basis dafür sind Weißweine aus der Champagne und auch der Eispfropf, der beim Degorgieren des Champagners entweicht. Ein fruchtiger, klarer Essig für helle Saucen und Salat.

-

Sherryessig: Wird aus Weinen des Sherry-Anbaugebiets (Andalusien) hergestellt; reift über Jahre in Holzfässern. Sherryessig schmeckt intensiv nach Trockenfrüchten; für aromatische Dressings, Saucen und Marinaden geeignet.

-

Muskatelleressig: Dieser Essig schmeckt und riecht intensiv nach den süßen Muskatellertrauben. Er ist nur leicht sauer und passt hervorragend zu Meeresfrüchten, Obstsalaten und Fruchtsaucen.

-

Apfel- und Cidre-Essig: Grundlage beider Essige ist zu Most bzw. Apfelwein (Cidre) vergorener Apfelsaft; wie Weinessig verwenden. Apfelessig wird auch für gesundheitliche Zwecke getrunken bzw. eingenommen.

Herkunft

Da viele bei traditioneller Essigherstellung an den Balsamico di Modena denken, könnte man annehmen, dass die Heimat des ersten Essigs Italien sein könnte. Allerdings ist es beim Essig unmöglich zu bestimmen, wer bzw. wo Essig auf der Welt erfunden hat. Essig wird heute weltweit hergestellt.

Aroma

Sauer ist eine der fünf Geschmacksrichtungen, die unsere Zunge direkt wahrnimmt. Deshalb spielt Essig gerade in der gehobenen Gastronomie eine immer größere Rolle.

Verwendung

Die Anwendungsbereiche von Essig sind sehr vielfältig. Unter anderem wird er eingesetzt als

- Würzmittel, überwiegend für Salate und in Essig eingelegtes Gemüse und Obst, Mixed Pickles, wichtige Zutat bei der Herstellung von Tafelsenf

- Aperitif oder Digestif pur

- mit Wasser oder Säften verdünntes Erfrischungsgetränk, die alten Römer nannten es Posca

- Konservierungsmittel

- Desinfektionsmittel

- Naturheilmittel (Apfelessig)

In der Küche eignen sich Essige für

- Weißweinessig - guter Einlegessig. Aber auch für holländische Saucen, Vinaigrette und zu weißem Fleisch und Fisch geeignet.

- Himbeeressig - für Salate, eingelegtes Obst, auf Eiscreme und mit etwas Honig als Aperitif.

- Rotweinessig - zu dunklem Fleisch, Pasta und deftiger Wurst.

- Rosmarinessig - für die leichte, mediterrane Küche, auch für Lamm, Wild und Käse.

- Apfelessig - zu frischen Salaten, Rohkost, Rotkohl und Sauerkraut.

- Estragon-Essig - Senf- und Mayonnaise-Essig passt auch gut zu Pilzen, Geflügel, Sauce Bernaise und Kartoffelsalat.

Einkauf / Aufbewahrung

Schon vor dem Einkauf von Essig sollten Sie sich darüber Gedanken machen, wofür Sie ihn verwenden möchten. Wird Essig zum Würzen von Salaten oder Dressings benötigt, sollte man nicht unbedingt auf den Preis achten. Zum Reinigen oder Entkalken genügt auch ein günstiges Produkt.
Essig lagert am besten gut verschlossen, kühl und dunkel. Er kann so bis zu zehn Jahre gelagert werden. Angebrochene Flaschen sind mehrere Monate haltbar.
Bei sehr gekühlter Lagerung kann es zudem zur Flockenbildung kommen. Die Qualität des Essigs nimmt dabei nicht ab und die Flocken verschwinden wieder, sobald sich der Essig wieder aufwärmt.
Schlechten Essig kann man erkennen, wenn er trüb ist, eine pelzige Schicht hat oder Schimmel sichtbar ist. Falls er gärig riecht oder ranzig und bitter schmeckt, sollte man auch nicht mehr benutzen.

Ersatz

Als Ersatz für Essig eignet sich auch Verjus (Saft unreifer Trauben). Verjus wird als Essigersatz und zur Herstellung von Dijon Senf verwendet. Bei manchen Gerichten wie Hülsenfrüchten oder Salaten passt auch Zitrone sehr gut.

Als Säuerungsmittel ist auch Sumach ist auch ein guter Ersatz, aber bedenken Sie, dass die Beeren des Sumach-Baums im Handel in der Regel getrocknet und grob zerstoßen oder als Pulver angeboten werden.

Gesundheit

Die antibakterielle Wirkung der Essigsäure hilft ebenso bei äußeren Anwendungen gegen Hautkrankheiten und gegen unangenehme Gerüche (Schweiß- und Mundgeruch).
Auch im Magen bzw. im Verdauungstrakt hilft die Essigsäure dabei schlechte Bakterien abzutöten und die guten zu behalten. Das hilft auch beim Stoffwechsel, die Verdauung wird angeregt und so hilft Essig auch beim Abnehmen.
Weiterhin vermehrt Essigsäure nicht die Magensäure, sondern bewirkt das genaue Gegenteil und beugt so etwa dem Sodbrennen vor.
Auch bei einer Blasenentzündung soll Essig hilfreich sein. Das Immunsystem wird durch Essig gestärkt, weiterhin kann er dabei helfen, den Cholesterinspiegel niedrig zu halten. Auch auf den Blutzuckerspiegel soll er eine positive Wirkung haben und kann somit bei der Behandlung gegen Diabetes eingesetzt werden. Essig kann den Körper auch beim Abnehmen unterstützen. Das Hausmittel fördert die Fettverbrennung und hemmt den Appetit.

Geschichte

Viele Hochkulturen des Altertums - Ägypter, Perser, Römer, Griechen und Babylonier - stellten bereits Essig her. Essig, aus sauer gewordenen Fruchtsäften, Wein oder Bier gewonnen, war, mit Wasser gemischt, als kühlendes Getränk geschätzt. Es gibt Überlieferungen aus Mesopotamien, in denen von »saurem Bier« die Rede ist. Dieses Produkt, von den Ägyptern »Hequa« genannt, wurde aus Gerste gebraut und durch den Essigstich sauer. Römische Legionäre hatten ein Gemisch aus Wasser und Essig in ihren Feldflaschen, das sie »Posca« nannten, oft wurde das Trinkwasser dieser Zeit so erst genießbar.
Die medizinische Anwendung von Essig bei Atemwegserkrankungen und Verdauungsbeschwerden ist schon durch Hippokrates überliefert. L. J. M. Columella, der bedeutendste Ackerbauschriftsteller des ersten nachchristlichen Jahrhunderts, berichtet in seinem Werk De re rustica sehr ausführlich über die Möglichkeiten, Essig herzustellen. Seine Ausgangsstoffe waren Wein, Feigen und Gerste.
Historische Flasche für Vierräuberessig oder Pestessig, galt als Schutzmittel gegen ansteckende Krankheiten und wird noch zum Räuchern von Krankenzimmern benutzt.
Im Mittelalter galt insbesondere Kräuteressig als Heilmittel. Hildegard von Bingen, Nostradamus und Florenz von Venningen berichten in ihren Schriften über die Wirkungsweise und Verwendung der im acetum sanum extrahierten Heilpflanzen. In der mittelalterlichen und frühneuzeitlichen Heilkunde fand auch der aus Essig und Zucker hergestellte Essigzucker (lateinisch oxisaccharum) Verwendung. Vorwiegend zur Desinfektion wurde damals der menschliche Körper verschiedenen Einreibungen mit Essig unterzogen. Noch im 18. Jahrhundert versuchte man, der Pest mit Pestessig beizukommen. Behälter und Geräte, die in der Medizin Verwendung fanden, wurden mit Essig gereinigt. Ab dem 16. Jahrhundert wurden die ersten Steuern auf Produkte mit oder aus Essig erhoben. Vor allem das Einlegen von Gemüse in Essig und die Herstellung von Marinaden für Salate war damals in Frankreich sehr beliebt.

Mythologie

In der Sammlung zur Deutschen Mythologie des Jacom Grimm kommt Essig ebenfalls vor: »stirbt jemand im hause, soll man die bienenkörbe rücken, essig und wein rütteln, sonst stehen bienen, essig und wein ab.«