

# Apfelessig

## Zutaten:

- Bio Äpfel oder die Reste davon wie Schale/Kerngehäuse oder
- Naturtrüber Apfelsaft
- etwas **Essigmutter\***



\*im Laden erhältlich



## Zubereitung:

- Ein großes Gefäß gründlich auswaschen und zur Sicherheit sterilisieren.
- Klein geschnittene Apfelstücke oder -reste und die Essigmutter in das Gefäß geben und mit Wasser aufgießen, bis alles gut bedeckt ist.
- Mit einem sauberen Tuch abdecken, damit keine Schimmelsporen hineingeraten. Ab und zu umrühren oder leicht schwenken, um Schimmelbildung zu vermeiden und die Sauerstoffzufuhr zu erhöhen. Mit der Zeit entsteht Schaum durch die einsetzende alkoholische Gärung; das ist so gewünscht. Geruchstest durchführen: Nach mehreren Tagen ändert sich der Geruch, und eine feine Essignote bildet sich aus. Die Dauer variiert jedes Mal.
- Sobald die Früchte nach unten gesunken sind und der Essiggeruch intensiv ausgeprägt ist, den Rohessig durch ein sauberes Tuch abgießen und wieder in ein steriles Gefäß füllen. Abgedeckt mit einem Tuch für weitere vier bis sechs Wochen zu Apfelessig vergären lassen. Durch ein feines Sieb oder Tuch filtern, in Flaschen füllen und fest verschließen. Das Resultat ist schon am Geruch und Geschmack leicht zu erkennen.
- Anstatt die Fruchtstücke anzusetzen, kannst du auch Apfelsaft aus der Flasche verwenden. Verarbeite dann naturtrüben Direktsaft, weil nur dieser alle wertvollen und für die Essigsäuregärung notwendigen Inhaltsstoffe aufweist. Lass den Saft mit einem Stück Essigmutter für vier bis sechs Wochen zugedeckt stehen; er verwandelt sich in dieser Zeit in Apfelessig.

Die Apfelessig-Methode funktioniert genauso gut mit fast allen anderen Früchten.

Wie wäre mit Birnenessig, Himbeeressig, Erdbeeressig?

von DAHOAM e.V.