



Essig

Kochutensilien

- Große Gläser mit säureresistentem Deckel
- Kaffeefilter oder Küchenkrep

Zutaten

- 150 ml naturtrüber Bio-Apfelessig*
- 150 ml Mineralwasser ohne Kohlensäure**
- 2 EBl Honig

Zubereitung

Das Glas gut spülen. Den Apfelessig mit dem Wasser gut mischen und den Honig einrühren. Das Glas mit einem Kaffeefilter abdecken und mit dem Gummiring befestigen. Dann wird der Essigansatz an einen warmen Platz gestellt. Nach ca. 2 bis 3 Wochen bilden sich trübe Schlieren im Ansatz. Dies ist das Zeichen, dass die Essigmutter entsteht. Nach weiteren zwei Wochen sitzt dann eine kleine „Qualle“ im Glas, das ist die Essigmutter.

Der Bioessig muss ungefiltert sein und darf nicht erhitzt werden. Sonst sind die Essigbakterien abgetötet und es klappt nicht mit der Essigmutter.

Leitungswasser ist ebenfalls nicht geeignet für die Herstellung, da es gechlort wurde. Chlor ist ein Bakterienkiller und würde den Fermentationsprozess sabotieren. In den meisten Regionen Deutschlands ist das Leitungswasser zwar chlorfrei, wer aber ganz sicher gehen will, greift zu stillem Mineralwasser.