

# Essig herstellen

---



**Essig selbst herzustellen ist absolut faszinierend. Aus Apfelsaft, Wein oder Früchten entwickelt sich mit der Zeit ein aromatischer Essig mit individuellem Charakter - lebendig, handgemacht und niemals ganz identisch. Gerade diese Verbindung aus traditionellem Wissen, Mikroorganismen und Geduld macht die Essigherstellung zu einem spannenden Hobby zwischen Küche, Natur und Experiment.**

Grundsätzlich entsteht Essig in zwei Schritten. Zuerst vergären Hefen Zucker zu Alkohol. Danach wandeln Essigsäurebakterien den Alkohol mithilfe von Sauerstoff in Essigsäure um. Du nutzt also Mikroorganismen, lässt sie praktisch für dich arbeiten, während du nur die richtigen Bedingungen schaffst.

Auch geschmacklich ist selbst gemachter Essig interessant. Industrieller Essig schmeckt oft recht geradlinig sauer, während handgemachter Essig je nach Ausgangsprodukt deutlich komplexere Aromen entwickeln kann - fruchtig, weich, holzig oder fast weinartig. Deshalb experimentieren viele mit Honigwein, Früchten, Gewürzen oder Kräutern.

Hinzu kommt ein gewisser nachhaltiger Gedanke: Aus Fallobst oder übrig gebliebenem Wein entsteht statt Abfall etwas Neues. Gerade Menschen mit Interesse an traditionellen Techniken oder Selbstversorgung entdecken Essigherstellung deshalb als ruhiges, fast entschleunigendes Hobby.

Historisch betrachtet gehört Essig übrigens zu den ältesten bewusst hergestellten Lebensmitteln der Menschheit. Schon im alten Ägypten, in China oder im Römischen Reich wurde Essig genutzt - zum Würzen, Konservieren und teilweise sogar als Heilmittel oder Getränkezusatz.



Schwarzer Essig in Keramiktöpfen, Fukuyama

Foto: [Ray\\_go](#), CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Wer einmal selbst Essig hergestellt hat, merkt schnell: Es geht weniger darum, Geld zu sparen. Spannend ist eher, dass aus einfachen Zutaten mithilfe natürlicher Prozesse etwas Eigenständiges entsteht, das sich jedes Mal ein wenig anders entwickelt.

## Wie kannst du Essig herstellen?

---

Essig selbst herzustellen ist einfacher, als viele denken. Im Grunde brauchst du nur eine alkoholhaltige Flüssigkeit, Sauerstoff und etwas Geduld. Für einen einfachen Apfelessig kannst du Apfelstücke mit Wasser und etwas Zucker in ein großes Glasgefäß geben. Das Gefäß wird nur mit einem Tuch abgedeckt, damit Luft hineingelangt, aber keine Insekten.

In den ersten Tagen wandeln Hefen den Zucker in Alkohol um. Danach übernehmen Essigsäurebakterien die Arbeit und verwandeln den Alkohol langsam in Essigsäure. Dieser Prozess braucht Wärme, Sauerstoff und etwas Geduld.

Nach einigen Wochen bildet sich oft eine gallertartige Schicht auf der Oberfläche - die sogenannte Essigmutter. Sie besteht aus Essigsäurebakterien und zeigt, dass die Gärung funktioniert. Je nach Temperatur und Ausgangsprodukt dauert es etwa sechs bis acht Wochen, bis ein fertiger Essig entstanden ist.



*Essigmutter vom Apfelessig*

Foto: [Monika Ehrenreich, CC BY-SA 3.0](#), via Wikimedia Commons

Wenn du den Vorgang vereinfachen möchtest, kannst du etwas naturtrüben Bio-Essig als „Starter“ hinzufügen. Dadurch gelangen bereits aktive Essigsäurebakterien in die Flüssigkeit, und die Essigbildung beginnt schneller.

Sobald der Essig angenehm säuerlich schmeckt, wird er durch ein Tuch oder einen Filter abgossen und in Flaschen gefüllt. Kühl und dunkel gelagert hält sich selbst gemachter Essig sehr lange. Du kannst ihn noch mit Kräutern, Früchten oder Gewürzen verfeinern und schaffst so ganz eigene Geschmacksrichtungen.

Besonders spannend ist dabei, dass jeder Ansatz etwas anders schmeckt. Ein Apfelessig wird mild und fruchtig, Rotweinessig eher kräftig und würzig. Viele experimentieren deshalb auch mit Beeren, Birnen oder Kräutern und entwickeln ihren ganz eigenen Hausessig.

## **Kannst du die Essigmutter wiederverwenden?**

---

Aussehen und Form der Essigmutter können sehr unterschiedlich sein. Manche Essigmütter sind dünn und durchsichtig, andere dick, gelartig oder flockig. Je nach verwendeter Flüssigkeit verändert sich auch ihre Farbe - von weißlich über beige bis leicht bräunlich.

Viele Hobbyhersteller nutzen sie immer wieder für neue Ansätze. Sie wächst dabei oft weiter und bildet nach einiger Zeit zusätzliche Schichten. Im Grunde funktioniert sie ähnlich wie ein Sauerteig beim Brotbacken: eine lebendige Kultur, die immer wieder verwendet werden kann.

Die Essigmutter lagerst du am besten in einem sauberen Glas mit etwas fertigem Essig, damit sie feucht und aktiv bleibt. Das Gefäß sollte nicht luftdicht verschlossen werden. Ideal ist ein Platz im Kühlschrank, wobei ab und zu etwas Alkohol zugeführt werden sollte. So kann die Essigmutter oft viele Jahre weiterverwendet werden.



*Essigmutter im Glas*

Foto: [Alorin, CC BY-SA 4.0](#), via Wikimedia Commons

Die Essigmutter ist übrigens nicht mit Schimmel zu verwechseln. Schimmel bildet meist pelzige, trockene oder farbige Flecken und riecht unangenehm. Eine gesunde Essigmutter wirkt dagegen eher glatt, feucht und leicht gummiartig.

## **Wie kannst du deinen Essig verfeinern?**

---

Selbst gemachter Essig lässt sich hervorragend mit Kräutern, Früchten oder Gewürzen verfeinern. Dadurch entstehen ganz unterschiedliche Aromen – von frisch und würzig bis fruchtig oder mediterran. Gerade dieses Experimentieren macht vielen an der Essigherstellung besonders Spaß.

Sehr beliebt sind Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Basilikum, Estragon oder Salbei. Sie geben dem Essig eine aromatische, oft mediterrane Note und passen gut zu Salaten oder Marinaden. Schnittlauch, Dill oder Minze sorgen dagegen eher für frische und leichte Aromen. Die Kräuter werden frisch in eine Flasche mit fertigem Essig gegeben und ziehen dort einige Tage bis Wochen.

Gewürze können den Geschmack zusätzlich vertiefen. Pfefferkörner, Knoblauch, Chili, Senfkörner, Wacholder oder Zimt sorgen für würzige oder leicht scharfe Noten. Selbst Blüten wie Lavendel, Holunder oder Rosenblätter werden manchmal verwendet und geben dem Essig ein feines, fast parfumartiges Aroma.

Ebenso gut eignen sich Früchte und Beeren. Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren oder Birnen verleihen dem Essig eine fruchtige Süße und eine schöne Farbe. Besonders bekannt ist Himbeeressig, der hervorragend zu Sommersalaten passt. Apfel- oder Birnenstücke sorgen dagegen eher für milde, weiche Aromen.

Du gibst die gewünschten Zutaten einfach in eine Flasche mit fertigem Essig und lässt alles einige Tage bis Wochen ziehen. Je länger der Essig zieht, desto intensiver wird das Aroma. Wichtig ist nur, saubere Zutaten und sterile Flaschen zu verwenden, damit der Essig lange

haltbar bleibt.



Apfelessig-Variationen

Foto: Pixabay/Gemini

## Was kostet dich das?

---

Für die eigene Herstellung von Essig benötigt man erstaunlich wenig. Die Grundausrüstung besteht meist aus einem großen Glasgefäß oder Steinguttopf, einem Tuch zum Abdecken und einigen Flaschen zum Abfüllen. Ein einfaches Glasgefäß mit zwei bis fünf Litern Inhalt kostet zwischen 10 und 25 Euro. Wiederverwendbare Glasflaschen zum Lagern bekommst du oft schon für wenige Euro oder du nutzt alte Essig- oder Saftflaschen weiter.

Als Grundlage braucht man dann eine alkoholhaltige Flüssigkeit, zum Beispiel Apfelwein, Weißwein, Rotwein oder vergorenen Fruchtsaft. Günstiger Wein oder Most reicht völlig aus. Dafür sollte man ungefähr 3 bis 10 Euro pro Liter einplanen, je nach Qualität und Ausgangsprodukt.

Wenn du den Prozess beschleunigen möchtest, verwendest du zusätzlich etwas naturtrüben Bio-Essig oder eine Essigmutter mit aktiven Essigsäurebakterien. Eine fertige Essigmutter kostet je nach Anbieter ungefähr 5 bis 15 Euro, ist aber nicht zwingend notwendig. Viele Ansätze funktionieren auch mit naturtrübem Bio-Apfelessig aus dem Supermarkt.

Die laufenden Kosten hängen vor allem vom Ausgangsprodukt ab. Günstiger Wein oder Apfelmost reichen völlig aus. Für einen Liter selbst gemachten Essig liegen die Materialkosten oft nur bei wenigen Euro. Besonders preiswert wird es, wenn man Fallobst, übrig gebliebenen Wein oder eigenen Saft verwendet.

## Musst du Rechtliches beachten?

---

Im Gegensatz zum privaten Bierbrennen oder zur Herstellung hochprozentiger Spirituosen gibt es für selbst gemachten Essig keine spezielle Verbrauchsteuer oder Meldepflicht. Entscheidend ist nur, dass man keinen unerlaubten Alkohol brennt. Wein, Most oder fertigen

Alkohol zu Essig weiterzuverarbeiten, ist dagegen unproblematisch.

Wenn du Essig also nur privat herstellst oder gelegentlich verschenkst, musst du in Deutschland normalerweise also keine besonderen Gewerbe- oder Lebensmittelvorschriften erfüllen. Wichtig ist vor allem hygienisches Arbeiten, damit der Essig sicher bleibt.

Sobald du Essig verkaufen möchtest, gelten allerdings Lebensmittelgesetze, Kennzeichnungspflichten und eventuell Vorschriften des Lebensmittelamts. Dann gilt beispielsweise die [Verordnung über den Verkehr mit Essig und Essigessenz](#).

## **Wann ist das ein Hobby für dich?**

---

Die Herstellung von Essig ist vor allem dann ein passendes Hobby für dich, wenn du Freude an natürlichen Prozessen und ein wenig Geduld mitbringst. Anders als beim klassischen Kochen entsteht das Ergebnis nicht sofort, sondern entwickelt sich über Wochen hinweg.

Wenn du gerne beobachtest, ausprobierst und experimentierst, findest du gerade darin oft den besonderen Reiz. Denn aus einfachen Zutaten wie Obst oder Wein entsteht durch natürliche Gärung ein ganz individueller Essig.

## **Wo findest du mehr Info's?**

---

Das Netz ist voll von Rezepten, Videos und vielem mehr. Auch jede Menge Bücher gibt's. Und vielleicht reizt es dich, als Ausgangsprodukt für deinen Essig auch deinen eigenen [Wein herzustellen](#)...