



Einlegen in Essig dient nicht nur der Konservierung. Pikante Essiglösungen machen Gemüse zu einem besonderen Genuss.

EINLEGEN IN ESSIG

Für die meisten Verderbnis erregenden Keime bedeutet ein saures Milieu eine Verschlechterung der Lebensbedingungen, bei einem pH-Wert unter 4,4 hören sie auf sich zu vermehren. Ausnahmen sind Essigsäure- und Milchsäurebakterien. Diese sind – wie auch Hefen und Schimmelpilze – säuretoleranter und können sich bei einem pH-Wert von 4 noch entwickeln. Die wichtigste Haltbarmachungsmethode, die auf einer Senkung des pH-Wertes beruht, ist das Einlegen in Essig. Bei einer Essigkonzentration von 5–6 Prozent werden die meisten Keime in ihrer Entwicklung gehemmt oder abgetötet. Dieser Säuregehalt ist für unseren Geschmack jedoch viel zu sauer. Je nach Einlegegut und persönlichen Vorlieben empfinden Menschen einen Essiganteil von 0,5–3 Prozent als angenehm. Das bedeutet, dass Essig nicht als alleiniges Konservierungsmittel herangezogen werden kann. Meist wird zusätzlich durch Zuckern, Salzen (süß-sauer bzw. pikant einlegen) und natürlich durch Hitze (z.B. heiß abfüllen oder einkochen) die Haltbarkeit gewährleistet. Zum Einlegen in Essiglösung eignen sich ganze Gemüse (z.B. Essiggurken, Pfefferoni, Maiskölbchen, Mixed Pickles, Perlzwiebeln) oder geschnittenes bzw. zerkleinertes Gemüse als Salat (z.B. Russenkraut, Fisolen, Rote Rüben, Karotten, Knollensellerie, Karfiol) wie auch Obst (z.B. Chutneys, Essigwetschken).

TIPP

Für die Zubereitung von Essiggemüse keinesfalls Gefäße aus Aluminium, Kupfer oder Messing verwenden. Die Säure könnte die Metalle lösen.

INFO

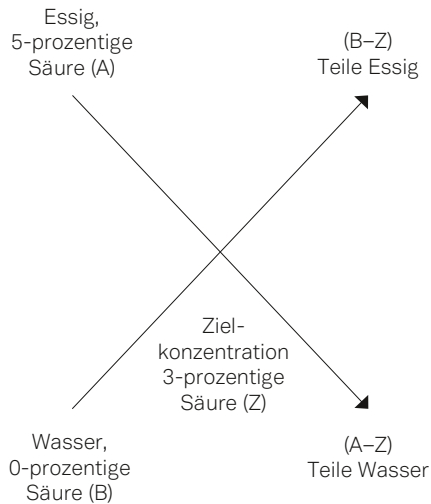
Zur besseren Haltbarkeit von eiweißreichem Gemüse kann man den Essigsud nach 1–2 Tagen eventuell wieder abgießen, nochmals erhitzen und erneut heiß über das Gemüse füllen.

SCHRITT FÜR SCHRITT ~ ESSIGGEMÜSE

1. Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und schneiden.
2. Feste Gemüsesorten eventuell kurz in Wasser oder im vorbereiteten Essigsud blanchieren.
3. Vorbereitetes Gemüse dicht in saubere Gläser schichten.
4. Essigsud vorbereiten. Grundrezeptur: 500 ml Essig (Wein- oder Obstessig), 100–300 ml Wasser, 1–1 1/2 TL Salz, 1–5 EL Zucker oder Honig und Gewürze (z.B. Knoblauch, Zwiebel, Pfeffer, Lorbeer, Senfkörner, Wacholder, Nelken, Ingwer oder Kren, Kräuter, Wein- oder Ribiselblätter). Salz, Zucker bzw. Honig entsprechend dem Einlegegut und Ihren persönlichen Vorlieben anpassen. Die Zutaten erhitzen und einige Minuten kochen. Pro kg Gemüse benötigt man etwa 600 ml bis 1 l Sud. Die Menge hängt davon ab, wie dicht das Gemüse ins Glas gefüllt werden kann.
5. Gläser mit dem heißen Essigsud auffüllen. Der Sud soll das Gemüse bedecken.
6. Gut verschließen und abkühlen lassen.
7. Gläser gut verschließen und beschriften (Inhalt und Abfülldatum).
8. Kühl und dunkel lagern. In Essig eingelegtes Gemüse sollte vor dem Verzehr 1 Monat durchziehen. Je nach Essig- bzw. Zuckerkonzentration beträgt die Haltbarkeit 4–12 Monate.
9. Bereits geöffnete Gläser müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

ESSIG- UND WASSERANTEIL MIT DEM „MISCHUNGSKREUZ“ BERECHNEN

Ein Essigsud sollte zum Haltbarmachen zumindest einen pH-Wert unter 4,2 haben. Dafür ist eine 2,5- bis 3-prozentige Essiglösung erforderlich. Wie viel Essig muss man mit welcher Menge Wasser mischen, um eine Säurekonzentration von 3 Prozent zu erreichen? Der jeweilige Anteil kann mit Hilfe eines „Mischungskreuzes“ leicht berechnet werden.



Auf der linken Seite des Kreuzes wird die Ausgangskonzentration eingetragen. Oben wird der Säureanteil von Essig und unten der von Wasser angeführt. Wein- oder Obstessig hat meist eine Säurekonzentration von 5 Prozent, der genaue Säureanteil ist bei gekauftem Essig auf der Flasche angeführt, Wasser hat eine Säurekonzentration von 0 Prozent, Wasser ist ja neutral. An den Kreuzungspunkt schreibt man die gewünschte Konzentration der Mischung. Nun bildet man die Differenz aus der Essigkonzentration links oben und der Zielkonzentration in der Mitte (A minus Z) und schreibt das Ergebnis rechts unten an. Im Beispiel wäre das: $5 - 3 = 2$. Dann bildet man die Differenz aus der Konzentration links unten und der Zielkonzentration (B minus Z) und notiert das Ergebnis rechts oben. Negative Vorzeichen werden einfach weggelassen. Im Beispiel ist dies: $0 - 3 = 3$. Auf der rechten Seite des Mischungskreuzes erhält man als Ergebnis die jeweiligen Teile Essig bzw. Wasser, die man mischen muss, um die gewünschte Säurekonzentration zu erreichen. Im Beispiel sind das 3 Teile Essig und 2 Teile Wasser.



Himbeeressig, Seite 112

ANSATZESSIG

Eine Möglichkeit, die Aromen in Essig zu konservieren, ist das Ansetzen von Frucht- oder Kräuternessig. Verwendet werden Früchte (vor allem Beeren), frische oder getrocknete Kräuter oder Blüten (z.B. Holunderblüten, Veilchen). Diese werden in gutem Essig angesetzt (in einer weithalsigen Flasche oder einem großen Einmachglas) und anschließend lässt man sie rund 2–3 Wochen ziehen. Blüten- und Kräuternessige eher warm stellen (z.B. auf das Fensterbrett), Obstessig zum Ziehen eher kühl stellen. Dann abseihen und in saubere Flaschen abfüllen. Den fertigen Ansatzessig kühl und dunkel aufbewahren. Sonnenlicht führt eventuell zu Farbveränderungen. Ansatzessige sind 1 Jahr haltbar.