Zugegeben: Im ersten Teil dieser kleinen Serie haben wir zwei Öle vergessen. Und zwar das Distel- und das Leinöl. Zwar kann man auch diese beiden Sorten in der Küche einsetzen, aber nicht erhitzen. Also gehören sie in den Salat oder – dies gilt für das Leinöl – in verschiedene Gerichte verschiedener regionaler Küchen. Beide Öle gelten als besonders gesund, das Leinöl sogar quasi als Heilmittel. Wenden wir uns damit dem breiten Thema **Essig** zu. Der entsteht bei der Fermentierung alkoholhaltiger Flüssigkeiten durch entsprechende Bakterien und dient dazu, das Essen sauer abzuschmecken. Tatsächlich zählt Essig zu den ältesten verarbeiteten Lebensmitteln überhaupt und war jahrtausendlang überhaupt das einzige Säuerungsmittel von Speisen. Vor allem war das zu Essig vergären in Gegenden mit Traubenanbau eine Möglichkeit, Wein zu konservieren. Bis heute wird in manchen mediterranen Regionen mit Wasser verdünnter Essig als Erfrischungsgetränk genossen – wie es schon die ollen Römer taten. In der Küche spielen nur Essige auf Weinbasis eine Rolle; und zwar sowohl aus Wein, der aus Trauben entstanden ist, als auch aus dem vergorenen Saft verschiedener Obstsorten.

Womit wir beim **Apfelessig** sind. Der ist do dermaßen gesund, dass man ihn innerlich und äußerlich anwenden sollte. In Sachen Genuss empfiehlt sich übrigens ein kleiner Schuss von diesem Zeug in selbstgemachte Limonaden und Fruchtsäfte. Aber Apfelessig ist nicht gleich Apfelessig: Es gibt Sorten, die aus Apfelwein hergestellt wurden, aber kaum nach Apfel schmecken, und Sorten, die voller Apfelaroma sind. Letztere findet man vor allem im Bioladen und im Reformhaus. Manchmal sind diese Bio-Essige naturtrüb, aber das verbessert nüchtern betrachtet weder den Geschmack, noch die Wirkung. In der Küche ist Apfelessig unverzichtbar, weil man mit ihm jeder Vinaigrette und majonäsenartige Soßen eine fruchtige Note verleihen kann. In warme Speisen – zum Beispiel die klassische Linsensuppe – eingerührt, verliert Apfelessig viel von seinem Aroma und lässt die Sache schlimmstenfalls ein wenig muffig wirken.

Ein Hoch auf Obstessig!

Wer seinen Salaten gerne solche Fruchtnoten verleiht, kann sich ein ganzes Arsenal an Obstessigen anschaffen. Aber Vorsicht: Gerade bei Sorten, die den Namen einer Beerenfrucht – z.B. Himbeere – im Namen führen, sind nicht immer ausschließlich aus dem vergorenen Saft dieser Frucht, sondern nicht selten nur Neutrallessig, der mit Saft oder Essig dieses Obstes parfümiert wurde. Besonders lecker ist – wenn man ihn denn überhaupt irgendwo bekommt – ist übrigens **Pflaumenessig**, der gerade auch in Süßspeisen eine tolle Figur macht.

Nicht nur aus Wein und Obst wird Essig gemacht, sondern auch aus Getreide bzw. verarbeitetem Getreide. Am bekanntesten ist hier vielleicht der Malzessig. Das englische Wort „Vinegar“ (also laut Wörterbuch „Essig“) meint auf der Insel eigentlich immer diesen Malzessig mit seinem typischen süß-sauren Aroma; bekanntlich wird der von den Briten gern auf Fish & Chips gegossen. Durch seinen spezifischen Geschmack eignet sich **echt britischer Malt Vinegar** besonders als Würzmittel, auch von warmen Speisen, also Eintöpfen und Suppen. Wer häufig asiatisch kocht, kommt am **Reisessig** nicht vorbei. Der enthält spürbar weniger Säure als alle Weinessige, hat aber nur bei den dunklen Sorte so etwas wie ein spezifisches Aroma. Heller Reisessig dient vor allem zum Säuern von Reis für Sushi, kann aber dafür problemlos durch neutralen Weißweinessig ersetzt werden.

Der Mythos vom Balsamico

Der klassische Essig der deutschen Küche ist der gute alte **Branntweinessig**. Bis zur Balsamico-Invasion in den Achtzigerjahren war diese Sorte synonym mit Essig. Tatsächlich wird dieser Essig nicht unbedingt aus **Branntwein** und schon gar nicht aus **Weinbrand** hergestellt, sondern einfach aus sogenanntem **Agraralkohol**. Dabei handelt es sich um die Gärungsprodukte von zucker- bzw. stärkehaltiger Feldfrucht, als beispielsweise Zuckerrüben, Streuobst, Kartoffeln etc. Diese Produkte ergeben nach einem Destillationsvorgang Ethanol, das wir alle als E10 im Benzin kennen... Dementsprechend aromafrei ist Branntweinessig in aller Regel, und in konzentrierter Form als Essigessenz bestenfalls zum Putzen und Entkalken zu verwenden.

In der Küche hat dieses Zeug inzwischen nichts mehr verloren! Denn außer dem vielen Balsamico-Kram gibt es ja auch klassischen **Weißweinessig**. Der wird in allen Ländern mit Weinwirtschaft einfach durch Verarbeitung von Weißwein gewonnen und enthält ... bis zu 1,5% Alkohol! Das sollte man wissen, wenn man ihn zum Beispiel in einer Vinaigrette verarbeitet, wo der Alkohol nicht – wie beim Kochen – verdunstet. So angemachte Salate eignen sich nicht für Kinder und Alkoholranke! Weißweinessig ist in der italienischen Küche der Standardessig, der immer zum Einsatz kommt, wenn was gesäuert werden soll. Ein besonders angenehmer und preiswerter Weißweinessig stammt von der italienischen Firma **Ponti**. Achtung: Der Literpreis schwankt enorm; in der hübschen kleinen Glasflasche zahlt man über 7 Euro pro Liter, in der Pet-Buddel sind es nicht einmal 3 Euro. Weil die Literflaschen inzwischen auch in gut sortierten Supermärkten und natürlich beim Italo-Delikatessenlanden zu haben sind, muss man das Zeug nicht online bestellen. Unverzichtbar

für ganz viele spanische Gerichte ist der **Sherryessig**, der tatsächlich das typische Aroma des Sherrys transportiert und besonders gut zu Tomatensalaten passt. Grundsätzlich kommt Sherryessig in zwei Formen vor: Als Essig mit dem Säuregehalt und der Konsistenz von Weinessig und als konzentrierte Sorte mit enormer Säure; erstere Form kann wie Weißweinessig verwendet werden, die zweite Form dient eher dem Aromatisieren durch die Zugabe von ein paar Tropfen. Ein Wort zum Rotweinessig: Ja, den gibt es und er schmeckt meist ein bisschen anders als Weißweinessig; in der Küche muss aber kein zweiter Essig dieser Form stehen.

Das was allgemein „Balsamico“ genannt wird und eigentlich „**Aceto balsamico**“ heißt, ist eine Sonderform von Essig, die aus der Region um Modena stammt. Dort wird Most stark eingekocht und dann zu Essig fermentiert – dabei entsteht zu keiner Zeit Alkohol. Das unterscheidet den Balsamico von allen anderen Essigsorten. Weil er aus süßem Traubensaft gewonnen wird, trägt er auch als fertiges Produkt oft mehr Süße als Säure mit sich. Und eignet sich deshalb ganz grundsätzlich NICHT als Essigersatz. Noch deutlich ausgedrückt: Balsamico kann nicht in Rezepten verwendet werden, die Essig verlangen; auch nicht in der klassischen Vinaigrette. Richtiger Aceto balsamico dient immer zum Verfeinern von Speisen, also auch von Gerichten, die mit Essig gesäuert wurden. Natürlich sollte man einen schönen Balsamico in der Küche haben, aber eben nur zum Zwecke der Verfeinerung.

Weil aber gerade deutsche Konsumenten schon seit Langem auf den Begriff „Balsamico“ abfahren, verwenden zahlreiche Hersteller dieses Wort (immer ohne den Zusatz „Aceto“, denn dann würden sie europäisches Recht verletzen) oder nennen ihre Produkte „Balsamessig“. Um es ganz klar zu stellen: Es kann keinen weißen Balsamico geben, weil die Bezeichnung für Aceto aus dem Most bestimmter Rotweintrrauben aus einer bestimmten Region reserviert ist. Daher sind Balsamessige bestenfalls essigartige Flüssigkeiten, die nach dem Prinzip des Aceto balsamico aus Most von roten oder weißen Trauben hergestellt wurde. Kurz und knapp: Muss man nicht haben.

Diese Essigsorten gehören in die Küche

Damit reduziert sich die Liste der Essigsorten, die bereitstehen sollten, auf maximal sechs: Weißweinessig, Apfelessig, Reisessig, Sherryessig, Aceto balsamico und Malt Vinegar. Bestenfalls kann man sich noch Balsamico-Creme zum Dekorieren anschaffen und vielleicht einen hellen Weinessig, der nach der Balsamico-Methode hergestellt wurde.