



Naturwunder Apfelessig – ganz einfach selbst gemacht



Apfelessig ist mehr als ein Würzmittel... er ist ein Wunder der Natur. Die Wurzeln der Verwendung von Essig als Genuss- und Heilmittel reichen bis weit in die Antike. Bereits die Römer tranken zur Erfrischung mit Essig aromatisiertes Wasser.

Reich an Inhaltsstoffen

Das Geheimnis liegt wohl darin, dass Apfelessig besonders reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen ist: vor allem Kalium und Magnesium. Daneben enthält er Phosphor, Kalzium, Eisen, Fluor, Silizium und viele weitere Spurenelemente. Diese Mineralstoffe und Stoffwechselprodukte der organischen Säuren wirken im Körper basisch, was die Regulierung des Säure-Basen-Haushalts unterstützt. Und das, obwohl sein ursprünglich saures Milieu sich zunächst hervorragend eignet, um Bakterien, Pilze und Viren zu vergrämen. So kann man mit ihm nicht nur Lebensmittel, sondern auch das eigene Wohlbefinden »haltbar« machen.

Gesund bis ins hohe Alter

Legendär zur Vielseitigkeit der Anwendungsmöglichkeiten sind die Beobachtungen von Dr. D. C. Jarvis, die er in dem Buch »5 x 20 Jahre leben« zusammengefasst hat. Als junger Arzt ließ er sich nach dem Studium in Vermont als Landarzt nieder und war fasziniert von der überdurchschnittlich robusten Gesundheit der dortigen Bevölkerung. Menschen, die mit 80 Jahren auf den Acker gingen und ihre Landwirtschaft betrieben, waren keine Seltenheit. Und so machte er sich daran,

ihre Lebensweise, Ernährung und Hausrezepte zu studieren und zu dokumentieren. Und entdeckte zu seinem Erstaunen die umfassende Wirksamkeit des Apfelessigs.

Essig-Fit-Trunk nach Dr. Jarvis

Täglich 1 Glas Wasser (oder nur 1/4, bzw. je nach Geschmack auch mehr) mit 2 TL Essig 20 Minuten vor dem Frühstück trinken.
Zum Abnehmen vor jeder Mahlzeit.

Apfelessig für Zellschutz und Blutdruckausgleich

Apfelessig als Kaliumträger ordnete Jarvis eine Schlüsselrolle zur Förderung des Gewebeaufbaus bei Mensch und Tier zu. So stellte er fest, dass Hühner und Kälber schneller wuchsen, wenn man ihnen einen Schuss Apfelessig in die Tränke gab. Bei den Menschen beobachtete er diesen aufbauenden Effekt an Wachstum und Elastizität der Finger- und Fußnägel, das mit zunehmendem Lebensalter nachlässt. Was er als alterstypisches Symptom für Kaliummangel deutete. Kaliummangel wiederum beschleunige auch die alterstypische Verhärtung der Blutgefäße. Bluthochdruck sei die Folge. Für die Elastizität des Gewebes empfiehlt er den einfachen Essigtrunk.

Magenverstimmung, Fußpilz, Halsentzündung, Warzen

Was hat ein verdorbener Magen oder Halsweh mit Fußpilz und Warzen zu tun? Es handelt sich um Infektionen mit Bakterien, Pilze und Viren. Diese mit Apfelessig zu »vergrämen«, gehört zu den erfolgreichen Strategien der Volksheilkunde:

- Bei Magen-Darm-Infektionen 1 TL Apfelessig auf ein kleines Glas, schlückchenweise getrunken.
- Bei Halsweh damit gurgeln.
- Fußpilz und Warzen werden 2–3 x täglich mit Apfelessig betupft. Hilft auch bei Nagelpilz – man braucht Geduld (der Nagel muss gesund nachwachsen), aber es tut nicht weh und kostet nichts als Zeit.

Geheimtipp bei Hitzewellen

Im Sommer leiden wir jetzt oft unter extremen Hitzewellen. Wenn ich als Kräuterrührerin bei 35 °C zwei bis drei Stunden wandere und dabei referiere, bereite ich mich mit 2 Litern (4 x 1/2 Liter) Apfelessig-Drink vor, die ich in den 3 Stunden vor dem Start nach und nach beim Vorbereiten des Kurses trinke. Dazu nehme ich jeweils 1/2 Liter Wasser, 2–3 TL Apfelessig und 1 TL Honig. Eine Variante des »Oxymel« und mein persönlicher »Überlebens-Tipp« für die großen sommerlichen Hitzewellen.

Alleskönner Apfelessig – 10 Top-Tipps für jeden Tag

No. 1 Abnehmen: Vor jeder Mahlzeit als Appetitzügler 1 Glas Wasser mit 1–2 TL Apfelessig trinken.

No. 2 Deospray: 1 Teil Essig + 10 Teile destilliertes Wasser. Wer Duft wünscht, ersetze 1 Teil Wasser durch ein Hydrolat (Bio-Apfelessig, klar).

No. 3 Insektenstiche: Mit Apfelessig betupfen.

No. 4 Straffe Haut: 1 Glas Essig in die Badewanne geben und ca. 15 Minuten baden. Wenn man in den Essig (4 Wochen) vorher Kräuter (z. B. entspannenden Lavendel) einlegt, kann man gleichzeitig deren Wirkung und Duft genießen.

No. 5 Haar, glänzendes: Nach dem Haarewaschen in das letzte Spülwasser einen Schuss Essig geben.
Nicht geeignet für gefärbtes Haar.

No. 6 Weichspüler & Farbauffrischer: ca. 50 ml (=1/2 Tasse) Essig in den letzten Waschgang. Verhindert zugleich Kalkablagerungen an der Waschmaschine.



No. 7 Schweißgeruch in Sportbekleidung: 1 Schuss Essig (ca. 100 ml auf 10 Liter) in einen Eimer Wasser. Vor dem Waschen ca. 1/2 Stunde darin einweichen.

No. 8 Schimmel: Schimmelige Ecken oder Flächen mit Essig abwischen.
Nicht geeignet für Marmorflächen.

No. 9 Külschrank-Deo: Mit Wasser mit 1 Schuss Essig einsprühen und auswischen. Brems zugleich Schimmelbildung.

No. 10 Obst und Gemüse: Empfindliches Obst wie Erdbeeren hält länger, wenn man sie mit einer Mischung aus 10 Teilen Wasser + 1 Teil Essig einsprüht und vor dem Wegräumen trocknen lässt.



Apfelessig herstellen & leckere Sachen daraus machen

Das Beste – Apfelessig aus Apfelwein



Der für medizinische Zwecke bestimmte Obstessig sollte stets aus den ganzen, zerdrückten Äpfeln hergestellt werden. Dazu die ungespritzten Streuobststäpfel in eine regionale Saftpresse bringen (Obst- und Gartenbauverein, der eine kleine Obstpresse betreibt) oder mit einem eigenen Entsafter (z. B. Slow Juicer; geht auch – ist aber sehr mühsam und dauert lange).

Zutaten (für ca. 4 Liter)

ca. 10 kg Streuobststäpfel
1 g Weinhefe
5-l-Gärballon mit Gärkorken und Röhrchen

Zubereitung

1. Apfelwein herstellen

Die Äpfel nur pressen – NICHT ERHITZEN – und dabei gleich in einen Weinballon abfüllen lassen (ca. $\frac{3}{4}$ voll). Danach die Weinhefe zugeben, mit dem Gärkorken verschließen und das Röhrchen mit Wasser füllen. Bei ca. 20 °C (Heizungskeller) gären lassen bis das Blubbern, das innerhalb der ersten 2 Tage einsetzt, aufhört.

Nun haben Sie Apfelwein mit 5–7 % Alkohol, je nach Zuckergehalt der Äpfel. Prost!

2. Weiterverwertung zu Apfelessig

Essigmutter zugeben (auf Apfelwein bildet sich diese auch selbst) und das Gärgefäß mit einem luftdurchlässigem Mulltuch zu binden. Nach weiteren 3–4 Wochen haben Sie einen fabelhaft fruchtigen Apfelessig

»Zero Waste« – Apfelessig aus Apfelresten



Wir verwerten entweder die Apfelbutzen einer Bratapfelparty oder den Trester vom Apfelpressen. Das Ergebnis ist ein eher neutraler Geschmack und enthält natürlich nur einen Bruchteil der Mineralien – einen ganz passablen Haushaltssessig gibt es trotzdem.

Zutaten

Apfelreste oder Apfelprester, Zucker
1 Gärgefäß, Sieb oder Mulltuch

Zubereitung

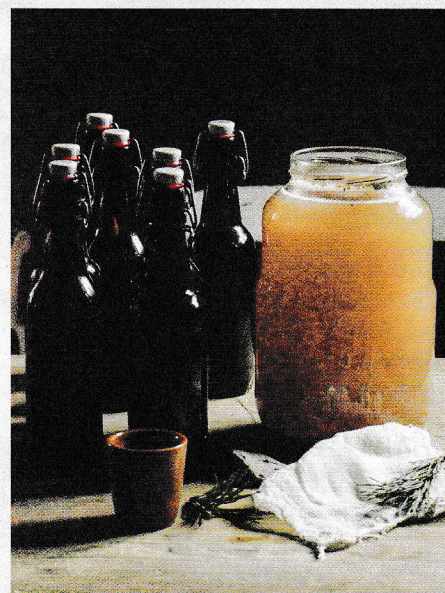
Den Presskuchen bzw. die Apfelreste locker einfüllen bis das Gefäß zu $\frac{3}{4}$ voll ist. Etwa 10 % des Apfelgewichtes an Zucker zugeben und mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Danach mit dem Gärkorken verschließen. Der Ansatz beginnt innerhalb von 2 Tagen zu gären.

Nach Abschluss der Gärung durch ein mit Mulltuch ausgelegtes Sieb in ein sauberes Glas umgießen. Essigmutter zugeben und mindestens 6 Wochen gären lassen. Wichtig: Ausreichend Zucker zugeben (100 g Apfel enthalten ca. 10 g Zucker und die müssen ersetzt werden!).

Für die Verwendung als Putzessig vor dem Abgießen filtrieren. Für den kulinarischen Gebrauch kann man ihn im Anschluss mit aromatischen Kräutern ansetzen und noch 4–6 Wochen ziehen lassen.

Apfelessig »Wald-Weihnacht«

Apfelessig ist ein Geschenk der Natur. Schenken Sie zu Weihnachten eine schöne Flasche selbst gemachten Apfelessig »Der Beste« mit all seinen Gesundheitswirkungen als liebe Wünsche fürs nächste Jahr auf der Weihnachtskarte. Mit Kiefernspitzen verleihen Sie ihm »Waldweihnachts-Aroma«.



Zutaten

ca. 0,4 l Apfelessig
ca. 8 cm Kiefernspitze (oder Fichtenzweig)

Zubereitung

Den Kiefern- (Fichten-) Zweig mit einem (Wiege-) Messer leicht anritzen, in die Flasche stecken und mit Apfelessig aufgießen. Dann etwa 3–4 Wochen ziehen lassen. Probieren. Entfernen, bevor es zu intensiv schmeckt.

Medizinisch anerkannt

Medizinisch anerkannt* und in breiten wissenschaftlichen Studien nachgewiesen sind vor allem die Effekte der Essigsäure im Apfelessig:

- Blutzuckerspitzen verhindern bei Diabetes mellitus Typ 2
- Blutfettwerte senken
- Produktion von Verdauungssäften und Magensäure fördern
- Gurgeln bei Halsentzündungen

Apfelessig – am besten selbst gemacht!

Apfelessig für »hausmedizinische Zwecke« sollte auf jeden Fall aus ganzen Äpfeln hergestellt werden. Unerhitzt, d. h. nicht pasteurisiert, damit noch alle Enzyme vorhanden sind. Und nicht filtriert: Denn die Schwebstoffe sind nichts anderes als jene wertvolle Mischung aus Mineralstoffen, Enzymen und Partikeln der Essigmutter, die ihn so wertvoll machen.

Und genau aus diesem Grund stellt man ihn am besten selbst her. Es ist auch ganz einfach, wie Sie im Rezept sehen.

Gute Ernte und genussvolle Stunden wünscht Ihnen Ihre Gabriele Bräutigam

Das Buch zum Thema (auch schön als Geschenk):

Wilde Grüne Küche 10 Wildkräuter – 50 Rezepte

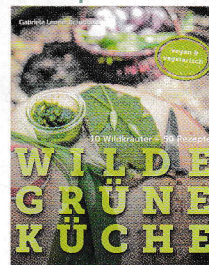
von Gabriele L. Bräutigam

50 Wildkräuter-Rezepte, Porträts der »Top Ten« der heimischen Wildkräuter

Bestell-Nr. 499303

€ 19,90

Erhältlich beim:
Obst- und Gartenbauverlag München
Herzog-Heinrich-Str. 21
80336 München · Tel. (089) 54 43 05-14/15
online: www.gartenratgeber.de/shop



* www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesuende-ernaehrung/wie-gesund-ist-apfelessig-trinken/