



WWF zum Anbeißen Fruchtessig





Es gibt viele Möglichkeiten, Fruchtessig selbst herzustellen. Dazu kann man Reste wie Schalen oder Kerngehäuse verwerten, aber auch ganze Früchte, die vielleicht nicht mehr ganz frisch aussehen. Je nach Erfahrung, Zeit und Lust kann man Essig von Grund auf ansetzen und durch Gärung herstellen. Wer es noch einfacher mag, setzt lediglich Früchte mit fertigem Apfelessig an. So oder so – beide Varianten sind äußerst lecker und eignen sich prima zum Verschenken.



Bevorzuge
zertifizierte
Lebensmittel,
am besten Bio.

Selbst angesetzter Fruchtessig

Zutaten für eine Flasche:

-  1 kg Obst(reste), z. B. Äpfel, Birnen, Johannisbeeren, Rhabarber
-  2 EL Zucker
-  Wasser
-  Einmachglas




Zubereitung

1. Obst(reste) grob klein schneiden, in ein ausgekochtes Einmachglas füllen und Zucker daraufgeben.
2. Anschließend mit Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist.
3. Einmachglas mit einem sauberen Tuch abdecken und mit einem Gummi festmachen. So kommen genügend Luft und Bakterien dran, die den Gärungsprozess in Gang bringen.
4. Besonders darauf zu achten ist, dass das Obst nicht zu schimmeln anfängt. Da man das Glas nicht umdrehen und wild schütteln kann, sollte man täglich einmal umrühren und die Stückchen unter Wasser tauchen.
5. Nach ein paar Tagen riecht es schon stark gärig, und es bildet sich Schaum. Das ist ganz normal.
6. Wenn die Stückchen nach 10–14 Tagen abgesunken sind, den Essig abgießen und in ein neues Gefäß füllen.
7. 4–6 Wochen stehen lassen.
8. Nochmals durch ein feines Tuch filtern und in Flaschen füllen.



Frucht- mit Apfelessig:

Zutaten für eine Flasche:

-  500 g Obst(reste) (z. B. Quitten, Birnen, Himbeeren, Heidelbeeren, Orangen)
-  ½ Liter Apfelessig
-  Einmachglas/Schraubglas

Zubereitung

1. 1 Obst(reste) grob klein schneiden und in ein ausgekochtes Einmachglas füllen.
2. Apfelessig darübergeben und das Glas verschließen.
3. Darauf achten, dass das Obst vollständig bedeckt ist, damit sich kein Schimmel bildet. Ggf. anfangs mehrmals täglich schütteln oder umdrehen, falls das Obst oben schwimmt. Nach ein paar Tagen sinkt es von selbst herab.
4. Zwei Wochen stehen lassen, dann abgießen und in eine Flasche füllen.



Guten Appetit!

Traurig. Obst steht ganz oben auf der Liste der am meisten weggeschmissenen Lebensmittel. Dabei wären laut der WWF-Studie „Das große Wegschmeißen“ bereits heute über 1,5 Millionen Tonnen vermeidbar, wenn alle Beteiligten vom Acker bis zum Teller sorgsamer (das heißt zumeist: überlegter) mit diesen Lebensmitteln umgehen würden. Ob krumm oder fleckig, zu klein oder zu groß, nicht mehr ganz frisch oder runzelig – aus altem Obst lassen sich wunderbare Köstlichkeiten zaubern.