



weil heimat schmeckt.

Wir – die Genussregion Niederbayern – zeigen die Vielfalt unserer Region vom Acker bis zum Teller, von der Tradition bis zur Zukunft auf. Dabei haben wir es uns zum Ziel gesetzt, die Gesellschaft für unsere hervorragenden, niederbayerischen Lebens- und Genussmittel zu begeistern; und der Umwelt und den Menschen, die sich tagtäglich hinter unseren Tellern verbergen, die Wertschätzung entgegenzubringen, die sie verdienen.

Genussregion Niederbayern
Amt für Ländliche Entwicklung Niederbayern
Dr.-Schlögl-Platz 1, 94405 Landau a. d. Isar
www.genussregion-niederbayern.de
Grafik & Layout: WEISSRAUM GmbH, Grafenau
Fotos zu redaktionellen Beiträgen: Fotostudio Eder
Rezept: Miriam Dick, Kräuterpädagogin und Projektleitung
Genussregion Niederbayern



ALLESKÖNNER

Apfelessig



Der heimliche Alleskönner

Den Überlieferungen zufolge wird Apfelessig in der Küche und als Naturheilmittel seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt. Auf Grund seiner Schmackhaftigkeit sowie seinem Ruf als Alles-Könner unter den Hausmitteln gilt er auch heute noch in vielen Küchen als unverzichtbar.

Mit unserem Rezept kann Apfelessig ganz einfach selbst hergestellt werden. Zudem ist es eine tolle Möglichkeit Apfelreste, die z.B. beim Einkochen von Apfelmus entstehen, restlos zu verwerten. Stichwort Zu-gut-für-die-Tonne!

Du brauchst

ein großes, steriles Gefäß
Steuobst-Äpfel oder Äpfel in Bioqualität
2 EL Zucker (in Bioqualität) pro Kg Äpfel
(beschleunigt den Prozess, geht auch ohne)
Butterbrotpapier und Gummi



Herstellung

Kleingeschnittene Äpfel, Schalen und Kerngehäuse sowie den Zucker in das Gefäß geben und mit Wasser aufgießen, bis alles gut bedeckt ist. Mit dem Butterbrotpapier abdecken und mit einem Gummi schließen. An einem warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung stellen. Täglich umrühren, damit kein Schimmel entstehen kann. Nach 1–2 Wochen beginnt die Fermentation: Es schäumt und ein leichter Essiggeruch setzt ein.

Sobald die Früchte nach unten gesunken sind, den Rohessig durch ein sauberes Tuch gießen, in ein steriles Glas füllen und mit Butterbrotpapier und Gummi abdecken. 4–6 Wochen an einem warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung in Ruhe gären lassen. Nach ca. 2 Wochen bildet sich die Essigmutter.

Wenn der Apfelessig seine typisch gold-braune Farbe angenommen hat und die Essigmutter klar erkennbar ist, diesen durch ein feines Tuch oder Sieb gießen, in sterile Flaschen füllen und fest verschließen. Kühl und dunkel gelagert hält sich der Apfelessig mindestens 2 Monate.

