



Essig – Ist sauer das Richtige für Sportler? Teil 1

10. Juni 2013 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Blogger: Holger Gugg](#), [Diät](#), [Sportnahrung](#)

2



Liebe **BLOG-Leserinnen und Leser**, Liebe **PEAK-Kundinnen und Kunden**,

als Sportler macht man sich tagein tagaus eine Menge Gedanken über die Auswahl und die Zusammensetzung von Nahrungsmitteln. Man denkt dabei an alle möglichen Träger von Makronährstoffen tierischer und pflanzlicher Herkunft.

Auch Gemüse steht bei Sportlern hoch im Kurs und damit verbunden bin ich mir sicher, dass in jedem Sportlerhaushalt mindestens 1 Salatschüssel vorhanden ist, die auch regelmäßig genutzt wird.

Salat wird „angemacht“! Womit? – In der Regel mit Essig und Öl.

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, ob der Einsatz von Essig im Salat Einfluss auf sportliche Ziele ([Muskelaufbau](#), [Fettabbau](#)) oder gar die Gesundheit nimmt?

Falls nein, lassen Sie uns das heute nachholen.

Viel Spaß



Wo kommt Essig her?

Die Essigherstellung ist eines der ältesten Herstellungsverfahren überhaupt. Schon die Ägypter, Römer und Babylonier kannten Essig. Er wurde mit ins Trinkwasser gegeben, galt bereits im Mittelalter als Desinfektionsmittel und wurde bei Atemwegserkrankungen eingesetzt.

Heutzutage dient Essig hauptsächlich der Konservierung, der Würzung, ist Bestandteil bei der Herstellung von Tafelsenf und ist in der Naturheilkunde sehr beliebt.

Vorschriften

Jedes einzelne Essigprodukt muss nach der Verordnung über den Verkehr mit Essig und Essigessenz zugelassen werden. Speiseessig, der in Deutschland angeboten wird, darf nicht aus chemisch hergestellter Essigsäure bestehen, sondern muss mikrobieller Fermentation stammen.

Der Mindestgehalt an Essigsäure muss 5g pro 100 betragen, während die Obergrenze bei 15,5g pro 100ml liegt.

Als Essig-Essenz bezeichnet man eine Lösung aus Essigsäure mit einem Säuregehalt von 15,5-25g pro 100ml

Unterscheidung bei Essig

Unterscheidung nach der Herstellung

Die grundsätzliche Unterscheidung bei Essig sieht so aus:

- Essig gewonnen aus biologischer Gärung
- Essig gewonnen aus synthetischer Essigsäure via Verdünnung von Essenz
- Mischerzeugnisse daraus

Essig aus biologischer Gärung

Bei dieser Variante wird Essig aus unterschiedlichen Grundstoffen via alkoholische Gärung und Essigsäure-Gärung hergestellt. Der Essig besteht zu einem Großteil aus reinem destilliertem Alkohol und dem entsprechenden Ausgangsstoff.

Interessant:

Alkohol ist für die Arbeit von Essigbakterien unentbehrlich. Mit alkoholfreien Getränken ist keine Essiggärung möglich. Anders als oft vermutet, enthält Essig, wenn überhaupt, nur kleine Mengen Alkohol.

Offenes Herstellungsverfahren

Beim offenen Herstellungsverfahren (dem sog. Orleans-Verfahren) wird die Ausgangsflüssigkeit mit Essigbakterien versetzt. In offenen Kesseln findet der Fermentationsprozess statt, bei dem sich der komplette Alkohol in Essigsäure umwandelt (Essiggärung).

Spannbildnerverfahren

Etwas modernisierter und mit einem Trägermaterial für die Bakterienkulturen versehen arbeitet das Schnellessigverfahren (Spannbildnerverfahren). Da die Bakterien aerob arbeiten, erhalten sie von unten her zusätzliche Frischluft, so dass der Fermentationsprozess binnen weniger Tage abgeschlossen ist.

Submersverfahren / Venturiverfahren

Beim modernen Submersverfahren werden die Bakterien wieder ohne Trägermaterial direkt in die Flüssigkeit untergetaucht. Die Fermentation findet in Turbinenanlagen binnen 24 Stunden statt.

Im sog. Venturiverfahren dauert dieser Vorgang etwas länger, der Essig behält jedoch Farbe und Fruchtcharakter etwas besser.

Solera-System

Das gängige Solera-System veredelt die Ausgangsessenzen von beispielsweise Weinessig weiter, indem zum bereits gealterten Jungessig ein bestimmter Prozentsatz frischer Traubenmost aus neuer Ernte beigemischt wird.

Synthetischer Essig

Synthetischer Essig besteht aus verdünnter Essigsäure. Der ursprünglich synthetisierte Essig hat einen Säuregehalt von 60-80%. Aus ihm wird später Essig-Essenz gewonnen, deren Säuregehalt durch Verdünnung auf 25% abgesenkt wird. Synthetischer Essig schmeckt schlichtweg nur sauer.

Ansatzessig / Aromatisierter Essig

Wein-, Obst-, und Branntweinessig sind oftmals die Basis für die Herstellung von Aroma-Essig, dem Kräuter, Früchte oder Gewürze beigesetzt werden. Die Herstellung dieser Sorten dauert nur wenige Monate.

Fazit:

Essig ist nicht gleich Essig. Schon beim Herstellungsprozess gibt es große Unterschiede, die natürlich auch deutlichen Einfluss auf das Endprodukt nehmen

Unterscheidung nach der Ausgangssubstanz

Branntweinessig

Der Rohstoff von Branntweinessig ist Ethylalkohol (verdünnter Branntwein), gewonnen aus Destillation. Hierzu zählen beispielsweise Kartoffeleessig, Wodkaessig oder Zuckerrohressig. Branntweinessig hat einen Säuregehalt von etwa 5%.

Weinessig

Weinessig entsteht aus Traubenwein. Anders alle anderen Essigsorten unterliegt er weinrechtlichen Bestimmungen. Das Aroma des Weines überträgt sich immer auch auf den Wein. Zu Weinessig zählen Weiß- und Rotweinessig, Champagner- und Sherryessig. Der Säuregehalt liegt bei 6-7%.



Balsamessig

Balsamicoessig entsteht aus gekochtem Most weißer, süßer Trauben aus Italien und lagert in Holzfässern. Sein Aroma und die typisch dunkle Farbe sind einzigartig.

Frucht- und Obstessig

Hierunter fallen Essigsorten aus allen möglichen Obstarten wie Birne, Apfel oder Pflaume. Der Säuregehalt liegt bei mindestens 5%. Für die Herstellung von Essig müssen die jeweiligen Säfte erst vergoren werden.

Gemüseessig

Aus unzähligen Gemüsesorten wie Tomaten, Gurken, Rote Beete oder Spargel wird Essig mit einem Säuregehalt von 5% hergestellt. Auch hier ist Vergärung die Voraussetzung für die Herstellung von Essig.

Sonstige Sorten

Essig kann auch aus Molke, Honig, Reis, Malz, Gerste oder **Bier** hergestellt werden. Jede Sorte für sich unterliegt einem spezialisierten Herstellungsverfahren je nach Ausgangsprodukt.

Fazit:

Die Zahl der möglichen Ausgangsstoffe für die Herstellung von Essig ist immens! Man kann aus beinahe allem Essig herstellen.

Bestandteile in Essig

Nährstoffe

Essig besteht größtenteils aus Wasser, entsprechend schlägt der Kaloriengehalt auch nur mit 20kcal pro 100ml zu Buche. Essig ist fettfrei bei minimalem Gehalt an Protein und Kohlenhydraten. An Vitaminen hat Essig nichts zu bieten und auch hinsichtlich des Mineralstoffgehalts trägt er im Vergleich zu anderen Lebensmitteln allgemein nicht signifikant zur täglichen Versorgung bei, wengleich dies in vielen Niederschriften im Internet anders behauptet wird (beispielsweise bei Kalium).

Interessant:

Zumindest die Aufnahme von Eisen wird durch die in Essig enthaltenen Säuren gefördert.

	Brandweinessig	Weinessig	Apfelessig	Apfel	
Energie	20	19	20	52	kcal/100g
Wasser	93730	93928	93773	85070	mg/100g
Eiweiß	402	400	402	340	mg/100g
Fett	0	0	0	400	mg/100g
Kohlenhydrate	600	600	600	11430	mg/100g
Ballaststoffe	0	0	0	2000	mg/100g
Vitamine					
Vitamin A	2	0	2	8	µg/100g
Vitamin B1	0	0	0	30	µg/100g
Vitamin B2	0	0	0	30	µg/100g
Vitamin B3	0	0	0	200	µg/100g
Vitamin B5	0	0	0	100	µg/100g
Vitamin B6	0	0	0	50	µg/100g
Vitamin B7	0	0	0	1,2	µg/100g
Vitamin B9	0	0	0	4	µg/100g
Vitamin B12	0	0	0	0	µg/100g
Vitamin C	0	0	0	12000	µg/100g
Vitamin D	0	0	0	0	µg/100g
Vitamin E	0	0	0	200	µg/100g
Mineralstoffe					
Natrium	20	20	1	3	mg/100g
Kalium	90	89	100	144	mg/100g
Calcium	15	15	6	7	mg/100g
Magnesium	20	22	20	6	mg/100g
Phosphor	30	32	9	11	mg/100g
Eisen	500	500	600	480	µg/100g
Zink	200	100	200	120	µg/100g
Kupfer	40	40	40	100	µg/100g
Kohlenhydrate					
Glucose	300	300	300		mg/100g
Fructose	300	300	300		mg/100g

Darstellung: Analyse von Essig

Wichtig:

Trotz dieser Tabelle rate ich dazu, die Analyse eines jeden Essigs aus dem Supermarkt zu studieren und sich bzgl. der Inhaltstoffe zu vergewissern. Oftmals handelt es sich um aromatisierten Essig mit diversen Zusätzen wie beispielsweise Zucker, Salz oder sonstiger Zutaten.

Fazit:

Was Makro- und Mikronährstoffe angeht, kann man Essig wahrlich nicht als besonders wertvolles Lebensmittel bezeichnen

Zusammenfassung

Wer glaubt Essig ist Essig, wurde in Teil 1 meines 2-Teilers eines besseren belehrt. Unterscheidungen gibt es in Hinblick auf das Herstellungsverfahren, den Gehalt an Essigsäure und die Ausgangsstoffe.

Egal, welchen Essig wir kaufen und zu uns nehmen, jedes Produkt unterliegt eignen Vorschriften und muss zugelassen sein.

Essig der via biologische Gärung hergestellt wird, benötigt immer Alkohol als Nährsubstrat für die zur Fermentierung benötigten Bakterien.

Hinsichtlich des Nährstoffgehalts ist Essig eher eine Enttäuschung. Anders als vielfach propagiert enthält er keine Vitamine und auch bei Mineralstoffen hat er weit weniger zu bieten, als vielfach behauptet wird.

In Teil 2 wird es um den interessantesten Bestandteil in Essig, die Essigsäure, gehen. Hier finden sich tatsächlich ein paar interessante Eigenschaften. Ich werde des Weiteren über Vor- und Nachteile der Verwendung von Essig berichten und auch eine kleine Kritik zur bekannten Apfelessig-Diät verfassen.



Allen Leserinnen und Lesern wünsche das Allerbeste und verbleibe
mit freundlichem Gruß
Ihr
Holger Gugg
www.body-coaches.de

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (1 vote cast)

Essig – Ist sauer das Richtige für Sportler? Teil 1, 6.0 out of 6 based on 1 rating



[Print](#)



[PDF](#)

Tags: [Essig](#), [Essigsäure](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingelogggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben