

Was Essig alles kann eine Zusammenstellung aus verschiedenen Veröffentlichungen im Internet

Rund um den Apfelessig

Was kann man mit Essig alles machen? Die Anwendungsmöglichkeiten für Essigsorten ist vielseitig. Die meisten kennen ihn nur als Würzmittel, dabei ist er als altes Hausmittel für viel mehr Anwendungen nützlich. In der folgenden Liste geben wir Ihnen viele Anregungen die Sie selbst ausprobieren können - viel Spaß!

Wer jeden Tag einen Apfel isst, erspart sich den Weg zum Arzt, sagt der Volksmund. Unsere Großmütter gingen noch einen Schritt weiter und ergänzten den täglichen Apfel mit dem täglichen Schluck Apfelessig.

Jetzt wird der saure, aber sehr gesunde Trank neu entdeckt.

Dem **Apfelessig** werden viele heilende Effekte nachgesagt. So soll Apfelessig Verstopfung lösen, Gelenkprobleme lindern und das Immunsystem stärken.

Eines steht fest: Apfelessig ist reich an gesundem Kalium. Außerdem enthält er Vitamine und Spurenelemente.

Apfelessig ist nicht teuer. Und um ihn zu kaufen, müssen Sie auch keine Apotheke aufsuchen. Eher unauffällig mischen sich die Apfelessig-Flaschen unter die übrigen Essigsorten im Drogeriemarktregal. Doch ebenso wenig, wie man die Wirkung von Apfelessig überschätzen sollte, sollte man sie auch unterschätzen.

Apfelessig ist ein vorzüglicher Lieferant von wertvollem Kalium. Kalium brauchen wir für das reibungslose Funktionieren unserer Nerven und Muskelzellen.

Die Vitamine und Spurenelemente, die der Apfelessig überdies birgt, können wir zwar auch mit dem Verzehr von Obst und Gemüse zu uns nehmen. Doch oft vergessen wir - beispielsweise ein sehr stressigen Tagen -, uns gesund zu ernähren.

Wer sich also angewöhnt, jeden Morgen einen Schluck Apfelessig mit einem Glas Wasser oder Sprudel zu verrühren und in kleinen Schlucken zu trinken, tut sich auf jeden Fall etwas Gutes.

Den Apfelessig pur zu sich zu nehmen, ist nicht zu empfehlen.

Zwar gibt es keine Belege dafür, dass das tägliche Genießen des fruchtigen Gesundheitsmachers dem Körper schadet oder gar das **Säure Basen** Gleichgewicht aus dem Takt bringt.

Doch pur schmeckt er einfach nicht, und es wird unnötig schwer fallen, eine Apfelessig-Kur durchzuhalten.

Viel besser ist es, den Löffel Apfelessig mit etwas **Honig** zu verrühren und mit Sprudelwasser aufzugießen.

Ein Glas davon jeden Morgen vor dem **Frühstück**, und der Körper erhält nicht nur sein Kalium, seine Vitamine und Spurenelemente, sondern auch genügend Flüssigkeit.

Honig tut zudem der Verdauung gut und mildert die Säure ab.

Apfelessig als Heilmittel in der Naturheilkunde

Apfelessig kann aber auch bei akuten Beschwerden angewendet werden. So sagt die Naturheilkunde, dass das Gurgeln mit einem Teelöffel Apfelessig, der mit einem Glas warmem Wasser vermischt wurde, ein wirksames Heilmittel gegen Heiserkeit und Halsschmerzen ist. Allerdings muss diese Prozedur jede Stunde wiederholt werden. Sobald die erste Besserung eintritt, können die Abstände vergrößert werden.

Apfelessig für die Schönheit

Dank seiner Säure kann der Apfelessig auch eingenommen werden, um das Auch der Haut tut Apfelessig wohl. Wird die Haut mit einem Schwamm abgerieben, der zuvor in Apfelessigwasser getaucht wurde, fördert dies die Durchblutung und beugt lästigen Hautpilzen vor. Buttermilch, der ein Esslöffel Apfelessig zugegeben wurde, kühlt einen leichten Sonnenbrand.

Nach dem Essen

Dank seiner Säure kann der Apfelessig auch eingenommen werden, um das Völlegefühl nach einem schweren Essen zu vertreiben. Wissenschaftlich belegt sind die von vielen Anhängern gepriesenen Wirkungen des Apfelessigs bislang jedoch nicht.

Trotzdem gilt: Schaden kann er nicht, und Kalium plus Vitamine kann der Körper immer gebrauchen. Außerdem macht sauer bekanntlich lustig. Beim Kauf des Apfelessigs sollten Sie jedoch auf ein relativ hochwertiges, natürliches Produkt achten, z. B. von Äpfeln aus **biologischem Anbau**.

Was Essig noch alles kann

Nur im Salat ist er geradezu unterfordert: Denn das saure Würzmittel ist im gesamten Haushalt ein perfektes Multitalent.

Eigentlich ein aus Obst oder Wein hergestelltes Würz- und Konservierungsmittel, ist Essig in Wahrheit die beste natürliche Haushaltshilfe, die es gibt. Und preiswert ist die saure Essenz obendrein.

Sie können Essig in fast allen Lebensbereichen einsetzen.

Beim Hausputz sorgt er effektiv und unkompliziert für Sauberkeit und Glanz. Auch beim Kochen entfaltet er seine Talente.

Und er besitzt sogar Heilkräfte: Seine Anwendung bei Atemwegserkrankungen und Verdauungsproblemen ist schon durch Hippokrates überliefert.

Und als Spülung hält er Haare geschmeidig. Da er biologisch leicht abbaubar ist, leisten Sie mit Essig anstelle von chemischen Mitteln sogar einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz.

Also, werden Sie beim Hausputz ruhig mal richtig sauer!

Streifenfrei putzen

Im Wischwasser sorgt Essig für streifenlose Fenster, kalkfreie Flächen im Bad, im Spülwasser für glänzende Gläser und sauberes Teegeschirr, er lässt Rost verschwinden, entkalkt alle Küchengeräte, reinigt Thermos- und Kaffeekannen.

Gerüche entfernen

Stellen Sie nach der Party ein Schälchen mit Essig auf – der Tabakgeruch ist am nächsten Morgen absorbiert. Das klappt auch bei Fischgeruch in der Küche oder Knoblauch-Duft an den Händen: Nach dem Schälen die Finger mit Essig abreiben. So werden sogar Nikotin-Finger sauber!

Flecken beseitigen

Tränken Sie ein Schwämmchen mit einer Wasser-Essig-Lösung (1:1) und entfernen Sie damit Streusalzränder an Schuhen und Stiefeln. Diese Behandlung frischt gleichzeitig die Lederfarbe auf. Mit Essigessenz verblassen auch andere Flecken: z.B. von Obst, Kugelschreiber und Tinte an Hemden.

Schimmel vorbeugen

Der Alleskönner verhindert sogar Schimmelbildung: Wenn Sie Ihren Brotkasten einmal die Woche mit Essigwasser auswischen, bleibt das Brot länger frisch und behält seinen natürlichen Duft. 2 EL Essig ins Vasenwasser, und Sie haben länger Freude an Ihren Schnittblumen.

Farben schützen

Ihre Jeans behält den satten Blauton, wenn Sie die Hose vor dem Waschen kurz in Essig tauchen. Auch bei Polstermöbeln und Teppichen können Sie mit einer Essiglösung die Farben auffrischen und gleichzeitig Flecken entfernen. Zudem hält diese Behandlung Motten und anderes Ungeziefer aus Ihrer Einrichtung fern.

Besser kochen

Damit Ihr Frühstücksei nicht aus der Schale platzt, gehört ein Schuss Essig ins Kochwasser. Im Nudelwasser verhindert er, dass die Spaghetti kleben, und im Kochwasser von Artischocken, dass sie ihre schöne grüne Farbe verlieren. Die Säure im Essig verleiht nicht nur Salat, sondern vielen Soßen und Suppen eine besonders aromatische Note.

Entspannt renovieren

Rühren Sie Gips künftig nicht mehr mit Wasser, sondern mit Essig an: Die Füllmasse bleibt länger elastisch, Sie können ohne Zeitdruck spachteln. Mit Essigwasser sollten Sie auch Malerpinsel reinigen: Sie bleiben länger weich.

Haltbar machen – z.B.: Kapern selbstgemacht :

Alles Gemüse kann in Essig eingekocht werden und hält dann auch in Konserven wesentlich länger – Gurken, Mix Pickl, Paprika usw. sind bekannt. Kapern kann man ebenfalls selbst herstellen: man pflücke eine Handvoll ungeöffneter Knospen von Kapuzinerkresse, mit Gänseblümchen geht es auch koche diese ca. 10 Minuten in Essig mit Estragon auf und fülle diese in ein kleines Glasgefäß.

Aus folgenden Publikationen entnommen:

<http://www.bildderfrau.de/rat-und-ideen/tipps-und-tricks/was-essig-alles-kann-putzen.0.html>

<http://www.kochmix.de/kochmagazin-apfelessig--gesunde-saeure-fuer-ihren-koerper-344.html>

<http://kurt.gegenbauer.org/themen/essig.htm> (mit Herstellungsrezepten)