

# Essig für das Wohlbefinden

Adventskalender Türchen 12: Essighersteller Kriegl empfiehlt einen Immun-Drink

**Pilsting.** (ker) Gerade in der Weihnachtszeit gibt es viel – manchmal auch zu viel – gutes und reichhaltiges Essen. Dazu kommt die nass-kalte Jahreszeit als Herausforderung für das Immunsystem. Marion Falterer und Peter Kriegl von der Pilstinger Essigbrauerei Kriegl schwören sowohl zur Verdauungsförderung als auch zur Immunstärkung auf ihren Essig.

„Die möglichen gesundheitlichen Aspekte von Essig und dessen vielfältigen Aufbereitungen sind seit jeher in Kriegls Hausrezepten zu finden“, sagt Falterer. Schon Hildegard von Bingen habe in ihren Niederschriften die wirkungsvollen Eigenschaften von Essig und dessen Zubereitungen für die menschliche Ernährung beschrieben. Auch in zahlreichen Publikationen neuerer wissenschaftlicher Studien werde auf die möglichen positiven Wirkungen von Essig im Körper hingewiesen.

Für die Verdauung schätzen Falterer und Kriegl etwa einen Himbeer-Digestif. Den kann man entweder im alkoholfreien Sekt, im Mineralwasser als Schorle oder auch im Spezi trinken, empfehlen sie. Der Himbeer-Digestif eigne sich aber auch pur als alkoholfreie Variante zum Verdauungsschnäpchen. „In der Vorweihnachtszeit schlemmen wir vermehrt, besonders auch zuckerhaltige Lebensmittel wie Plätzchen, Stollen, Lebkuchen, süße alkoholische Getränke auf



Marion Falterer und Peter Kriegl von der Essigbrauerei Kriegl kennen sich aus mit Essig und dessen Aufbereitungen. So wohl zur Verdauung als auch für das Immunsystem gönnen sie sich gerne mal ein Gläschen davon. Foto: Kriegl Essig

Weihnachtsmärkten oder zuhause. Dadurch kommt es zur Übersäuerung unseres Körpers“, erklärt Kriegl. Studien belegten, dass mit einem täglichen Stamperl Fruchtessig-Trinkbalsam, „der Achterbahn des Blutzuckerspiegels entgegenwirken kann“. Trinkbalsam könne außerdem auch Heißhungerattacken abwehren.

## Aus Apfelmost wird Apfelessig

Auch zur Stärkung für das Immunsystem greifen Marion Falterer und Peter Kriegl auf Essigprodukte zurück. „Zum Start in den Tag gibt es ein Stamperl Bio-Apfel-Aperitif Trinkbalsam in die Teekanne“, vertragen sie. Das Immun-Frühstücks-

getränk sei perfekt für die kalte Jahreszeit geeignet.

Der Rohstoff für die Essigfermentation ist immer eine alkoholische Flüssigkeit, zum Beispiel ein Bio-Apfelmost aus Streuobstwiesenanbau. Durch Fermentation des Alkohols mittels überwachter und dosierter Sauerstoffzufuhr wandeln Essigbakterien den Alkohol in Essig um. Apfelessig enthält Nährstoffe wie Vitamin C, E, Kalium, Aminosäuren und Antioxidantien.

## ■ Immun-Frühstücksgetränk

### Zutaten:

- 1,5 Liter Wasser
- 2 bis 3 Teelöffel Schwarztee
- 2 bis 3 Scheiben frischer Ingwer
- 100 ml frischer trüber Öko Apfel -

Direktsaft

- 2 bis 4 Esslöffel Öko Aperitif Apfelmilch

**Zubereitung:** In eine (Glas-)Teekanne mit 2-3 Teelöffeln losem Schwarztee in einem Teebeutel wird kochendes Wasser gefüllt. Acht bis zehn Minuten ziehen lassen. Eine kürzere Ziehzeit von Schwarztee kann belebend wirken, eine längere eher beruhigend. Nach Belieben frischen Apfelsaft (etwa 100 Milliliter) sowie den Ingwer und den Aperitif Apfelmilch (zwei bis vier Esslöffel) dazugeben.

**Tipp:** Das Getränk eignet sich für jede Jahreszeit. Im Sommer ist es gekühlt ein tolles Erfrischungsgetränk.

