

**Margot Hellmiß**

**DAS GROSSE  
PRAXISBUCH  
APFELESSIG**

**Rezepte für Gesundheit,  
Wohlbefinden, Küche und Haushalt**

**SÜDWEST**



# INHALT

## Vorwort

Allroundtalent mit Tradition

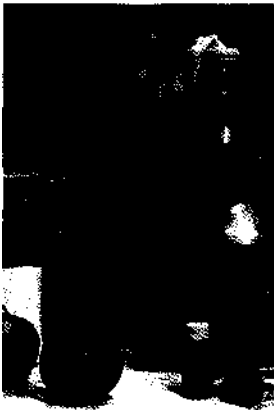
## **ÄPFEL - EIN GESCHENK DER NATUR**

Der Rohstoff für Apfelessig	11
Gesunder Wirkstoffmix	13
Kleine Apfelgeschichte	16
Die Vermonter Volksmedizin	18



## **ESSIG IN DER GESCHICHTE**

Das Urgewürz des Menschen	25
Essig -Antibiotikum der Antike	26
Fürs leibliche Wohl	27
Wie der Essig in Verruf gekommen ist	34



<b>Kleines Essigbrevier</b>	35
Essige für jeden Geschmack	36
Die richtige Sorte wählen	43

## **ESSIG - ENTSTEHUNG UND WIRKUNG**

Ein natürlicher Gärprozess	45
Den Essigbakterien auf der Spur	46
Die Essigsäure	48

## Die natürlichen Essigkräfte

Essig konserviert

Essig desinfiziert

Essig löst Kalk

Den Stoffwechsel ankurbeln

Essigsäure - ein Lebenselixier

## Die Vitalstoffe im Apfelessig

Fitmacher Vitamine

Lebenswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente

50

50

51

55

57

58

60

61

65



---

## VITALITÄT DURCH APFELESSIG

Kur                      mäßige                      Anwendung

## Die Sieben-Tage-Entschlackungskur

Wer sollte entschlacken?

Kurprogramm für sieben Tage

Was die Kur abrundet

## Apfelessig für Kinder

69

72

72

75

78

si

## APFELESSIG ALS SANFTES HEILMITTEL

Optimal für die Vorbeugung

85





Innerliche Anwendungen von A bis Z 87

Äußerliche Anwendungen von A bis Z 115

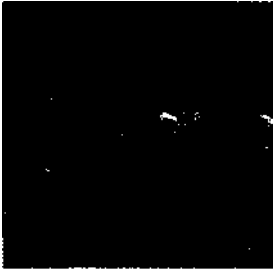
Apfelessig und Heilkräuter 140

Zubereitung und Anwendung 140

Apfelessig in der Tierpflege 145

Die Wirkung bei Rindern 146

Apfelessig für alle Haustiere 148



### **APFELESSIG FÜR DIE SCHÖNHEIT**

Pflegende Naturkosmetik 151

Die sanfte Alternative 152

Schönheitssessige mit Kräutern 155

Natürliche Gesichtspflege 158

Tips für die Haare 160

Pflegendes für die Hände 163

Erfrischendes für die Füße 163



### **SO WIRD ESSIG HERBESTELLT**

Der Apfelmost 165

Die Mostverarbeitung 169



Die einfachste Art, Essig zu bereiten  
Grundrezept für den Haushalt

## **APFELESSIG IM HAUSHALT**

Apfelessig aromatisieren

Kräuter- und Gewürzessige

Fruchtaromaessige

Blütenaromaessige

Haltbarmachen mit Apfelessig

Grundsätze für das Konservieren

Marinaden

Würzen mit Apfelessig

Allerlei Saucen

Backen mit Apfelessig

Rund um den Salat

Essig - der sanfte Allzweckreiniger

Für hygienische Sauberkeit

Literatur

Über dieses Buch

Sachregister

Rezepteregister

177

178

184

**87**

187

190

194

196

197

198

200

201

202

206

208

210

211

216

217

218

224

