

Met/ Honigwein

von Achim & Manuela
Reutlinger



Met/Honigwein

Met, manchmal auch Honigwein genannt, ist ein alkoholisches Getränk aus Honig, Wasser und Hefe. Er wurde anfänglich mittels oxidativer Gärung (ohne Hefe) und später durch anaerobe Gärung (mit Hefe) hergestellt. Getrunken wird er sowohl heiß als auch kalt und je nach Hefe kann er zwischen 11 und 18,8 Vol.-% Alkohol enthalten.

Herkunft des Wortes „Met“:

Das deutsche Wort Met hat seine Wurzeln im indogermanischen Wortstamm „medhu-“, mit dem zumeist der Honig bezeichnet wurde.

Entdeckung von Met:

Es gilt als gesichert, dass Met und Traubenwein die ersten alkoholischen Getränke der Menschheit nach dem Bier waren, welches auf eine noch ältere Geschichte zurückblicken kann. Verfahren zur Herstellung von Wein waren in Ägypten und Vorderasien bereits um 3500 v. Chr. bekannt, Metgewinnung hat eine etwas ältere Tradition.

Geschichte bis heute:

Seit ältester Zeit stellten die Germanen Met her. Die spontane Verwandlung von Honigwasser in ein geschmackvolleres Getränk mit der berauschenden Wirkung des Alkohols machte den Met in der nordischen Mythologie zum Trank und Geschenk der Asen (Götter). Der Honigwein wurde nicht nur auf Feiern in rauen Mengen getrunken, sondern diente als Trank der Götter kultischen Handlungen. Durch den kultischen Status war der Genuss von Met dem auch gleichzeitig Götteropfer. Die Edda enthält Beschreibungen von Saufgelagen und den Folgen am nächsten Tag. Die Gelage waren wegen des Hintergrundes aber eben nicht nur „Besäufnisse“, sondern auch Opferhandlungen. Der Unterschied zwischen Feier und Opfer bestand prinzipiell nur darin, wem man die verspeisten Lebensmittel widmete. Neben seiner Verwendung für Feste und Zeremonien war Met auch ein ganz normales Alltagsgetränk, vergleichbar mit Bier im mittelalterlichen Europa. Met genoss bis ins Mittelalter einen hohen Stellenwert. Durch das Aufkommen von Bier und Wein verringerte sich der Konsum von Met stetig, da die Herstellung von Met im Vergleich zu Bier und Wein teurer und aufwändiger ist. Trotzdem wurde auch im Mittelalter Met produziert und getrunken.

Verwendung in früherer Zeit:

Met fand bei den früheren Völkern eine vielseitige Verwendung. Er spielte bei Gastbewirtungen, in Gottesdiensten, als Opfertgabe für die Götter, als Grabbeigabe, bei religiösen Festlichkeiten, als Gesundheitsgetränk und in der Medizin eine Rolle. Die antiken Griechen tranken fast ausschließlich Wein, aber es wurde in bienenreichen Gebieten Met hergestellt. Als die edelste Spende für die Götter galt im alten Griechenland das Melikraton. Zuerst war es ein Produkt aus Milch und Honig, später wurde Wasser oder Wein anstelle von Milch verwendet. Pedanios Dioscurides nennt das Melikraton auch Honigmet. Er beschreibt es als ein Gemisch aus einem Teil Honig und zwei Teilen Wasser, das in die Sonne gestellt wird. Das Melikraton spielte eine besondere Rolle bei Totenbeschwörungen und im Totenkult. Die Römer kannten den Met anfangs nicht. Erst durch die römischen Eroberungen in Asien fand mit dem aufkommenden Wohlstand auch der Met den Weg nach Rom. Die Römer tranken meistens Wein-Met, das „mulsum“, als Tafel- und Gesundheitsgetränk. Sie versüßten ihren meist sauren Wein mit Met, oder brauten ihr „mulsum“ direkt in Wein anstatt Wasser.

Met als Heilmittel:

Mit den verschiedensten Zutaten hergestellt und vermischt, wurde der Met gegen die unterschiedlichsten Krankheiten verwendet. Viele der ihm zugesprochenen Wirkungen beruhten zum Teil auf Aberglauben, Teils auf Tatsachen. Honig und Met besitzen eine antibakterielle Wirkung. Schon antike Lehrbücher schrieben ihm Heilkräfte gegen Magen- und Darmbeschwerden oder gegen Erkrankungen der Atemwege zu. Der Met wurde auch als Brech- und Abführmittel bei Vergiftungen benutzt. Gegen Geschwüre und Entzündungen wurde er gegurgelt. Die Römer verwendeten ihr „mulsum“ mit den unterschiedlichsten Zutaten gemischt gegen eine Vielzahl von Krankheiten: mit Zusatz von fein gestoßenen Haselnüssen zur Bekämpfung chronischen Hustens; mit Lolch vermischt, heilt er Hüftschmerz; mit Ervenmehl gemischt dient er Frauen zur Wiedergewinnung einer gewissen Körperfülle nach Krankheiten und nützt bei Auszehrung.“
Vielmals wurde der Met auch zum Süßen von bitter schmeckenden Arzneimitteln verwendet.

Und so stellt man seinen eigenen Met her:

Zutaten:

- 4kg Honig (z.B. Waldhonig, Akazienhonig,...)
- 5l Wasser (Leitungswasser oder destilliertes Wasser)
- Gärhefe (Portwein-Hefe, erhältlich in der Apotheke)
- einen halben geriebenen Apfel
- Hefenährsalz
- **Gewürze:**
 - Ingwer (5 TL)
 - Zimt (3-5 Stangen)
 - Nelken (ca. 1 TL)
 - Anis (½ TL)

Material und Geräte:

- **Gärballon:**
Ein Gärballon ist ein großes, ballonförmiges Glasgefäß oder Plastikgefäß mit einem Fassungsvermögen zwischen 5 und 50 Litern. Er wird für die Vergärung von Most, Fruchtsaft oder Honig (Met) verwendet. Zur Gärung wird der gefüllte Gärballon mit einem Gärröhrchen und einem Stöpsel oder einem Korken verschlossen. Heute bekommt fast ausschließlich Plastikgärballons, was kein Nachteil ist. Ganz billig sind sie aber nicht. Billiger bekommt man seine Gärgefäße auf Flohmärkten.



- **Gärröhrchen:**

Ein Gärröhrchen oder Gärspund ist eine Form eines Gärverschlusses. Die Stopfen und Gärröhrchen bekommt man sie im Fachgeschäft oder im Baumarkt. Ob Glas oder Plastik ist egal.

- **Stopfen**

- **großer(!!!) Topf:**

Je nach geplanter Ansatzmenge kann er gar nicht groß genug sein. Für 50-Liter-Ansatz ungefähr 10 Liter

- **Schaumlöffel**

- **langer Plastikschauch:**

Damit kann man den Met einfach aus dem Gärballon in die Flasche füllen kann ohne den ganzen Schmodder, der sich auf dem Boden abgelagert hat, mit in die Flasche zu bekommen. Das eine Ende in den Met, am anderen saugen bis der Schlauch voll Met ist und dann das andere Ende in die Flasche, die tiefer als der Gärballon stehen muß.

Zubereitung:

Ganz wichtig bei allen Arbeiten: auf Sauberkeit achten! Es muß keine sterile Arbeitsumgebung sein aber alle Arbeitsgeräte, insbesondere die Gärballons sollten sauber und gespült sein. In einem großen Topf bringt man das Wasser zum kochen und löst darin den Honig auf. Wenn sich der Honig im Wasser auflöst, entsteht eine Menge Schaum. Den muß man mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Der Schaum besteht aus dem ganzen Schmodder, der so im Honig drin ist, in erster Linie Eiweiße. Diese können den Gärprozeß behindern oder sogar Bakterienwachstum fördern (dann hat man keinen Honigwein sondern Honigessig!). Nach einer ganzen Weile lässt der Schaum nach. Nun kommen die Gewürze dazu und der Topf vom Herd. Aus dem Topf werden ½ - 1 Liter abgeschöpft, die man auf etwa 20°C abkühlen läßt (Fingerprobe: wenn man die Flüssigkeit nicht mehr als heiß empfindet, ist die Temperatur ungefähr richtig). Wenn es noch zu heiß ist, stirbt die Hefe ab. In das Gemisch wird der Apfel gerieben und die Hefe hinzugesetzt. Das Gefäß wird möglichst luftdicht abgeschlossen (z.B. mit Frischhaltefolie) und 2 bis 3 Tage an einem warmen Ort stehengelassen um die Hefe zu aktivieren und den Gärprozeß einzuleiten. Nach zwei Tagen sollte sich auf der Flüssigkeit Schaum gebildet haben, der von der Gärung herrührt. Jetzt wird das Honigwasser zusammen mit dem Hefeansatz in einen Gärballon geschüttet (Beim Befüllen muß etwas Steighöhe in der Flasche sein, sonst suppt das Gebräu aus der Flasche.) Der Gärballon wird mit Stopfen und Gärröhrchen verschlossen und dann heißt es warten...

VIEL GLÜCK!!!

Gärdauer:

Generell sollte man dem Met ordentlich Zeit zum Gären geben. Als Minimum würde man 6 Monate ansetzen. Auch wenn nach der ersten heftigen Gärung kaum noch Aktivität wahrzunehmen ist, arbeitet die Hefe trotzdem weiter und der Met entwickelt sich. Mit einer Gärzeit von 16 Monaten ist es ein sehr leckeres Tröpfchen und auch gehaltvoll, denn je länger der Met gärt, desto mehr Zucker wird natürlich in Alkohol umgewandelt.

Von Achim und Manuela Reutlinger

Diesen und weitere Beiträge gibt
es kostenlos online und zum Download auf



DAS GROSSE ONLINE - MAGAZIN

zu lesen...

WWW.GEISTERSPIEGEL.DE

© Cover & Layout by Tommy Tohang 2007
