

Seine Geschichte ist sehr alt und er galt als süßes Geschenk germanischer Gottheiten, als heiliger Trunk des Festes und der Freude. Doch heute wird er neben anderen Leckereien zu unrecht oft verkannt und unterschätzt. Und das Selbermachen ist auch einfacher als man denkt ...



Hägar der Schreckliche:
der wohl bekannteste
Vertreter der Met-Trinker

Jeder Kreuzworträtsel-Fan kennt die drei Buchstaben, mit denen man die Frage beantwortet, was denn Honigwein sei: MET.

Meistens enden damit auch schon die Kenntnisse über diese Flüssigkeit, dabei handelt es sich hier um das wahrscheinlich älteste alkoholische Getränk - und das nicht nur in unseren Breiten, sondern weltweit! Tatsächlich soll die Metgewinnung noch etwas älter sein, als die Weinherstellung, wussten doch schon die Ägypter um 3500 v. Chr. darüber Bescheid.

Hierzulande stellten die Germanen das goldfarbene Gebräu auch bereits vor schätzungsweise 3000 Jahren her. Bei diesen sowie bei den Wikingern hatte das Trinken von Met sogar etwas Heiliges, denn er kam als Rauschtrunk bei kultischen Festen zum Einsatz und da man die Wirkung des Alkohols noch nicht so verstand, wie das heute der Fall ist, schrieb man diesen Zustandsveränderungen geheime mythische Zauber zu. Met galt als ein Geschenk der Götter. Selbst die genußverwöhnten Römer konnten dieser Delikatesse nicht widerstehen, sie wurde ein fester Bestandteil römischer Festtafeln.

In den Händen mittelalterlicher Klosterbrüder kam der Honigwein als Heilmittel bzw. Heilmittelträger zum Einsatz, und auch der bekannte Naturheilpraktiker und Alkoholgegner Sebastian Kneipp lobte die gesunden und stärkenden Eigenschaften dieses Getränks. Heute findet man ihn nur gelegentlich auf Wochenmärkten, Burgfesten oder Souvenirshops zu



Met

Preisen von ca. 10 - 15 DM pro 3/4-Liter Flasche. Der Alkoholgehalt liegt gewöhnlich bei 11 - 14%. Aber allein Honig und Alkohol sind nicht alles, was den Met ausmacht. Die geschmacklichen Unterschiede sind gewaltig, da sie zum einen von der verwendeten Honigsorte und zum anderen von den zugegebenen Gewürzen bestimmt werden.

So findet man bei einem gutsortierten Anbieter zahlreiche Sorten wie z. B. Lavendel- oder Lindenmet oder Met aus Edelkastanien- oder Weißtannenhonig. Letzterer zeigt schon Andersartigkeit durch seine besonders dunkle Farbe.

Was es da genau für Möglichkeiten gibt, kann man auch selber herausfinden, indem man sich einfach mal als Hobbybrauer betätigt. Im folgenden kann man nachlesen, wie einfach doch eigentlich das Grundprinzip der Metherstellung ist:

Zutaten für 10 Liter:

- Gärkanister mit speziellem Gärverschluss
- 3 kg Honig (Sorte beliebig)
- Gewürze (nach Wahl)
- Reinzucht-Hefe
- Hefe-Nährsalz-Tabletten (optional)
- 1 Flasche naturtrüber Saft



Mit der Wahl des Honigs kann man wie gesagt den Geschmack des Endergebnisses beeinflussen, ebenso wie mit den Gewürzen - da ist Ihrer Experimentierfreudigkeit keine Grenze gesetzt. Denkbar sind beispielsweise Anis, Ingwer, Zimt, Linden- und Holunderblüten, Muskatnuß und Nelken, Mengen nach Gutdünken (Nelken sollten jedoch vorsichtig dosiert zum Einsatz kommen, da zuviel davon schnell einen etwas bissenden Geschmack ergibt).

Die Reinzuchtheife (von „Kitzinger“, kann man in jeder Apotheke bestellen) sorgt dafür, daß der Gärungsprozess in Gang kommt, damit der Zucker des Honigs in Alkohol umgewandelt wird (bei dem abgebildeten Beispiel wurde die Sorte „Portwein“ verwendet).

Das Hefe-Nährsalz (ebenfalls aus der Apotheke) sowie die Säure des Fruchtsaftes sollen die Gärung nur fördern und sind nicht unbedingt nötig, obwohl der Saft (Apfel, Birne, Trauben usw.) neue geschmackliche Nuancen mit hineinbringen kann.

WICHTIG: Es muß ein unbehandelter Saft aus dem Bio-Laden sein, nichts ultrahocherhitztes aus dem Supermarkt.

Und damit kann's losgehen: 6 Liter Wasser werden zusammen mit den Gewürzen und dem Honig kurz aufgekocht, damit sich der Honig besser mit dem Wasser vermischt und Keime abgetötet werden. Das ganze soll ja gären und nicht schimmeln. Nach dem man den nun entstandenen Schaum vom Topf abgeschöpft hat, kann man jetzt den Inhalt in den Gärkanister umfüllen. Dieser muß über einen Gärverschluß verfügen, damit nur Luft heraus aber nicht hineinkommen kann (funktioniert wie ein Siffon, u.a. mal wieder in der Apotheke erhältlich). Jetzt kann man erstmal das Faß verschließen und warten bis die Flüssigkeit abgekühlt ist (auf ca. 25°C). Dann wird das ganze Fläschchen mit der Hefe, 4g Nährsalz und der Saft hinzugefügt. WICHTIG ist, die Hefe vorher zu schütteln, da sich die Hefekulturen am Flaschenboden absetzen (Ggf. kann man an dieser Stelle mit Beigabe von 10ml Zitronen- oder Milchsäure der Schimmelbildung entgegenwirken). Nun kann man den geschlossenen Kanister an einen warmen Platz stellen, gelegentliches Schütteln kann auch nicht schaden. Jetzt gilt es 2 - 3 Monate Geduld zu haben, darauf zu achten, daß an dem Gärverschluss nicht alles Wasser verdunstet und zu beobachten, wie nach ein paar Tagen die Luft immer schneller und regelmäßig beginnt zu entweichen - dann hat die Gärung begonnen. Wenn das mal aufhört werden die Gewürze aus dem fertigen Met gefiltert und die Hausmarke wird eingeflascht. Aber nicht zu fest verschliessen, da eventuell mit einem leichten Nachgären zu rechnen ist. Wer mag kann jetzt noch mit einem Löffel heißen Honigs nachsüßen.



Zu guter Letzt sei anzumerken, daß Met bei fast jeder Temperatur schmeckt, egal ob bei Zimmertemperatur, eiskalt oder heiß wie Glühwein.

Na denn, Prost!,
oder besser: Skål!

Die Hörner gehörten bei den Germanen und Wikingern mit Met gefüllt in die Hand - und nicht wie allgemein angenommen auf den behelmten Kopf.



(fn)