

Met

Inhaltsverzeichnis

- [1 Geschichte](#)
 - [1.1 Herkunft des Wortes „Met“](#)
 - [1.2 Entdeckung von Met](#)
 - [1.3 Geschichte bis heute](#)
 - [1.4 Verwendung in früherer Zeit](#)
 - [1.5 Met als Heilmittel](#)
- [2 Herstellung](#)
 - [2.1 Honiganteil](#)
 - [2.2 Gärung](#)
- [3 Konservierung](#)
 - [3.1 Hoher Alkoholgehalt](#)
 - [3.2 Schwefelung](#)
 - [3.3 Warmfüllung](#)
 - [3.4 Kaltsterile Abfüllung](#)
- [4 Veredelung](#)
 - [4.1 Gewürze](#)
 - [4.2 Dunkle Farbe](#)
 - [4.3 Eichengeschmack](#)
- [5 Honigwahl](#)
- [6 Falscher Met](#)
- [7 Literatur](#)
- [8 Weblinks](#)
- [9 Einzelnachweise](#)

1 *Geschichte*

1.1 *Herkunft des Wortes „Met“*

Das deutsche Wort *Met* hat seine Wurzeln im indogermanischen Wortstamm **medhu-*, mit dem zumeist der Honig bezeichnet wurde.^[1] Wie verbreitet dieser Wortstamm im indogermanischen Sprachraum ist, zeigen folgende Beispiele: Das slawische „med“, sowie das spanische und französische „miel“ bedeuten Honig. Auf Griechisch heißt Met *μέθυ*, auf Litauisch und Lettisch „midus“ (Honig heißt „medus“), auf Dänisch und Norwegisch „mjød“, auf Schwedisch „mjöd“, auf Polnisch „miód“, auf Russisch „???” und auf Ukrainisch „???”. Auf Englisch heißt er „mead“, und auf Niederländisch „mede“. Auch das Ungarische, obwohl nicht indogermanisch, hat es in Form des Wortes „méz“ übernommen. In Sanskrit bezeichnet das Wort „mádhu“ einen süßen, berauschenden Trank oder Honig, den nach dem altindischen Rigveda die Ashvins (mythische Zwillinge) trinken. Die Begriffe Madhu und Soma werden im Rigveda synonym für denselben Göttertrank verwendet.

1.2 *Entdeckung von Met*

Verfahren zur Herstellung von Wein waren im alten Ägypten und Vorderasien bereits um 3500 v. Chr. bekannt, Metgewinnung hat eine etwas ältere Tradition. Der Honig wurde nämlich nicht nur gegessen, sondern auch als Konservierungsmittel für leicht verderbliche Nahrungsmittel gebraucht. Oft hatte man

Honig mit einem hohen Wassergehalt verwendet oder an einem feuchten Ort gelagert. Es war nur eine Frage der Zeit, bis Met entdeckt wurde, da die Gärung von Honig bei genügend hoher Feuchtigkeit automatisch einsetzt.

1.3 Geschichte bis heute

[\(Zum Laden der Quelle bitte hier klicken \(upload.wikimedia.org\)\)](#)

Met mit Waffeln

Seit ältester Zeit stellten die Menschen, die über ausreichend Honig verfügten, Met her. Die spontane Verwandlung von Honigwasser in ein viel geschmackvolleres Getränk mit der berauschenden Wirkung des Alkohols machten den Met in der germanischen/nordischen Mythologie zum Trank und Geschenk der Asen (Götter). Der [Honigwein](#) wurde nicht nur auf Feiern in großen Mengen getrunken, sondern diente als Trank der Götter in kultischen Handlungen. Durch den kultischen Status war der ausschweifende Genuss von Met denn auch gleichzeitig Götteropfer. Die Edda enthält detaillierte Beschreibungen von regelrechten Trinkgelagen 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 ein normales Alltagsgetränk, vergleichbar mit Bier im mittelalterlichen Europa. Met genoss bis ins Mittelalter einen hohen Stellenwert. Durch das Aufkommen von Bier im Norden und Wein im Süden Europas verringerte sich der Konsum von Met stetig,

weil die durch Metsieder erfolgte Herstellung des Getränks im Vergleich zu Bier und Wein teurer und aufwändiger ist.

Trotzdem wurde auch im Mittelalter Met produziert und getrunken. Kaiser Karl der Große schrieb, dass in jedem landwirtschaftlichen Musterbetrieb Bienen gezüchtet und Met produziert werden soll. Auch im Kloster St. Gallen wurde um das Jahr 1000 Met, zusammen mit Käse, als Nachtisch serviert.

Heute kennen nur noch nord- und osteuropäische Gebiete eine Mettradition. In Großbritannien sind immer noch Rezepturen von Met (englisch: Mead) bekannt und zum Teil in Gebrauch. In den klassischen Weinanbaugebieten in Süd- und Mitteleuropa ist der Met fast gänzlich ausgestorben. In der Metalkultur, bei den Asatru (Neuheiden) und der Mittelalterszene ist Met neben Bier dank seiner traditionellen Bedeutung ein beliebtes Getränk.

1.4 Verwendung in früherer Zeit

[220px-Medica_%28Me%C4%91imurje%29.jpg](#)

Image not found or type unknown

In Me?imurje, Nordkroatien, wird Met traditionell hergestellt

Met fand bei den früheren Völkern eine vielseitige Verwendung. Er spielte bei Gastbewirtungen, in Gottesdiensten, als Opfergabe für die Götter, als Grabbeigabe, bei religiösen Festlichkeiten, als Gesundheitsgetränk und in der Medizin eine Rolle. Die antiken Griechen tranken fast ausschließlich Wein, aber Historiker sind sich einig, dass in bienenreichen Gebieten Met hergestellt wurde. 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. Wie die folgende Episode zeigt, war „mulsum“ ein Getränk für die Reichen und wurde meistens zur „gustatio“ serviert. „Appius erzählt bei Varro (...), dass er in seiner Jugend aus Sparsamkeit keinen Met trank und erst, nachdem er eine Erbschaft gemacht, in seinem Hause Met zu bereiten begann; wenn gute Freunde zu Besuch kamen, habe er ihnen allerdings jederzeit mit Met aufgewartet.“ Gelegentlich wurde „mulsum“ wegen seiner berauschenden Wirkung auch als „Sorgenbrecher“ benutzt.

1.5 Met als Heilmittel

Mit den verschiedensten Zutaten hergestellt und vermischt, wurde der Met, auch in verdünnter Form als Wassermet (auch Metwasser, *hydrome*^[2]), 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 unterschiedlichen Zutaten gemischt gegen eine Vielzahl von Krankheiten: „mit Zusatz von fein gestoßenen Haselnüssen zur Bekämpfung chronischen Hustens, mit Lolch vermengt 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.

2 Herstellung

Das Herstellen von Met ist einfach. Durch Zugabe verschiedener Gewürze kann man dem [Honigwein](#) einen völlig anderen Geschmack verleihen. Zudem kann mit der richtigen Gärung trockener oder auch herber Met hergestellt werden. Die Hefe wandelt Zucker in Alkohol um und ihre Stoffwechselprodukte geben Met den typischen Geschmack.

2.1 Honiganteil

Je niedriger der Honiganteil und damit die Konzentration der Summe der darin enthaltenen Zuckerarten ist, desto leichter gärt der Met. Dies geschieht jedoch auf Kosten des Geschmacks. Das Gebräu, letztlich in Bezug auf den Gärvorgang eine Zuckerlösung, hat das Bestreben sich zu verdünnen, indem es Wasser aufnimmt, welches den Hefezellen entzogen wird. Wenn die Zuckerkonzentration steigt, wird dieser Effekt verstärkt. Alle Stoffwechselprozesse in der Hefe (einschließlich die zur Vermehrung) laufen in wässriger Lösung ab. Nimmt der Wassergehalt der Zelle ab, werden die Stoffwechselprozesse der Hefezelle gehemmt. Auch die Größe der Zelle verändert sich und die Zellhaut wird schrumpelig: Am Ende stirbt die Zelle. Das erklärt, wieso Honig fast unbeschränkt haltbar ist. Honig hat eine extrem hohe Zuckerkonzentration und entzieht damit Zellen, z. B. eindringenden Bakterien oder Pilzen, das zum Leben nötige Wasser.

Auch der bei der Gärung gebildete Alkohol entzieht der Hefezelle Wasser. Die osmotische Saugkraft des Zuckers und des Alkohols addieren sich im Gärgemisch. Das hat zur Folge, dass die Hefe mit zunehmendem Alkoholgehalt weniger Zucker verträgt. Auch ein Met mit einer sehr hohen Zuckerkonzentration beginnt zu gären. Doch sobald nur schon wenig Alkohol entstanden ist, sterben die Hefezellen ab und die Gärung kommt zum Erliegen. Eine Lösung für dieses Problem ist die „Gestaffelte Zuckering“: Der Honig wird portionsweise zugegeben. Auf diese Weise wird die Hefe nie extremen osmotischen Bedingungen ausgesetzt, und ihr Stoffwechsel kann ungehemmt arbeiten.

2.2 Gärung

Für eine erfolgreiche Gärung sollte eine gärkräftige Reinzuchthefer verwendet werden. Die Temperatur sollte nicht unter 15 °C fallen, weil die Hefe dann ihre Arbeit einstellt. Die Honiglösung vergärt durch den hohen Zuckergehalt meist nur langsam. Aus diesem Grund ist eine stetige Überwachung der Gärung notwendig. Die Gärung kann aufgrund der Kohlendioxid-Entwicklung mit Hilfe eines Gärsundes überwacht werden. Zu Beginn der Gärung ist im Gärsund eine stetige Kohlendioxid-Entwicklung zu beobachten. Je weiter die Gärung fortgeschritten ist, desto weniger Blasen gehen durch den Gärsund. Nach 7 bis 9 Tagen ist die Hauptgärung beendet. Die Dauer der Hauptgärung ist sehr stark von der Zuckerkonzentration und der Hefewahl abhängig. Nachdem die Hauptmenge vergoren ist, sollte das erste Mal das überstehende Gebräu vom Bodensatz, durch Abkühlen und anschließendes Absaugen (in Fachkreisen Abzug genannt), getrennt werden. Dies verhindert, dass der Met von auf dem Flaschenboden liegender, abgestorbener Hefe durch

Hefeautolyse verdorben wird. Wenn man also einen Gärspund besitzt, ist die Verfolgung der Gärung kein Problem. Während der Hauptgärung ist das Gemisch sehr trübe. Wenn die Hauptgärung vorbei ist, kann ein Absetzen der Trubkörper und toter Hefezellen – und damit eine Klärung der überstehenden Gärmischung – festgestellt werden. Zudem wäre eine ständige Verkostung des Gemisches zwar hilfreich, ist aber wegen der damit verbundenen Zuführung von Luftsauerstoff an die Maische nicht zu empfehlen.

3 Konservierung

Restzucker kann zum Problem werden, wenn in der abgefüllten Flasche noch lebende Hefe oder Sporen vorhanden sind. Die Gärung kann wieder beginnen, den Met verderben und durch das entstehende Kohlendioxid die Flasche sprengen. Auch könnten sich andere für den Wein schädliche Mikroorganismen vermehren. Um das zu verhindern, gibt es folgende Methoden:

3.1 Hoher Alkoholgehalt

Ab einer Konzentration von über 14 % wirkt Alkohol konservierend, d. h., um schädliche Mikroorganismen muss man sich keine Sorgen mehr machen. Um eine eventuelle Nachgärung zu verhindern, kann der Met durch Aufspritzen mit Spirituosen konserviert werden (nur für den Privatgenuss, nach dem Aufspritzen ist das Produkt rechtlich in Deutschland kein Met). Manchen wird der daraus resultierende Alkoholgehalt jedoch zu hoch sein. Andererseits bietet sich die Möglichkeit, mit dem entsprechenden Schnaps eine neue Geschmacksnote in den Met zu bringen.

3.2 Schwefelung

Bei der Schwefelung von Met mit Kaliumdisulfit sind die üblichen önologischen Gegebenheiten zu beachten. Dadurch wird nicht nur die Vermehrung schädlicher Bakterien unterbunden, sondern der Met auch vor Oxidation geschützt, was letztendlich aber nicht das Ziel ist, weil bei Met kein reduktiver Ausbau angestrebt wird. Die alkoholische Gärung wird bis zu einem SO_2 -Gehalt von 50 mg/l nicht gehemmt. Wird wegen bestimmter Gegebenheiten über diesen Wert geschwefelt, so startet die Gärung erst wieder wenn der Gehalt auf diesen Wert gesunken ist. Für das Abschwefeln beim Gärstopp sind Werte von 75 mg/ SO_2 bis 100 mg/ SO_2 , was 15 g/hl bis 20 g/hl Kaliumdisulfit entspricht, anzustreben. Zu beachten ist, dass durch die spätere Weiteroxidation des SO_2 zu Schwefelsäure der Gesamtsäuregehalt steigt und der Gehalt an SO_2 -Resten bei Abgabe an den Verbraucher gesetzlich bei 50 mg/l liegen muss.

3.3 Warmfüllung

Hefe und andere Mikroorganismen sterben – wie alle Lebewesen – bei einer bestimmten Temperatur ab. Durch den Alkohol im Met wird dieser Effekt verstärkt. In der Weinindustrie wird der Wein mit einer Temperatur von 55 °C in die kalte Flasche gefüllt.

Bei Mengen im Litermaßstab lässt sich das Erhitzen und Abfüllen mit einfachen Mitteln durchführen. Beim Erhitzen ist zu beachten, dass das Gefäß abgedeckt bleibt, um den Alkoholverlust gering zu halten. Nach dem Einfüllen sollten die Flaschen schräg gelagert werden, damit auch am Verschluss Keime abgetötet werden können.

3.4 Kaltsterile Abfüllung

Die schonendste Konservierungsmethode ist die kaltsterile Abfüllung, bei der der Met über eine vorher mit Dampf sterilisierte Abfüllanlage in gereinigte Flaschen gefüllt wird. Wegen des hohen Aufwandes und der nötigen sterilen Arbeitsweise findet diese Form fast nur im gewerblichen Bereich Anwendung.

4 Veredelung

Nach dem eigentlichen Gärprozess besteht die Möglichkeit, durch Zusatz weiterer Stoffe eine bestimmte Geschmacksrichtung zu erzielen.

[\(Zum Laden der Quelle bitte hier klicken \(upload.wikimedia.org\)\)](#)

2 Sorten finnischen Mets, deutliche Farbunterschiede sind erkennbar

4.1 Gewürze

Der Zusatz von Gewürzen ist so alt wie die Metherstellung selbst. Im einfachsten Falle werden die Gewürzstoffe in einem Leinensäckchen in das Gärfass gehängt. Dabei muss jedoch der [Honigwein](#) ständig auf seinen Geschmack geprüft werden, um den richtigen Moment zum Entfernen des Säckchens nicht zu verpassen. Eine modernere Methode ist, den Gewürzen ihr Aroma mit Wasser oder Alkohol zu entziehen und anschließend diesen Extrakt zum Met zu geben.

4.2 Dunkle Farbe

Beim Met wird eine dunkle, intensive Farbe oft hochwertiger beurteilt als eine helle. Es besteht hier jedoch kein unmittelbarer Zusammenhang zwischen der Qualität des Produktes und seiner Helligkeit, da letztlich die dunklere Farbe nur einem vermehrten Gehalt an natürlichen Farbstoffen geschuldet ist, und selbst sehr helle Honigsorten zu einem sehr guten Met führen können. Außerdem wird bei Met in manchen Kulturkreisen insbesondere eine helle Farbe als Zeichen für besondere Reinheit und somit Qualität

empfunden.

Eine Methode um dunklen Met zu erhalten, ist dunklen Honig zu verwenden. Dieser ist teurer und scheidet bisweilen aus ökonomischen Gründen aus. Mit Zuckercouleur kann dasselbe Ergebnis erzielt werden. In alten Rezepten wird auch empfohlen, Karamell mit einzukochen.

4.3 Eichengeschmack

Ein im Eichenfass ausgebautes Getränk gilt als wertvoll und sorgfältig zubereitet. Dem gegenüber steht der hohe Preis für Eichenfässer und die schwierige Reinigung. Denselben Geschmackseffekt kann man durch Einbringen von Eichenspänen oder Zugabe von Eichenaroma in das Gärgefäß erzielen.

5 Honigwahl

Die wichtigste Komponente des Mets ist der Honig. Er beeinflusst Geschmack und Farbe des Met. Grundsätzlich lassen sich alle Honigsorten zu Met verarbeiten. Sogar Problemhonige, etwa solche mit einem für den Verkauf zu hohen Wassergehalt, können vergoren werden. Das ist besonders für Imker interessant, die diesen Honig sonst entsorgen müssten. Aus wirtschaftlichen Überlegungen wird für die Gärung oft preiswerter Honig wie Rapshonig verwendet und mit geschmacksintensivem Honig wie Blüten- oder Waldhonig nachgesüßt. So bleibt der Verkaufspreis niedrig und der Met hat trotzdem ein ansprechendes Aroma.

6 Falscher Met

Als sogenannten Falschen Met bezeichnet man mit Honig verkochten Wein, der zwar einen ähnlichen Geschmack wie gegorener Met hat, allerdings in der Herstellung wesentlich einfacher ist.

7 Literatur

- Karl Stücker: *Met: Honigweinbereitung – leicht gemacht!* Stocker Verlag, Graz 2011, [ISBN 978-3-7020-1301-1](#).

8 Weblinks

- [Honigweinkeller](#)

9 Einzelnachweise

[1]. In: [Jacob Grimm, Wilhelm Grimm](#) (Hrsg.): [2]. Band 12: *L, M – (VI)*. S. Hirzel, Leipzig 1885, Sp. 2141–2142 ([woerterbuchnetz.de](#)). Dieter Lehmann: *Zwei wundärztliche Rezeptbücher des 15. Jahrhunderts vom Oberrhein. Teil I: Text und Glossar*. Horst Wellm, Pattensen/Han. 1985, jetzt bei Königshausen & Neumann, Würzburg (= *Würzburger medizinhistorische Forschungen*. 34), [ISBN 3-921456-63-0](#), S. 222.

— Einzelnachweise —

1. Met
2. [Deutsches Wörterbuch](#)