

Met selbst machen: Einfaches Rezept für Honigwein

Um Honig-Met selber zu machen, brauchst du nur wenige Gerätschaften. Wir erklären dir, wie es geht und worauf du bei der Herstellung von Honigwein ansonsten noch achten musst.

Selbstgemachter Met als uralte Tradition

Zeugnisse belegen, dass Honigwein ähnlich wie Bier in der Menschheitsgeschichte eine sehr lange Tradition hat. In der germanischen Mythologie zum Beispiel spielt Met eine wichtige Rolle. Das hat sich bis in die heutige Zeit nicht geändert – den süßen und kräftigen Wein trinken viele Menschen vor allem gern im Winter auf Weihnachtsmärkten. Met kannst du aber auch selbst machen.



Um Honigwein herstellen zu können, brauchst du ein paar spezielle Gerätschaften. Das sind insbesondere ein Gär-Gefäß aus Kunststoff oder ein Gärballon aus Glas mit einem geeigneten Volumen und ein passender Gärverschluss. Glasballons findest du oft auf Flohmärkten für wenig Geld. Du kannst aber auch ein Starterset im Internet bestellen, das dann weiteres Zubehör wie Hefe und Hefenährsalz enthält, die notwendig sind.

Die weiteren notwendigen Gerätschaften hast du wahrscheinlich sowieso schon:

- Messbecher
- Großen Kochtopf
- Trichter
- Thermometer

Die wichtigste Zutat für Met ist Honig. Hierbei kann auch kristallisierter Honig oder auch die Reste vom Entdeckungswachs verarbeitet werden. So bietet die häusliche Honig-Met-Produktion eine zusätzliche Resteverwertung von dem Honigschleudern an.

Neben Honig benötigst du noch weitere Zutaten - für 9 Liter Met benötigst Du:

- 3 kg Honig (am besten ist der doch eigene!)
- 3 TL Reinzuchthefer für Wein (die findest du in gut sortierten Drogerien)
- Hefenährsalz (Dosierung nach Angaben des Herstellers)
- 1,5 Liter Bio-Apfelsaft, am besten naturtrüb
- 3 - 4 zerriebene Äpfel (mit Schale, aber ohne Kerngehäuse)
- 6 Liter Wasser
- Evtl. 1 - 2 g Kaliumpyrosulfit (zur Verbesserung der Haltbarkeit)





Tipps & Hinweise: Rezept für Honigwein

Möchtest du mehr Met ansetzen, passe die Mengen einfach an.

Bei der Menge solltest du immer beachten, dass du das Gärgefäß niemals ganz voll machen darfst. Du kannst es etwa bis zu Dreiviertel füllen.

Met selbst machen: Das Rezept

Die Zubereitung für deinen Met-Ansatz ist im Grunde ganz einfach:

- Löse den Honig im Wasser auf. Sinnvoll ist es, wenn du ihn dafür vorsichtig erwärmst. Allerdings höchstens auf 40 Grad Celsius. Manche Imker empfehlen den Sud aufzukochen, um alle Keime abzutöten, jedoch verzichtet man dann auch auf einige gesunde Honigwirkstoffe, die abgetötet werden.
- Gib den Apfelsaft, die geriebenen Äpfel und das Hefenährsalz hinzu und lass die Mischung auf etwa 20 Grad abkühlen.
- Nun kannst du Hefe zugeben und den Ansatz in die Gärflasche füllen.
- Verschließe die Flasche mit dem Gärverschluss und fülle Wasser in den Verschluss.

Von nun an übernehmen die Hefebakterien in dem Ansatz die Arbeit. Dabei gilt, je wärmer der Ansatz steht, desto aktiver ist die Hefe.

- Ideal ist eine Temperatur zwischen 20 - 25 °C. Ab 28 °C sterben die Hefezellen ab.
- Während der Gärung wandeln die Hefezellen den Zucker in Alkohol und Kohlendioxid um.
- Nach einem bis zwei Tagen sollte die Gärung sichtbar einsetzen. In dem Ansatz bilden sich kleine Bläschen. Das Gas steigt auf und entweicht über den Gärverschluss, der mit Wasser gefüllt ist. Er sorgt dafür, dass das Gas entweichen, aber keine Luft mit schädlichen Keimen in den Ansatz gelangt.
- **Wichtig: Wegen der Gasbildung darfst du einen Gärbehälter niemals luftdicht verschließen!**

Während bzw. zum Ende der Gärung solltest du den Ansatz einmal am Tag kräftig schwenken oder leicht schütteln. Nach etwa 10 Tagen bis drei Wochen sollte die Gärung deutlich nachlassen. Die Gärung findet bei gleichbleibender Zimmertemperatur statt.

Je nach Standort ist die Gärung nach 2 bis 3 Monaten beendet. Das Gefäß ist jetzt kühl zu stellen, bald von der Hefe abzuziehen und mit 1 g Kaliumdisulfit auf 10 Liter zu schwefeln. Sollte nach 2 bis 4 Monaten keine Selbstklärung eintreten, kann mit Kieselsol eine Klärung durchgeführt werden.

Den Honigwein abfüllen

Nachdem sich die Trübstoffe abgesetzt haben, kannst du den klaren Met in gründlich gereinigte Flaschen füllen. Am besten füllt man den Met mittels eines Schlauches in die Flaschen um, so dass möglichst wenig Sauerstoff in den Met gelangt.





Sind die Flaschen gefüllt, kannst Du noch bei uns die passenden Flaschenetiketten gestalten und direkt bestellen. Ein dekoratives Outfit hat Dein Honigwein verdient.

Weitere TIPPs von Experten:

Einfluss der Honigsorten und Einsatz von Gewürzen

Das hier vorgestellte Grundrezept kann vielfach variiert werden, z.B. durch den Einsatz von Kräutern und Gewürzen, die vor oder nach der Gärung in den Ansatz gegeben werden und vor der Abfüllung abgeseiht werden. Nelke, Ingwer, Muskat und Zimt bieten sich gerade im Winter an.

In keinem anderen Wein kann man den Einfluss der Honigsorte auf den Geschmack so deutlich schmecken wie bei der Verwendung dieses Rezepts. Es ist deshalb bestens geeignet, um die verschiedenen Honigsorten kennen zu lernen. Sie werden feststellen, dass einige Honigsorten besonders schlecht gären, besonders viel unvergärbaren Zucker enthalten oder geschmacklich fast zu intensiv für den Wein sind. Sie sollten deshalb unbedingt der Nachzucker-Methode folgen.

Honigweine mit geringem Fruchtanteil gären in der Regel sehr schlecht und schmecken eher fade, wenn als Säurekomponente ausschließlich Milchsäure verwendet wurde. Diese zwei Probleme werden entschärft, wenn man 3 - 4 zerriebene Äpfel (mit Schale aber ohne Kerngehäuse) beimischt. Da das Apfelaroma sehr schnell verfliegt, stören die Äpfel nicht den Geschmack des Honigweins, im Gegenteil. Die eher scharf schmeckende Apfelsäure gibt dem Honigwein in dieser Dosierung eine leckere fruchtig-frische Geschmackskomponente.

Zerriebene Äpfel unterstützen Aroma und Klärung

Der Einsatz von naturtrübem Apfelsaft ist bequem, die feinen Trübstoffe können aber die Klärung und die Filtration erschweren. Deshalb sollten unbedingt noch zerriebene Äpfel zugegeben werden. Bei der Selbstklärung ziehen die gröberen Apfelstücke den feinen Trub des Safts mit nach unten. Nehmen Sie bevorzugt eine säurereiche Sorte, z.B. Boskop, Jonathan, Gloster oder spezielle Mostäpfel. Die Kerngehäuse entfernen und die Äpfel mit einer Kartoffelreibe oder mit einem elektrischen Entsafter zerkleinern. Das gesamte Apfelmus (also Saft und Trester) in den Ballon geben vermischen. Manche Imker empfehlen noch Antigel (hier 5 ml) hinzu zu geben.





Erhitzung des Honigs

Jede Erwärmung kann zum Geschmacksverlust führen, und der Honig darf keinesfalls aufgekocht werden! Der Honig sollte maximal handwarm sein (unter 50°C).

Bestimmung des Säuregehalts

In der Regel dürfte der Säuregehalt zu Beginn zwischen 1 - 2 g/l betragen, was natürlich viel zu wenig ist. Der Säuregehalt muss ggfs. mit Milchsäure und Citrat auf 5,5 bis 7 g/l einstellen werden. Mehr als 30 ml 80%iger Milchsäure sollte man dabei vermeiden, weil die Milchsäure bei so hoher Konzentration unangenehm hervorschmecken könnte.

Beachten Sie die Nachzucker-Methode:

Bei der Nachzuckermethode wird zunächst wenig Honig eingesetzt. Dadurch kommt die Gärung schnell in Gang. Stockt die Gärung, wird der Wein gekostet und der Alkoholgehalt gemessen. Ist der Wein noch vom Gärungsendpunkt entfernt, wird nachgezuckert, je nach individuellem Geschmack mit Honig oder Zucker.

Ist die Gärung abgeschlossen, kann man die Restsüße noch feineinstellen und mit 1 g Pyrosulfit schwefeln und von nun an möglichst kühl und ruhig lagern.

Nur mit Hilfe der Nachzuckermethode kann man sicherstellen, dass man einen geschmacklich ausgewogenen Honigwein herstellt. So können Sie auch etwas ganz Besonderes herstellen: Einen trockenen Honigwein!

Einen Honigwein frisch zu trinken ist eine Verschwendung!

Ein gut ausgebauter Met ist jahrelang haltbar und wird dabei immer weicher und harmonischer. Honigwein eignet sich auch sehr gut für die Essigherstellung, die Sherry-Veredelung oder den Ausbau mit Holzchips.

