

Alkoholfreier Honigwein (Met)



Zutaten

Für 1.5 L

500 g Blütenhonig
1 l Wasser,
Raumtemperatur

Sie brauchen zusätzlich

Ein sauberes sterilisiertes
Gärgefäß mit ca. 2 l
Fassungsvermögen

Zubereitung

Geben Sie das Wasser in das Gärgefäß und fügen Sie langsam den Honig löffelweise hinzu. Decken Sie das Glas mit einem Küchensilbertuch ab und befestigen Sie es mit einem Gummiband. Stellen Sie das Glas lichtgeschützt in einen warmen Raum und lassen Sie es fermentieren.

Während der ersten Fermentationsphase, die in der Regel 4 bis 6 Tage dauert, rühren Sie das Getränk jeden Tag um, bis sich Blasen bilden. Wenn sich Blasen gebildet haben, bedeutet dies, dass die Fermentation in vollem Gange ist. Probieren Sie das Getränk täglich mit einem sauberen Strohhalm oder Löffel bis ungefähr dem 6. Tag, um die Entwicklung der Aromen zu verfolgen. Wenn Sie eine leichte Säure spüren, ist das Getränk bereit zum Dekantieren.

Für einen süßen, prickelnden, alkoholfreien Met füllen Sie das Getränk in Flaschen mit Schraub- oder Bügelverschluss um. Wie beim äthiopischen Tej können beim Abfüllen Blüten hinzugefügt werden. Die Flaschen lassen Sie für die zweite Fermentationsphase ungefähr 1 Woche lang weiter fermentieren. Öffnen Sie jedoch täglich den Deckel, damit überschüssige Kohlensäure entweichen kann und Überdruck vermieden wird.

Info

Met ist das erste fermentierte Getränk, dessen Ursprung auf 5000 v. Chr. zurückgeht. Man nimmt an, dass der Mensch ihn zufällig in der Höhle eines Baumes entdeckte, wo Honig und Regenwasser aus der Dose spontan gären konnten.