

## ***Stimmen zu „Met-Brauen wie ein Wikinger“***

*„Ein großartiges Handbuch zum Met-Brauen, mit vielen praktischen Tipps und einer faszinierenden Überlieferung.“*

- Sandor Ellix Katz, Autor von „The Art of Fermentation“ und „Wild Fermentation“

*„Jereme Zimmerman hat den wilden Geist des Mets eingefangen und zwar ganz wörtlich – als den Inbegriff des natürlich vergorenen Getränks der Menschheit. Ohne seinen geheimnisvollen Reiz zu enthüllen, bringt er den Met dorthin, wo er hingehört: Auf die Erde, um von allen gebraut und gerne getrunken zu werden.“*

- Patrick E. McGovern, Autor von „Ancient Wine“ „Uncorking the Past“

*„Dieses Buch macht Spaß – und glücklicherweise ist das nicht alles. Zusammen mit den witzigen Teilen ist es ein Buch, das alle Themen von der Auswahl des Honigs bis zum richtigen Korken alle Themen informativ und detailliert behandelt. Als Imker, der immer eine Menge an gutem Wildhonig zur Hand gehabt hat, habe ich schon mal Met gebraut, doch nur in jener sterilen Umgebung, die Jereme Zimmerman vermeidet. Sein Buch war für mich ein Augenöffner zurückzukehren zu den viel natürlicheren und altherwürdigen Methoden zur Herstellung dieses faszinierenden Gebräus.“*

- Jeffrey Hamelman, Leiter der King Arthur Flour Bakery, Autor von „Bread: A Baker's Book of Techniques and Recipes“

*„Met-Brauen wie ein Wikinger bringt MICH zu den Wurzeln dieses Getränks zurück: meine skandinavische Seele sang einfach nur, als ich die Geschichte wieder erlebte, die Rezepturen las und die Trinkspiele spielte, über die der Autor schreibt. Und das Beste dabei ist ... Zimmerman ermutigt Met-Brauer dazu ihre eigenen Bienen zu züchten! Es gibt keine bessere Methode, um den besten Honig zu bekommen: Sie und die Bienen, um die Sie sich kümmern, lassen es gemeinsam geschehen. Für mich ist das die perfekte Ehe.“*

- Kim Flottum, Chefredakteur von „Bee Culture: The Magazine of American Beekeeping“

*„Ich habe dieses inspirierte und informative Buch wirklich genossen. Lassen wir ein wenig Vorsicht walten beim Met-Brauen und genießen wir die Herausforderung einiger der ungewöhnlichsten Aromen und Zutaten, die es gibt. Ich fühle mich jetzt mehr denn je als ein echter Met-Brauer aus der Wikinger-Zeit. Und als jemand der in der vierten Generation von einem keltischen Met-Brauer abstammt, ist das schon was! Genießt den Met und feiert alle fröhlich zusammen, Männer und holde Frauen.“*

- Sophia Fenton, Direktorin von Cornish Mead Co. Ltd.

*„Tradition trifft auf Moderne in diesem wunderschönen Ausblick auf das althergebrachte Brauen von Honig-Gebräuen.“*

- Mike Faul, Inhaber und Braumeister von Rabbit's Foot Meadery

JEREME ZIMMERMAN

MET

BRAUEN

WIE EIN



WIKINGER

TRADITIONELLE TECHNIKEN

FÜR DAS BRAUEN

NATÜRLICHER, WILD-FERMENTIERTER,

HONIG-BASIERTER

WEINE UND BIERE



## Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT</b>	<b>9</b>
<b>EINLEITUNG</b>	<b>14</b>
<b>1. DIE MYTHOLOGISCHEN URSPRÜNGE DES MAGISCHEN METS DER DICHTER</b>	<b>19</b>
<b>2. MET IM ZEITALTER DER WIKINGER</b>	<b>35</b>
<b>3. DER HONIG UND DIE BIENEN: WIR MÜSSEN DAFÜR DANKBAR SEIN</b>	<b>60</b>
<b>4. FERTIG MACHEN FÜR DIE SCHLACHT: GRUNDAUSSTATTUNG, INHALTSSTOFFE UND PLANUNG</b>	<b>80</b>
<b>5. DEN TRANK DER GÖTTER BRAUEN: TECHNIKEN ZUR HERSTELLUNG VON NATUR-MET</b>	<b>100</b>
<b>6. EINFACHE MET-REZEPTUREN UND IHRE VARIATIONEN</b>	<b>141</b>
<b>7. MET AUS KRÄUTERN, PFLANZEN, BLUMEN, FRÜCHTEN UND ZUM KOCHEN</b>	<b>163</b>
<b>8. BRAGGOTS, KRÄUTERMETE, GROGS UND ANDERE MERKWÜRDIGKEITEN</b>	<b>193</b>
<b>9. MET TRINKEN WIE EIN WIKINGER: SPIELE UND RITUALE AUS DER ZEIT DER WIKINGER</b>	<b>227</b>
<b>DANKSAGUNG</b>	<b>252</b>
<b>PROBLEMBEHANDLUNG</b>	<b>254</b>
<b>BRAU-GLOSSAR</b>	<b>259</b>
<b>BEZUGSQUELLEN UND INSPIRATIONEN</b>	<b>265</b>

## Rezeptverzeichnis

<b>ABERWITZIGER BRAGGOT: EIN LECKER-MILCHIGES GEBRÄU</b>	<b>214</b>
<b>ANDORN-ALE</b>	<b>221</b>
<b>ANDORN-MET, EIN TONIKUM FÜR DIE ÄTREMWEGE UND DIE VERDAUUNG</b>	<b>178</b>
<b>APFELMET DER SORTE „HÜTTENFIEBER“</b>	<b>184</b>
<b>BANANEN-KAFFEE-TEJ DER „VERLORENEN WIKINGER“</b>	<b>154</b>
<b>BLUMENMET</b>	<b>190</b>
<b>BRAUEN IM SACK: BIERE AUS GETREIDE UND BRAGGOT</b>	<b>199</b>
<b>CHAI-METHEGLIN (DRACHENBLUT-CHAI)</b>	<b>174</b>
<b>DR. YETIS ÄTHIOPISCHER FEUER-MET/TEJ</b>	<b>156</b>
<b>EIN EINFACHER BRAGGOT MIT HOPFENEXTRAKT</b>	<b>195</b>
<b>EINFACHER KLEINER MET</b>	<b>146</b>
<b>FRUCHTMET AUS BEEREN</b>	<b>181</b>
<b>GEWÜRZTER ORANGEN-MET DER SORTE „SKALDISCHER REIMGEBER“</b>	<b>148</b>
<b>GINGER BUG</b>	<b>110</b>
<b>GROSSER UND KLEINER YETI: GERSTEN-WEIN-BRAGGOT UND KLEINER BRAGGOT IM STILE EINES WALISISCHEN ALES</b>	<b>211</b>
<b>HALBSÜSSER/MITTELSÜSSER SHOW-MET</b>	<b>144</b>
<b>MET AUS KÜRBISKONZENTRAT</b>	<b>167</b>
<b>MET-WAHSINN MIT PILZEN UND KNOBLAUCH</b>	<b>165</b>
<b>MITTELALTERLICHER METHEGLIN DER SORTE „DER WAHSINNIGE MÖNCH“</b>	<b>171</b>
<b>SEHR SÜSSER/DESSERT-SHOW-MET</b>	<b>145</b>
<b>SIMA: FINNISCHER MAI-„MET“</b>	<b>225</b>
<b>SORGHUM-HIRSE-BIER MIT KRÄUTERN</b>	<b>219</b>
<b>TEJ DER APPALACHEN-WIKINGER</b>	<b>159</b>
<b>TRADITIONELLER TEJ</b>	<b>150</b>
<b>TROCKENER SHOW-MET</b>	<b>145</b>
<b>ZIMT-VANILLE-METHEGLIN DER SORTE „ODINS GOLDENE TRÄNEN DER HONIGFREUDE“</b>	<b>176</b>

## Vorwort

**A**ls ich mich zum ersten Mal auf den Pfad des Brauens nach Wikinger-Art begab, war meine Absicht einfach: Ich wollte verstehen, wie die Nordleute und andere alte Kulturen ohne all die tollen Apparate, Chemikalien, im Labor hergestellten Hefestämme und übermäßig komplexen Techniken auskamen, die heute das moderne Denken in Hinblick auf selbstgebrautes Bier zu durchdringen scheinen.

Als jemand, der auf einer Ziegenfarm in Kentucky aufwuchs – und in seinem späteren Leben zu seinen Wurzeln als Siedler zurückkehrte –, hatte ich mich an das schlichte Leben gewöhnt und auch daran, vorwiegend nur das zu essen und zu trinken, was meine Familie durch die Bewirtschaftung des eigenen Landes produziert. Mein Vater stellte Wein her, indem er nur Zutaten verwendete, die er selbst anbaute oder umsonst von Freunden bekam, was sehr der Art und Weise entspricht, wie die Wikinger es taten (solange man „umsonst von Freunden bekommen“ auch synonym mit „durch Tauschhandel mit benachbarten Farmen und durch Plündern ferner Länder“ versteht). Die Nordleute mussten lange, kalte Winter und kurze Sommer überstehen, weshalb sie so viele ihrer Nahrungsmittel wie möglich haltbar machen mussten. Da der Gärungsprozess Dinge auf natürliche Weise konserviert – und das Brauen und Trinken bewusstseinsverändernder Getränke eine gute Methode ist, die Zeit zu verbringen, wenn man mitten im Winter in einer Holzhütte zusammengepfercht lebt –, war die Herstellung von Met integraler Bestandteil des Überlebens in der dunklen, kalten Wildnis des alten Nordeuropa. In der zunehmend dunklen Wildnis des modernen Lebens, in der wir ständig mit massenhaft hergestellten, homogenisierten Produkten, die mit Chemikalien und genetisch modifizierten Organismen gesättigt sind, überschwemmt werden, ist es an uns, den Nordleuten und anderen alten Kulturen nachzueifern, und zwar indem wir unseren einzigartigen, selbstgebrauten Getränken einen Hauch von Wildheit, Mystik und Individualität verleihen.

Ich gebe zu, dass es einige Zeit brauchte, bis ich so dachte. Als ich mich zum ersten Mal mit dem Selbstbrauen beschäftigte, braute ich Bier. Ich war gerade nach Seattle gezogen, einem Mekka für Liebhaber privat gebrauter Biere. Nachdem ich die vielen lokalen Biersorten durchprobiert



hatte, wusste ich, dass ich ein neues Hobby brauchte. Als ich in einem Apartment in der North 85th im Greenwood District wohnte, nahm ich den Bus zu einem Laden für Selbstbrauer, der „The Cellar“ hieß, wo ich mich mit den Angestellten über die wesentlichen Dinge unterhielt, die ich brauchen würde, um Bier selber zu brauen. Ich nahm schließlich ein Bierbrauer-Set für Anfänger mit, ein Exemplar von Charlie Papazians „The Complete Joy of Home Brewing“ sowie die Zutaten für ein Weizenbier mit Himbeergeschmack.

Der erste Met, den ich herstellte, erwies sich als recht geschmackvoll – obwohl er, wenn ich heute zurückblicke, mehr nach Himbeer-Soda schmeckte. Seitdem habe ich keinen Fruchtextrakt mehr fürs Brauen verwendet, sondern nehme nur noch ganze Früchte. Als ich mit dem Brauen weitermachte, wurden meine Ergebnisse immer experimenteller. Herumexperimentieren ist es, worum es beim Selbstbrauen eigentlich geht. So sehr ich auch das schätze, was ich durch jene frühen Bier-Sets lernte, ertappe ich mich bei dem Wunsch, ich hätte mich damals weniger auf äußerste Keimfreiheit, strikte Temperatur-Parameter und andere festgelegte Richtlinien aus Handbüchern zum Selbstbrauen fokussiert.

Mit der Zeit begann ich ein Interesse am Brauen unter Einbeziehung natürlicher, organischer Prozesse zu entwickeln und machte mir Gedanken darüber, wie die Leute wohl Alkohol hergestellt hatten, bevor es all diese komischen Gerätschaften und Brau-Sets gab. Gleichzeitig begann ich damit, verschiedene kommerzielle Met-Sorten mit meinen Freunden (und Mitbrauern) Dave Brown und Josh Parker in der „Dave Cave“ und mit meinem Bruder Zach in der Met-Halle der Appalachen-Wikinger, die er auf einer Brache der Farm unserer Eltern errichtete, auszuprobieren. Die Räder drehten sich, aber ich war mir noch nicht ganz sicher, wohin die Reise ging.

Mein Freund Dan Adams, ein Computer-Programmierer aus Berufung (und Mann meiner Cousine Leah), hatte darüber gesprochen, ein Online-Netzwerk einzurichten, das Leute für den Handel von Farm- und Gartenerzeugnissen lokal verbinden würde. Ich dachte bei mir, dass das nur ein Teilzeit-Hobby für ihn werden und ich wahrscheinlich nur bis zu einem gewissen Grade daran teilnehmen würde. Doch das Netzwerk wurde größer als angenommen und schnell zu einem Mekka für leidenschaftliche Freidenker und Siedler und zog eine ganze Gemeinschaft enthusiastischer Individualisten an, die mit Waren, Ideen, Leidenschaften und



*Eine Abbildung des Verfassers beim Brauen des alten, mystischen Mets.  
Von Michael Startzman.*

hochtrabenden Zielen Handel trieben – , während man sich guter Laune und freundschaftlichem Miteinander hingab.

Ich muss nicht betonen, dass *Earthineer* zu einem Vollzeitjob für Dan wurde. In der Anfangszeit fragte er mich, ob ich mitmachen würde. Ich war mir nicht sicher, was ich bieten könnte, dachte aber, dass ich mir zumindest ein Online-Profil zulegen müsste. Da meine Haare (damals war das größtenteils mein Bart, der jetzt immer weißer wird) rötlich sind, entschied ich mich für den Namen RedHeadedYeti. Da waren nämlich schon ein GnomeNose, ein GrumpyOldMan und BickensChickens auf der Website aktiv. Also war ich in guter Gesellschaft, dachte ich mir. Einer meiner ersten „Yeti“-Artikel für *Earthineer* trug den Titel „Met-Machen: Alte und Neue Techniken“ und war im Wesentlichen meine Bekanntgabe an die Welt, dass ich meine Reise in die Braugeheimnisse der Alten begann.

In jedem weiteren Artikel berichtete ich über das, was ich nach und nach aus meiner Forschung, meinen Experimenten und Gesprächen mit Bier- und Met-Brauern sowie Winzern aus allen Teilen Midgard's an Wissen zusammentrug. Meine Techniken veränderten sich, wurden immer älter und wilder. Nach modernem Ermessen war das, was ich machte, höchst experimentell. Für mein Dafürhalten jedoch tat ich nichts Neues, sondern entdeckte nur althergebrachte Praktiken, die von der heutigen Gesellschaft auf ihrem engstirnigen Marsch in Richtung „Fortschritt“ zu meist beiseitegeworfen wurden, neu. Die Praktiken, die ich mir aneignete und über die ich in diesem Buch sprechen werde, waren weitaus länger integraler Bestandteil des Lebens als das, was heute zum Standard geworden ist. Ich bin sehr wohl dafür, die Vorteile moderner Annehmlichkeiten zu nutzen, neige aber wie der einäugige Odin stets dazu, ein Auge auf das gerichtet zu halten, was mich umgibt, während das andere geschlossen bleibt, um ein tiefes Nachdenken über das zu ermöglichen, was zeitlich vor uns kam und was in den Dingen ruht. Darum neige ich auch dazu, in Dinge einfach rein zulaufen und über meine eigenen Füße zu stolpern, doch ich lerne dabei oft etwas über mich selbst und die Welt um mich herum.

Anfänglich nahm ich an, dass diese Besessenheit, so brauen zu wollen wie die Alten, nur eine Marotte von mir und einiger weniger Freunde war, doch als ich damit begann, Workshops zu geben und weitere Artikel zu verfassen, machte mir das Feedback, das ich bekam, klar, dass ich da an etwas dran war. Und so haben Sie jetzt also dieses Buch vor sich



– einen erweiterten Exkurs über die Reise, die ich in meinen Web- und Magazin-Artikeln und in Workshops begann. Meine Arbeit bestand darin, die praktischen Details der Met-Herstellung so klar wie möglich zu präsentieren, ohne mich dabei in langweiliger (und größtenteils unnötiger) Fachsprache zu verzetteln. Und ich habe, wo es angemessen ist, auch die tiefen historischen und mythologischen Ursprünge dieses ungeheuer freudigen Zeitvertreibs mitberücksichtigt. Ich hoffe, Sie haben so viel Spass beim Lesen, wie ich beim Schreiben hatte.

**Skal!**

## Einleitung

**M**et. Wikinger. Für viele Menschen ist es unmöglich, an das eine Mohne das andere zu denken. Auf geht's, schließen Sie Ihre Augen, machen Sie Ihren Kopf frei und versuchen Sie es. Bevor Sie also weitermachen, legen Sie das Buch weg, suchen Sie sich einen ruhigen Ort, nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um einfach nur ruhig und mit geschlossenen Augen da zu sitzen und vergessen Sie alles, was Sie wissen. Vergessen Sie, was man Ihnen über das Brauen alkoholischer Getränke erzählt hat – dass man dazu alle Arten komischer Gerätschaften, künstlich hergestellter Hefe und Chemikalien benötigt und auch dass es ein komplizierter, zeitaufwendiger Prozess sei. Geben Sie Ihre Vorstellungen zum gegenwärtigen Stand der Nahrungsmittel- und Getränkeherstellung in einer Gesellschaft, die mehr und mehr von Einförmigkeit und einer Überbetonung von Keimfreiheit beim Brauen besessen ist, auf. Aber denken Sie daran, dass ich nicht davon spreche, bei der Herstellung Ihrer eigenen Lebensmittel und Getränke unreinlich zu sein. Obwohl die gängige Übersterilisation bei kommerziellen Produktionsprozessen wegen der hohen Verunreinigungsgefahr letztlich notwendig ist, führt diese aber



*Eine Met-Halle der Wikinger in den Appalachen, die von dem Bruder des Verfassers, Zachary, auf dem brachliegenden Land ihres Elternhauses, einer Ziegenfarm in Kentucky, errichtet wurde.*

auch dazu, dass all jene guten Mikroben abgetötet werden, die vergorenen Nahrungsmitteln und Getränken erst Leben geben.

Wenn Sie dann dem Zustand des Wikinger-Zen näher kommen, gestatten Sie Ihrem Geist, sich von Ihrem Körper zu lösen und reisen Sie zurück in die alte Welt von Feuer und Eis, in welcher Mythologie, Magie und Wirklichkeit zu ein und derselben Welt verschlungen waren. Jetzt, da Sie sich endlich im Land der Alten geruhsam niedergelassen haben, erheben Sie Ihre Hand und zeigen Sie mit einem Finger zum Himmel, dorthin, wo Asgard liegt, die Heimstätte der nordischen Götter und der in der Schlacht gefallenen Wikinger. Öffnen Sie dann ein Auge wie Odin es einst tat, der aus dem Mimir-Brunnen trank, um Weisheit zu erlangen und eines seiner Augen zurückließ. Stehen Sie langsam auf und fangen Sie an, sich zu drehen. Drehen Sie sich schneller. Tanzen Sie in der Wildheit Ihrer Selbstaufgabe! Werden Sie zu einem Berserker! Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Wikinger, für die Schlacht gerüstet, und gerade zuvor noch haben Sie sich mit einem herzhaften Ziegenbraten und Met gestärkt. Wenn Sie das schon mal getan haben, umso besser. Wenn nicht, hat es Ihnen jetzt vielleicht geholfen, sich ein wenig berauscht zu fühlen ... und frei. Frei zu denken, was Sie wollen, frei zu brauen, frei schöpferisch tätig zu sein, losgelöst von den Ketten einer Welt nach der industriellen Revolution und den Erkenntnissen Pasteurs.

Wenn Sie sich so ein wenig leichter gemacht haben, bereiten Sie sich eine Umgebung, die dafür geeignet ist, die Bryggjemand einzuladen und „Kobolde zu brauen“. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie nicht wissen, worüber ich hier spreche. Alles wird Ihnen zur rechten Zeit klar werden. Auch wenn Sie jetzt noch nicht selbst brauen, es ist das Ziel sicherzustellen, dass Sie das richtige Setting für das Wikinger-Brauen geschaffen haben, wenn Sie damit anfangen. Wenn Sie sich für Folk, Mittelalter-Musik oder eine Musik interessieren, die das Leben der Wikinger zum Thema hat, stellen Sie eine Playlist Ihrer Lieblingsstücke zusammen. Wenn nicht, dann ist es an der Zeit, damit anzufangen. Für die Nordleute und viele anderen alten Kulturen waren Musik, Tanz, Meditation und das gesellige Miteinander integrale Bestandteile des Brauprozesses. Für sie war es Magie. Sie gingen nicht ins Internet oder in den nächsten Brau-Laden, um sich die Hefe zu besorgen, die Männer (oder Frauen) in weißen Kitteln für sie hergestellt hatten. Sie riefen die Götter an, und das ist recht wörtlich zu verstehen. Die alten Traditionen des Met-Brauens rei-

chen weit über die Grenzen der nordischen Länder hinaus – Äthiopien, Indien, China, indigene südamerikanische Stämme ... die Liste ist lang. Fast jede Kultur hat eine tiefe Verbindung zum Honig und den vergorenen Getränken, die daraus hergestellt werden können. Um zu den einfacheren Praktiken aus dem vielfältigen Leben unserer Vorfahren zurückzukehren, ist es notwendig, komplexe und teure moderne Methoden zur Herstellung auf Honig basierender Gärstoffe zu vergessen und Getränke zu kreieren, die wahrlich magisch – und gesund sind.

Dies ist kein typisches Handbuch übers Brauen – doch das haben Sie sicherlich schon vom Titel her vermutet. Viele der Techniken sind das genaue Gegenteil von dem, was Sie in modernen Büchern übers Brauen, die sich intensiv mit Geräten, Ausstattungen und Zutaten, welche für die Kulturen unserer Vorfahren nicht erhältlich gewesen wären, lesen werden. Die Techniken, die ich hier beschreiben werde, sind von mir und anderen Liebhabern der Do-it-yourself-Methode, die großzügig genug waren, ihre Arbeit mit mir zu teilen, genauestens getestet worden. Nicht alles, was Sie brauen, wird perfekt werden, doch lassen Sie sich davon nicht aufhalten. Denken Sie nicht, dass Sie vor Ihrem Einstieg in das Selbstbrauen zu einem Brau-Laden gehen oder eine Website für Selbstbrauer besuchen müssten. Sie können exzellentes Met, exzellentes Bier und exzellentes Wein herstellen, indem Sie vorwiegend das verwenden, was Sie in Ihrem Garten finden, was es auf benachbarten Farmen gibt, was Bienenzüchter und natürlich auch Farm-Märkte und Kooperativen anbieten und was Sie draußen in der Natur finden.

Auch ist es kein Buch, dass nur aus Braurezepten besteht. Obwohl ich im gesamten Text hier und da Rezepte angegeben und Techniken beschrieben habe, ist es mein Ziel, eine Erzählung zu weben, bei der es darum geht, warum Sie wie die Alten brauen (und trinken) sollten. Es waren meine Forschungen zu den Ansichten der alten Kulturen, was die Herstellung von Alkohol, das Erzählen von Geschichten und Erdenken von Mythen betrifft, die hauptsächlich in dieses Buch flossen. In der fernen – aber auch nicht *so* fernen – Vergangenheit waren die Ansichten zum Alkohol ganz andere als heute, und wir können uns auf diese Weise in der Zeit zurückbegeben und den Brauprozess mit einer ausgesprochen prä-modernen Geisteshaltung angehen. Bei der Herstellung von Getränken mit Zutaten aus Wildpflanzen werden Sie sehen, dass es wichtiger ist, für sich selbst einen eigenen Rhythmus zu entwickeln als strikten Vorga-

ben zu folgen. Bevor Sie sich versehen, haben Sie die Regale voll mit gurgelnden Luftsäcken und lebendigen Gärstoffen. Seien Sie aber gewarnt – das Herstellen eigener Gärstoffe kann zur Sucht werden. Keine negative Sucht mit all ihren modernen, gesellschaftlichen Implikationen, sondern eine gesunde, belebende und – wir können das nur hoffen – auch eine weltverändernde Sucht.

So, wie sieht's nun aus? Sind Sie bereit, sich in die alte, magische Vergangenheit zu begeben und zu lernen, wie man Met so herstellt wie ein Wikinger?



# Index

## Symbole

10 Star 89

## A

„The ABC & XYZ of Bee Culture“ (Root et al.) 69  
Aberwitziger Braggot (Rezept) 214–219  
Absaugrohre/Abblasrohre 122, 183, 213  
Acerclin (Definition) 259  
Acetobacter 115, 122, 127, 259  
Adams, Dan 10, 253  
adstringierender Geschmack (Definition) 259  
Afrikanischer Faulbaum. *Siehe* Gesho  
Alchemist Brewery 119  
Ale 259  
Ale-Hefe 98, 118, 147, 195, 213, 217, 220, 223  
Alfalfa-Honig 74, 238  
Alfheim 23  
Alkoholgenuss, moderater 228–230  
Alkohol pro Volumen 130, 264  
Allergien, Honig gegen 70  
All-Grain  
  Aberwitziger Braggot (Rezept) 214–219  
  Brauen im Sack (Rezept) 199–205  
  Definition 259  
  Großer und Kleiner Yeti (Rezepte) 211–214  
Almqvist, Bo 52  
Ameisen, Abschreckung von 107  
American Homebrewers Association (AHA) 264, 266  
anaerobes Milieu bei der Reifung 122–125  
Andorn (Marrubium vulgare)  
  Andorn-Ale (Rezept) 221–224  
  Andorn-Bier-Variationen (Rezepte) 222–223  
  Andorn-Met (Rezept) 178–179  
Androsif, Peter 241  
Angelsachsen  
  Etymologie historischer Getränke 42  
  geschichtlicher Überblick 35–38  
  Trinkgefäße 40–41  
Äpfel 96, 184–188  
  Apfelessig, Fruchtfliegen fernhalten mit 107  
  Apfelmel der Sorte „Hüttenfieber“ (Rezept) 184–190

Äpfel (*Fortsetzung*)  
  Apfelsäure 94–99  
  entsaften 186–188  
Aprikosen (für Naturbiere) 209  
Aramini, Jamie 267  
Arbo, Peter Nicolai 18  
Artemisia vulgaris. *Siehe* Beifuß  
  „The Art of Fermentation“ (Katz) 2, 93, 267  
Ascorbinsäure, pflanzliche 94–95  
Asen (Götter) 26, 30, 31  
Asgard (Wohnsitz der Götter) 15, 21, 28, 30, 33, 107, 185  
Asgardsreien (Gemälde) 18  
Audhumla (mythische Kuh) 24–25  
Auerochsen 40  
Avocado-Honig 74

## B

Backslopping 260  
  Definition 259  
Bakterien  
  aerobe 259  
  anaerobe 259  
Ballonflaschen  
  Abbildungen 137, 183  
  Entkeimung 89  
  und Flaschenabfüllung 129, 139  
  und Langzeitreifung 122–123, 125  
  in der Liste der wichtigsten Geräte 84  
  und Problembehandlung 255–257  
Ballota nigra. *Siehe* Schwarzer Andorn  
Bananen-Kaffee-Tej der „Verlorenen Wikinger“ (Rezept) 154–155  
Bardarbunga (Vulkan) 25  
Basham, Tony 241  
Baugi (Riese) 31–32  
Baumrinde (als Met-Zutat) 93  
Bee Informed Partnership 66  
Beeren 26, 94, 143, 181–184, 209, 258  
Bee World (Zeitschrift) 70  
Beifuß (Artemisia vulgaris) 48, 52, 171, 213, 217–218, 260  
Beinwell, Vorsicht in der Schwangerschaft mit 171  
belgische Naturbiere 209  
„Beowulf“ (Gedicht) 42, 233–234  
Berberitze, Vorsicht in der Schwangerschaft mit 171  
Berea Festival of Learnshops 269

- Bergelmir (Riese) 25–26  
 Berserker 15, 54  
 Beschaffung  
     Geräte 81–83  
     Honig 72–73, 77–78  
     Inhaltsstoffe 90  
     Pilze 165  
 Bestla (Riesin) 25–26  
 bewusstseinsverändernde Eigenschaften  
     des Met 44, 51  
 Bezugsquellen und Inspirationen 265–270  
 Bienen  
     Bienenstöcke 40, 63, 65, 67–69, 77, 160  
     deutsche 63  
     Fossilien 61  
     Strohkörbe 67  
     Zucht 60–69  
 Bier  
     Aufbewahrung von Hefe 117–118  
     Bayerisches Reinheitsgebot 53, 263  
     Brauen im Sack: Biere aus Getreide und  
         Braggot (Rezept) 199–205  
     Einfacher Braggot mit Hopfenextrakt  
         (Rezept) 195–199  
     Etymologie und Definition 42, 259  
     Hopfen und Grut 53–56  
     Kiefern- und Fichtenharz als Zutaten 49  
     Kleines Bier 207–208  
     Kräuterbiere 47–49, 219–221  
     als Laktationsverstärker 214  
     Naturbiere 206–211  
     Sorghum-Hirse-Bier mit Kräutern (Re-  
         zept) 219–221  
 Bierflaschen 207, 208  
     belgische 133  
 Bierhefe 113, 119, 156, 195, 259  
     Abbildung 120  
     Definition 259  
 Bierwürzekühler 197, 198, 200  
 Bierwürze („Wort“) 120, 194, 206–207,  
     209  
     und Bierhefe 260  
     und Bierwürzekühler 200–201  
     Definition 260  
     und Malzextrakt 261  
     und Problembehandlung 254–256  
 Bitterkeit  
     des Andorns 178–179  
     des Beifußes 48  
     pflanzliche Bitterstoffe 55, 95, 195  
     von Stielen und Kelchblättern 191  
     des Wermuts 47  
 Blätter (als Met-Zutat) 94  
 Blaubeer-Honig 75  
 Bleichmittel (zur Entkeimung) 89  
 Blumenmet  
     Blumen für 190–191  
     Rezept 190–191  
 „blutwarme“ Temperatur 92, 173, 197, 209  
 Boden (Kessel) 28  
 Bodensatz/Sedimente 119, 122–124, 132,  
     147, 169, 189  
     Abbildungen 126, 127  
     Definition 263  
     und Hefe aufbewahren 118  
     und Problembehandlung 255  
     und Racking 262  
 Bolthorn (Riese) 25  
 Borax, Ameisen fernhalten mit 107  
 Borr (Gott) 25–26  
 Braggot  
     Aberwitziger Braggot (Rezept) 214–219  
     Bierwürzekühler 197, 198–199  
     Brauen im Sack: Biere aus Getreide und  
         Braggot (Rezept) 199–205  
     Definition 260  
     Einfacher Braggot mit Hopfenextrakt  
         (Rezept) 195–199  
     Großer und Kleiner Yeti: Gers-  
         ten-Wein-Braggot und Kleiner  
         Braggot im Stile eines walisischen  
         Ales (Rezepte) 211–214  
     Kräuter-Braggots 206  
     Pilze im 166  
     Überblick 193–194  
 Bragi (Gott) 184  
 Brauen im Sack: Biere aus Getreide und  
     Braggot (Rezepte) 199–205  
 Brauen, zeitgemäßes 131, 144  
 Brautechniken 100–140  
     All-Grain 199–205, 211–219, 259  
     Flaschenabfüllung 129–138  
     Hefe aufbewahren 117–120  
     eine Hefestarterkultur vorbereiten  
         109–112  
     Langzeitreifung 122–128  
     Met mit Kohlensäure versetzen  
         138–139, 197  
     Naturhefe ernten 103–105  
     eine offene Fermentation vorbereiten  
         105–110  
     Überblick 80–81, 100–102  
     mit der Vergärung beginnen 113–117  
     Verschlüsse und Korke 135–138  
 Brettanomyces 116, 119  
 „The Brewer’s Companion“ (Mosher) 212

- „Brewing and Beer Traditions in Norway“  
(Nordland) 45, 49, 124, 268
- „Bringing Wine Home“ (Frost) 184, 268
- Britische Inseln, historischer Metkonsum  
und 38–39
- Brombeerblätter (als Met-Zutat) 95
- Brown, Dave 10, 176, 240–241, 252
- Brunnen von Urd 21–22
- bryggjemann (dt.: „Mann des Brauens“)  
102–103, 115, 122, 156
- Buchweizen-Honig 75
- Bug 110–113, 119, 220–221, 225, 259, 260
- Bügelverschlussflaschen 133, 136, 226
- Buhner, Stephen Harrod 47, 54, 60, 163,  
252
- Bunratty Traubenwein mit Honig (Mets-  
orte) 239
- Bush, Michael 66–67, 69, 265
- C**
- Capsicumel 260
- Cascade (Hopfensorte) 195, 212, 217
- Cayennepfeffer 156–157, 171, 222
- Chai-Metheglin/Drachenblut-Chai (Re-  
zept) 174–176
- „The Cheeses and Wines of England and  
France“ (Ehle) 80, 186, 268
- christianisierte Übersetzungen nordischer  
Mythen 19
- Cider 259
- Cognac-Schwenker 244
- Cole, Steven 156, 157, 215, 253
- „The Compleat Meadmaker“ (Schramm)  
141
- „The Complete Joy of Home Brewing“  
(Papazian) 10
- Cook, Frank 266
- Crowder, Les 68–69
- Currier, Nathaniel 57
- Cyser 260
- D**
- Dansk Mjod Ribe Mjod (Metsorte) 238
- Dansk Mjod Viking Blod (Metsorte) 239
- Dansk Mjod Vikingernes Mjod (Metsorte)  
239
- Denn, Claude 164
- Destillation von Bourbon-Whisky, Aufbe-  
wahren von Hefe bei der 120
- Dichterlings-Anteil 34
- Dickglas-Flaschen 133
- Don't Fall in the Mead Hall (Trinkspiel)  
266
- „The Drunken Botanist“ (Stewart) 103,  
269
- Dr. Yetis Äthiopischer Feuer-Met/Tej  
(Rezept) 156–159
- E**
- Earthineer-Gemeinschaft 12, 156, 164,  
253, 283
- Egil, Saga von (isländische Saga) 238
- Ehle, John 80, 186–187, 268
- „ehrfurchtgebietende Säure-Mischung“  
(Rezept) 96–97
- Eigenschaften, antibakterielle  
des Honigs 71  
des Wermuts 47
- Eimer mit Abfüllhahn 128, 129
- Einfacher Braggot mit Hopfenextrakt  
(Rezept) 195–199
- Einfacher Kleiner Met (Rezept) 146–147
- Eis-Riesen 25
- Elfen 23, 24
- Enright, Michael J. 233, 268
- Entkeimung 86–89, 203, 208, 260
- Entsaften von Äpfeln 186–187
- Entstehung der Welt in der nordischen  
Mythologie 23–26
- Erdbeeren (für Naturbiere) 94, 209
- Essig 86, 87, 107, 115–116, 121–122, 164,  
260
- Essigmischungen 260
- Essigsäure 122, 260
- Etiketten/Labels 73, 137, 157
- Etymologie historischer Getränke 42–43,  
193
- Extrakte verwenden 199
- Eysteinn (norwegischer König) 237
- F**
- Fermentation on Wheels 118–119
- Fermentationsgefäße  
abdecken 115  
Arten 82, 113, 116  
direkt aus dem Gefäß trinken 125  
für Starter 119  
für Tej 153  
Überblick 84
- Fermentationsprozess  
den Geschmack anpassen 97  
Naturhefe vs. kommerzielle Hefe 71, 99

- Fermentationsprozess (*Fortsetzung*)  
 offene Vergärung 105–110, 262  
 Problembehandlung 254–258  
 Rolle der Mikroorganismen 86–90  
 mit der Vergärung beginnen 113–117  
 Festivals 269–270  
 Feuer und Eis, die Thematik von 15, 25  
 Fialar (Zwerg ) 27  
 Fichtenharz 49  
 Five Star 88  
 Flaschenabfüllung 129–138  
 Flaschengärung 260  
 Flaschen mit Schraubdeckelverschluss 132  
 Flaschen und Krüge 86–90, 131–133  
 Flaschenverschlüsse 135–138  
 Florida Earthskills Gathering 269  
 Flügelkorkmaschinen 136  
 Flügelverschlussmaschinen 132, 134–136  
 Fogg (Moosart) 51–53  
 For the Love of Bees (Website) 68  
 Frauen  
     Bedeutung für Trinkrituale 233–234  
     für den Haushalt brauen 43  
     Teilnahme an Trinkspielen 238  
 Freki (mythischer Wolf ) 33  
 Frost, Hannah 184  
 Frost, Jesse 184–185, 268  
 Fruchtfliegen fernhalten 107  
 Fruchtmet/Melomel  
     Abbildung 126  
     Apfelmet der Sorte „Hüttenfieber“ (Rezept) 184–190  
     Definition 261  
     Fruchtmet aus Beeren (Rezept) 181–184  
     Naturbiere 209  
     Überblick 180–181  
 Fruchtsäuren 94–99  
 Fülltrichter 84, 123, 125, 147, 149, 151  
 Funkatorium 210
- G**
- Gagelstrauch. *Siehe* Moor-Gagelstrauch  
 Galar (Zwerg ) 27  
 Garantiert-Echter-Honig 73. *Siehe*  
     *auch* True Source Honey  
 Gärrohr/Luftsack  
     als eines der wichtigsten Geräte 84  
     Definition 259  
     Verwendung bei der Reifung 122, 197  
     zum „Brauen im Sack“ 203  
     zur Überwachung des Reifungsprozesses  
         129, 255
- Garteneibisch (im Blumenmet) 101  
 gebeorscipes (Met-Feste) 235–236  
 Gebräue „retten“ 121  
 Gefäße 86–90, 131–133  
 Geißblatt (im Blumenmet) 191  
 Geisteshaltung bei der Metherstellung 15,  
     20, 100  
 Gelbwurzel/Kurkuma, Vorsicht in der  
     Schwangerschaft mit 171
- Geräte  
     für die Naturvergärung 105  
     zur Reinigung und Entkeimung 86–90  
     Überblick 80–83  
     zur Überprüfung des Alkoholgehalts  
         130  
     zum Verkorken und Verschließen  
         134–135  
     wichtigste 84–86  
 Geräusche, sprudelnde 114  
 Geri (mythischer Wolf ) 33  
 Gerste, gemälzte 206, 211  
 Gerstenspelzen, Tannin in 95  
 Gersten-Wein-Braggot (Rezept) 211–214  
 Geschichte des Mets  
     alte Inhaltsstoffe 43–53  
     Bedeutung des Mets für frühe Kulturen  
         35–38  
     frühe Trinkgefäße 40–41  
     mythologischer Ursprung des Mets  
         26–30  
     die Rolle von Hopfen und Grut 53–56  
     Untergang und Wiederkunft 57  
     variierende Bezeichnungen 42–43, 193  
 geschlossene Fermentationsgefäße 82  
 Gesho (Afrikanischer Faulbaum, Rhamnus  
     prinoidea) 150–153, 155–156,  
     158–161, 261, 264, 265  
 Gewürzter Orangen-Met der Sorte  
     „Skaldischer Reimgeber“ (Rezept)  
         148–149  
 Gilling (Riese) 29  
 Ginger Bug (Rezept) 110–112  
 Grabstätten, Nachweis von Metgefäßen  
     in 38–41  
 Gram, Bille 37  
 Green, James 47  
 Grieve, Maud 221, 265  
 Grog 6, 36, 44, 224, , 246  
 Großer und Kleiner Yeti: Gers-  
     ten-Wein-Braggot und Kleiner  
     Braggot im Stile eines walisischen  
     Ales (Rezepte) 211–214  
 Grut 53–56, 212

- Grutrecht 56  
 Gummibaum, Bienenstöcke aus 63  
 Gundelrebe (*Glechoma hederacea*) 48,  
 220–221  
 Gunnlod (Riesin) 30, 32
- H**
- Hagen, Ann 42–43  
 Halbsüßer/Mittelsüßer Show-Met (Rezept)  
 144–145  
 halluzinogene Eigenschaften des Mets 44,  
 51  
 Halsschmerzen, Honig gegen 70  
 „Handbook of Green Chemicals“ (Ash und  
 Ash) 258  
 Harrell, Heather 68  
 Harz 49, 106  
 Haushalts-Bleichmittel zum Entkeimen 89  
 Haushaltsgewürze als Aromastoffe 50  
 „Hávamál“/„Die Aussprüche von Hár“  
 227–228  
 Hebelverschlussmaschinen 136  
 Hefe. *Siehe auch* Naturhefe  
 aufbewahren 117–120  
 Bodensatz aus 118, 122, 125, 126, 263  
 für Braggots 195  
 Definition 261  
 Hefeklötze 106  
 Hefestämme aus belgischen Brauereien  
 208  
 kommerzielle Hefestämme 98–99  
 Heidekraut (*Calluna vulgaris*) 51–54  
 Heidekraut-Ale (Rezept) 53  
 Heidekraut-Honig 75  
 Heidrun Met-Brauerei 74  
 Heerot (Met-Halle) 233  
 Heuschnupfen, Honig gegen 70  
 Hibiskus (im Blumenmet) 94  
 Hilfsmittel zur Laktationsverstärkung, Bier  
 als 214  
 Himbeerblätter (als Met-Zutat) 172  
 Himbeeren (im Naturbier) 95, 209  
 „History of Brewing“ (Corran) 55  
 hnefatafl/Königstafel (Brettspiel) 236  
 Hofgartenbiere/Hofgartenmete 219  
 „Hofgärtnern“ 219  
 Holunderbeeren, Fruchtmet mit 181–184  
 Holunderblüten (im Blumen-Met) 101  
 Honig  
 Beschaffung 72–73, 77–78  
 entkristallisieren 159  
 gesundheitliche Vorteile 69–71, 103  
 Honig (*Fortsetzung*)  
 Historisches 60–69  
 Met aus Honig und Waben 171–173  
 Met mit Kohlensäure versetzen  
 138–139, 198  
 Mischungsverhältnis mit Wasser 93,  
 106, 142–143, 180  
 in Naturbieren 208–209  
 Sorten 50–53, 74–77  
 Überlegungen zur Meterstellung  
 72–73, 93  
 Honig-Ale im walisischen Stil (Rezept)  
 212–214  
 Honig-Met aus der StoneBrook Weinkel-  
 terei (Metsorte) 238  
 Honig Natürlicher Herkunft 267  
 Hopfen 53–56, 94–95  
 Hörner (als Trinkgefäße) 38, 40–41, 43,  
 78, 97, 123, 155, 194, 244  
 Hugin (mythischer Rabe) 30–31  
 Hurstwic (Website) 238  
 Hyberger, Camille 159  
 Hydrometer 124, 130, 176, 203, 205, 255  
 Hygiene  
 bei der Flaschenabfüllung 131  
 Reinigung und Entkeimung 86–90  
 Übertreibung bei kommerziellen Pro-  
 dukten 14–15  
 Hywel Dda (walisischer Häuptling) 38
- I**
- Idun (Göttin) 184  
 Imkerei, „sanfte“ und „harte“ Mittel 66.  
*Siehe auch* Bienen > Zucht  
 Ingwer 50, 52–53, 70, 112, 149, 171–172,  
 172–173, 213, 217, 222, 223  
 Inhaltsstoffe 90–99  
 Hefe (Überblick) 98–99  
 historischer Getränke 43–53  
 pflanzliche 93–99, 109, 141–142, 255  
 Tannine und Säuren 93–99, 186, 257,  
 264  
 Wasser 91–92, 106, 141–144, 180,  
 255–256  
 Iodophor 89  
 Ironwood, Patrick 95, 109
- J**
- Jaros Dwojniak Maliniaks Aromatisierter  
 Met nach polnischer Art (Mets-  
 orte) 238  
 Joes Alter Orangen-Met (Metsorte) 148



Johannisbeeren (für Naturbiere) 209  
 Jolicoeur, Claude 186, 268  
 Jotunheim 21, 26–28

## K

Kaffee (als Aroma) 154–156  
 Kalewala (finnisches Epos) 49, 209  
 Kaliumsorbat 257  
 Kardamom (als Aroma) 50, 174, 189  
 Katholische Kirche, Grutmonopol und 55–56  
 Katz, Sandor 2, 93, 180, 252, 267, 268  
 Kelten, traditioneller Met-Konsum bei den 39, 40, 52, 70  
 Kessel 26–27, 29, 38–39, 200–201, 209  
 Kiefernharz 49  
 „Kin Horn“ (mittelenglischer Ritterroman) 41  
 Kirschen 37, 94, 209  
 Klauenbecher (Trinkgefäß) 40  
 Klee-Honig 75  
 Kleiner Met 146, 148, 246  
 Kleines Bier  
     Kleiner Braggot im Stile eines walisischen Ales (Rezept) 211–214  
     Überblick 207–208  
 Klotzbeuten 61, 63, 67–68  
 Knechte, mythische 31  
 Knoblauch (im Met) 164–167  
 Kohlensäurebildung 135, 139, 193, 198, 261  
 Kombi-Kork- und Verschlussdeckelmaschine 135  
 Königstafel (Brettspiel) 236–237  
 Konservierungsstoff, Honig als 44, 55, 95, 103  
 Korken 2, 84, 130–139  
     Größen 137  
     sich verjüngende 138  
 Korkmaschinen mit Tauchkolben 136  
 Kork- und Verschlussdeckelmaschinen, manuelle 134–135  
 Körner mit/ohne Hülse 261  
 Kronverschlüsse 135  
 Krüge 132  
 Kubb 241–244  
 Kümmel (als Aroma) 50, 213  
 Kupferrohre für Bierwürzekühler 200–201  
 Kürbis (als Met-Zutat) 167  
 Kurkuma (als Aromastoff) 50  
 Kvasir (Sagengestalt) 27–28

## L

Lactomel (Definition) 261  
 „Lady with a Mead Cup“ (Enright) 233, 268  
 Laktationsverstärker, Bier als 214  
 Laktose (zum Süßen) 257  
 Lamium purpureum. *Siehe* Purpurrotte Taubnessel  
 Langstroth-Beuten 64–70  
 Langstroth, Lorenzo 64  
 Lavendel (im Blumenmet) 191  
 Ledum palustre. *Siehe* Wilder Rosmarin  
 Lindenbüten-Honig 74  
 Literaturempfehlungen 268–269  
 Ljossalheim 23  
 Lofotr Vikingmuseum 232  
 „The Lost Language of Plants“ (Buhner) 163  
 Löwenzahn (*Taraxacum* spp.) 50, 101, 190–192  
 Luftsack. *Siehe* Gärrohr  
 Lurgashalls Tower of London Met (Metsorte) 239

## M

Das Mabinogion (britische Manuskriptsammlung aus dem Mittelalter) 35  
 Mahonie, Vorsicht in der Schwangerschaft mit 171  
 Maismehl, Ameisen fernhalten mit 107  
 Malmesburg Whisky Met 239  
 Malz 44, 46, 56, 195, 211–212, 213–214, 215–217, 261  
 Malzextrakt 47, 219, 223, 224, 225, 261  
 Marrubium vulgare. *Siehe* Andorn  
 Martin, Bobi 237  
 Mattioli, Joe 148  
 Mazer Cup Met-Wettbewerb 164  
 McCoy, Dan 266  
 McGovern, Patrick 2, 44, 45, 228, 268, 271  
 McNeill, F. Marian 53  
 Meade (Definition) 261  
 Meddyglyn 170  
 Melasse 49, 52, 75, 160–161, 198, 217, 218, 219, 224  
 Melomel/Fruchtmel  
     Abbildung 126  
     Apfelmel der Sorte „Hüttenfieber“ (Rezept) 184–190  
     Definition 261  
     Fruchtmel aus Beeren (Rezept) 181–184

- Melomel/Fruchtmel (*Fortsetzung*)  
 Naturbiere 209  
 Überblick 180–181
- Met  
 Bezeichnungen 42–43, 193  
 filtern 123, 124–125  
 mit Honig und Waben 171–173  
 zum Kochen 164  
 mit Kohlensäure 138–139  
 kühlen 245  
 Liste kommerzieller Mete 238–239
- Met aus Kürbiskonzentrat (Rezept) 167–169
- Met-Halle der Appalachen-Wikinger 10, 14, 241
- Met-Hallen 232–233
- Metheglin (Kräuter- und Gewürzmet)  
 Andorn-Met, ein Tonikum für die Atemwege und die Verdauung (Rezept) 178–179  
 Chai-Metheglin/Drachenblut-Chai (Rezept) 174–176  
 Definition 261  
 Mittelalterlicher Metheglin der Sorte „Der wahnsinnige Mönch“ (Rezept) 171–173  
 Überblick 170–171  
 Zimt-Vanille-Metheglin der Sorte „Odins Goldene Tränen der Honigfreude“ (Rezept) 176–177
- Metherstellung  
 Geräte zur 84–86, 138  
 Langzeitreifung 122–128
- Met-Treffen 246
- Met-Wahnsinn mit Pilzen und Knoblauch (Rezept) 165–167
- Metzner, Ralph 44, 54, 268
- Midgard (Wohnort der Menschen) 24, 26, 30–31, 31–32, 34, 236
- Mikroorganismen 66, 261  
 Bedeutung der 71, 88–91, 122, 124  
 mit Bakterien kommunizieren 104  
 mystische Betrachtungsweise 100, 250
- Milben (in Bienenkolonien) 65–66, 68
- Milchsäure 211, 247
- Milchzucker (zum Süßen) 257
- Milford, Rachel 266
- Mineralstoffe (zur Anreicherung von Wasser) 92
- Mischgetränke 210, 224–226
- Mittelalterlicher Metheglin der Sorte „Der wahnsinnige Mönch“ (Rezept) 171–173  
 „A Modern Herbal“ (Grieve) 221, 265
- Mondphasen 108
- Moonshadow (Bildungszentrum) 109, 269
- Moor-Gagelstrauch (*Myrica gale*) 37, 45, 52, 54, 171
- Moos 51
- Morat (Definition) 261
- Morkinskinna (früheste Chronik der norwegischen Könige in Island) 236
- Mosher, Randy 208, 209, 212, 268
- Most  
 abkühlen 198  
 aufbewahren 125  
 Definition 261  
 erhitzen 92, 103, 160–162  
 Sauerstoffanreicherung 109, 113, 262  
 muffiger Geschmack im Met 121  
 Mundgefühl (Definition) 261  
 Munin (mythischer Rabe) 30–31  
 Mutterkultur-Stämme 118
- N**
- nadellose Spritze 86
- Namensgebung bei historischen Getränken 42–43, 193
- Naturbiere 206–211  
 belgische 210
- Naturhefe  
 ernten 103–105  
 Hefe für eine Starterkultur aufbewahren 117–120  
 für Naturbiere 206–211  
 Zuckermengen bei der Verwendung von 108
- Naturvergärung  
 Definition 262  
 gesundheitliche Vorteile 71  
 Hygiene 88–90  
 Naturhefe vs. kommerzielle Hefe 71, 99  
 Problembehandlung 256
- Nebensstoffe (Definition) 259
- Netzbeutel aus Nylon 84, 96, 123
- „New Cider Maker’s Handbook“ (Jolicoeur) 186, 268
- nordische Mythologie  
 Entstehung der Welt 23–26  
 Geisteshaltung für die Metherstellung 15, 20  
 symbolische Struktur 21–23  
 Überblick 19–21  
 Ursprung des Mets 26–30  
 Wie Odin den Magischen Met stahl 30–34

Nordland, Odd 45, 49, 124, 268  
 Nordri (Norden) 26  
 Nornen (Schicksalsgöttinnen) 23, 27  
 Northern Brewer's Homebrew Supply 198  
 Notizen, Wichtigkeit von 142

## O

Oberträger-Beuten 65, 67–69  
 Odin (Gott) 12, 15, 25, 27, 30–34, 98, 248, 258  
 Odins Jagd 18  
 Odroerir (Definition) 262  
 offene Fermentationsgefäße 82, 256  
 offene Vergärung/Fermentation 105–110, 262  
 Omphacamel (Definition) 262  
 One-Step-Reiniger 88  
 Orangenblüten-Honig 75  
 Orangen und Orangensaft (als Met-Zutat) 96  
 Originalstammwürze 206  
 Othrorir (Kessel) 28  
 Oxymel (Definition) 262

## P

Papazian, Charlie 268  
 Parker, Josh 10, 176  
 parti-gyle (Bier aus einem Mehrfachbraugang) 208  
 Pasteurisation 262  
     von Honig 197  
     von Most 92, 103  
 Pellikel 116–117  
 Percoco, Marissa 87, 96, 108  
 Pfeffer (als Aromastoff) 50, 213  
 Pfirsiche 94, 179  
 Pflanzenmet  
     Met aus Kürbiskonzentrat (Rezept) 167–169  
     Met-Wahnsinn mit Pilzen und Knoblauch (Rezept) 165–167  
     Überblick 164  
 pflanzliche Inhaltsstoffe  
     zur Förderung der Vergärung 255  
     Funktionen im Met 93–99  
     in Startern 109  
     zur Variation von Rezepten 141–142  
 Pfropfen 84, 122, 133, 183, 197  
 Pikten (keltische Völker) 52  
 Pilze (im Met) 21, 66, 103, 165–166, 261  
 Piraten-Met (Spiel) 246

Plants and Healers International (PHI) 95, 266  
 „The Practical Beekeeper: Beekeeping Naturally“ (Bush) 265  
 Privilegien für den königlichen Met-Brauer 38  
 probiotische Bakterien (Definition) 262  
 Problembehandlung 254–258  
     schwache Vergärung 254–255  
     „stecken gebliebene“ Vergärung 255–256  
         zu fader Met 256  
         zu herber Met 256  
         zu langsame Vergärung 254–255  
         zu saurer Met 121, 257–258  
         zu süßer Met 257–258  
         zu trockener Met 258  
 Prohibition 57–58, 229  
 psychoaktive Eigenschaften des Mets 44, 51  
 Purpurrote Taubnessel (*Lamium purpureum*) 49, 220–221  
 Pymment 180, 262

## Q

Qualität, Überlegungen zur 72, 90  
 Quellwasser 92, 179

## R

Racking/Umfüllen  
     von Cider 189  
     Definition 262  
     Flaschenabfüllung 129  
     für die Langzeitreifung 122, 123–128  
     und stecken gebliebene Vergärung 256  
 „Radical Brewing“ (Mosher) 194, 208, 212, 268  
 Ransome, Hilda M. 70, 71  
 Rauchgeschmack (im Feuer-Met) 156–159  
 RedHeadedYeti (Internetpseudonym) 12, 156, 283  
 Redstone Met-Brauerei 136, 238  
 Reformatoren, protestantische 55  
 Refraktometer 131  
 regionale Beschaffung 72–73, 77, 90  
 Reinheitsgebot (1516) 53, 263  
 Reinigungspulver für Brauereien (PBW) 88  
 Rezepte 7, 141–162  
     Aberwitziger Braggot 214–219  
     Andorn-Ale 221–224

- Andorn-Bier in Variationen 222–223  
 Andorn-Met 178–179  
 Apfelmet der Sorte „Hüttenfieber“  
 184–190  
 Bananen-Kaffee-Tej der „Verlorenen  
 Wikinger“ 154–155  
 Blumenmet 190–191  
 Brauen im Sack: Biere aus Getreide und  
 Braggot 199–205  
 Chai-Metheglin (Drachenblut-Chai)  
 174–176  
 Dr. Yetis Äthiopischer Feuer-Met/Tej  
 156–159  
 „ehrfurchtgebietende Säure-Mischung“  
 96–97  
 Einfacher Braggot mit Hopfenextrakt  
 195–199  
 Einfacher Kleiner Met 146–147  
 Fruchtmet aus Beeren 181–184  
 Gersten-Wein-Braggot 211–214  
 Gewürzter Orangen-Met der Sorte  
 „Skaldischer Reimgeber“ 148–149  
 Ginger Bug 110–112  
 Großer und Kleiner Yeti: Gers-  
 ten-Wein-Braggot und Kleiner  
 Braggot im Stile eines walisischen  
 Ales 211–214  
 Halbsüßer/Mittelsüßer Show-Met  
 144–145  
 Heidekraut-Ale 53  
 Honig-Ale im walisischen Stil 212–214  
 Met aus Kürbiskonzentrat 167–169  
 Met-Wahnsinn mit Pilzen und Knob-  
 lauch 165–167  
 Mittelalterlicher Methheglin der Sorte  
 „Der wahnsinnige Mönch“  
 171–173  
 Sehr süßer/Dessert-Show-Met 145  
 Sima: Finnischer Mai-„Met“ 225–226  
 Sorghum-Hirse-Bier mit Kräutern  
 219–221  
 Tej der Appalachen-Wikinger 159–162  
 Traditioneller Tej 150–152  
 Trockener Show-Met 145–146  
 Zimt-Vanille-Metheglin der Sorte  
 „Odins Goldene Tränen der Ho-  
 nigfreude“ 176–177  
 Rhamnus prinoides. *Siehe* Gesho  
 Rhodomele (Definition) 263  
 Rhyzamel (Definition) 263  
 Riesen in der nordischen Mythologie 21,  
 26–34, 107  
 Rinde (als Met-Zutat) 95–96, 150, 152, 158  
 Ringelblume (im Blumenmet) 191  
 Rinse- & No-Rinse-Methoden bei der  
 Entkeimung 88–89  
 Ritual und Rhythmus 108  
 Rohre für Bierwürzekühler 200–201  
 Rosen (im Blumenmet) 191  
 Rosinen (als Met-Zutat) 93–94  
 Rosmarin (im Gewürzmet) 172  
 Rot-Klee (im Blumenmet) 191  
 Rudgley, Richard 44  
 Rührstäbe 84, 106, 113–114
- S**
- „Sacred and Herbal Healing Beers“ (Buh-  
 ner) 47, 54, 60  
 „The Sacred Bee in Ancient Times and  
 Folklore“ (Ransome) 61, 70  
 Salbei-Honig 76  
 Sauerbaum-Honig 76  
 Sauermalz 211, 215  
 Sauerstoffanreicherung  
 Definition 263  
 bei der offenen Vergärung 109, 113, 262  
 Tipps zur Problembehandlung 254–256  
 Sauggeräte, automatische 123  
 Saugröhren 84, 122–124  
 Schädlinge fernhalten 113  
 Schafgarbe (*Achillea millefolium*) 46–47,  
 52, 54, 171–172, 267  
 Schaum (aufgrund von Fermentation)  
 114, 189  
 „Schmutzwasser“. *Siehe* Bierhefe  
 Schnapsflaschen mit Korken 133  
 Schramm, Ken 141, 269  
 schwache Vergärung (Problembehand-  
 lung) 254–255  
 Schwangerschaft, Vorsicht bei der Verwen-  
 dung von Kräutern in der 171  
 Schwarze Johannisbeere (für Naturbiere)  
 209  
 Schwarzer Andorn (*Ballota nigra*) 178  
 schwarzer Tee (als Met-Zutat) 93–94,  
 144–146, 158  
 schwebstofffreier Met 123, 127  
 „The Scots Kitchen“ (McNeill) 53  
 „A Second Handbook of Anglo-Saxon  
 Food and Drink“ (Hagen) 42  
 Sedimente. *Siehe* Bodensatz  
 Sehr süßer/Dessert-Show-Met (Rezept)  
 145  
 Sehtuch 96, 97, 107, 108, 112, 151, 162,  
 183, 197, 218

Sequatchie Valley Institute 109, 269  
 Sherratt, Andrew 44  
 Show-Met 143–146  
 Siebe 84, 123  
 Sigurd (norwegischer König) 236  
 Sima (Finnischer Mai-„Met“)  
     Definition 263  
     Rezept 225–226  
 Skalden 28, 34, , 184, 248  
 Skål (oder skol) 240, 250, 253, 263  
 Son (Kessel) 28  
 Sonnenlicht, Hefestarter dem ~ aussetzen  
     114  
 Sorachi Ace (Hopfensorte) 195, 212  
 Sorghum 159–160, 198, 219–223  
 Sorghum-Hirse-Bier mit Kräutern (Rezept) 219–221  
 Sparrow, Jeff 269  
 Spink, Tye 159  
 Spritze ohne Nadel 86  
 Stammwürze 205, 258, 259  
 Stängelumfassende Taubnessel (*Lamium amplexicaule*) 49  
 Starkbier 154, 198, 211, 214–216  
 Starter 112, 147, 156, 259–260  
     Definition 263  
     Hefe für eine Starterkultur aufbewahren  
         117–120  
     eine Hefestarterkultur vorbereiten  
         109–110  
     Mutterkultur-Stämme 118  
     dem Sonnenlicht aussetzen 114  
 Startzman, Michael 11  
 Stechginster (für Blumenmet) 191  
 „stecken gebliebene“ Vergärung  
     Problembehandlung 255–256  
     Vorbeugung 108  
 Sterilisation 262–263  
 Stewart, Amy 103, 269  
 Strohkörbe für die Bienezucht 61–63  
 Strohsiebe 124–125  
 Sudri (Süden) 26  
 Sulz, Charles Herman 222  
 Surt (Riese) 31  
 Süßer Goldener Honig-Met (Metsorte von Valley Vineyard) 238  
 Suttung (Riese) 29–34  
 Svartalfheim 23, 29  
 symbolische Struktur der nordischen Mythologie 21–23

## T

Tabak (im Met) 50  
 Tannine und Säuren  
     in Äpfeln 186  
     Aufgaben im Met 93–99  
     Definition der Tannine 264  
     den Geschmack des Mets verändern 257  
 Teach Miodhchuarta (keltische Bankethalle) 39  
 Tee (als Met-Zutat und umgekehrt) 70, 93–94, 144–146, 151, 158–161, 166, 174–178, 205, 215, 217–219, 223  
 Tej (äthiopischer Honigwein)  
     Bananen-Kaffee-Tej der „Verlorenen Wikinger“ (Rezept) 154–155  
     Definition 264  
     Dr. Yetis Äthiopischer Feuer-Met/Tej (Rezept) 156–159  
     Tej der Appalachen-Wikinger (Rezept) 159–162  
     Traditioneller Tej (Rezept) 150–152  
     Überblick 149–150  
 Tej der Appalachen-Wikinger (Rezept) 159–162  
 Temperaturen  
     „blutwarm“ 92, 173, 197, 209  
     Trinktemperatur 245  
     Vergärungstemperatur 255  
     Wassertemperatur beim Brauen 91–92  
 Temperenzler-Bewegung 57  
 Terminologie historischer Getränke 42–43, 193  
 Terry, Patricia 249, 269  
 The Firefly Gathering 269  
 The Whippoorwill Festival 270  
 Thomas, Keith 51  
 „Top-Bar Beekeeping“ (Crowder and Harrell) 67  
 Traditioneller Tej (Rezept) 150–152  
 „A Treatise on Beverages“ (Sulz) 222  
 Trichtersiebe 84  
 Trinkhörner und historische Trinkgefäße 38, 40–41  
 „trockene“ Gemeinden 230  
 Trockener Show-Met (Rezept) 145–146  
 Trockenmalzextrakt 216–217, 218–219  
 trüber Met 123  
 Trubstoff 263, 264



True Source Honey 267. *Siehe auch* Garantiert-Echter-Honig  
 Truthahnpipette 86, 96, 139  
 Tulpenbaum-Honig 76  
 Tupelobaum-Honig 76

## U

unbearbeiteter Honig 72–73  
 „Uncorking the Past“ (McGovern) 2, 36, 228, 268  
 unfiltered Honig 72  
 Universal-Kork-/Verschlussdeckelmaschinen 136  
 unpasteurisierter Honig 207  
 unpasteurisiertes Ale (zur Extraktion und Aufbewahrung von Hefe) 117–118  
 US Fuggle (Hopfensorte) 195, 212

## V

Valley Vineyards 238  
 Vanen (Götter) 26  
 Vanilleschoten und Zimtstäbchen mit Berghonig-Wein (Metsorte) 238  
 Varroamilbe 66, 68  
 Vatnajökull (Gletscher) 25  
 Vegtam der Wanderer 30–31  
 Veh (Gott) 25  
 Verdauungshilfen 46–48, 178–179  
 verdrahteter Verschluss 136  
 Verdünnung (Definition) 264  
 mit der Vergärung beginnen 113–117  
 Vergärung, zweite 122, 123–128, 164  
 Verkorken und Verschließen, Geräte zum 134–135  
 Verkoster unter den Dichtern 34  
 Verkostung  
   vor der Flaschenabfüllung 96–97, 116–117, 152–153, 257–258  
   Praktiken 244–246  
   unterschiedliche Vorlieben bei säuerlichem Geschmack 121  
 Verschlüsse, Sauerstoff absorbierende 135  
 Verstärkter Met (Definition) 264  
 Vestri (Westen) 26  
 „Viking Ale“ (Almqvist) 52  
 Vili (Gott) 25  
 Vinometer 124, 130  
 Vollmond, Naturvergärung bei 108  
 Volumenalkohol 130, 264  
 Völuspá (Gedicht) 248–249

Vorsichtsmaßnahmen. *Siehe auch* Hygiene bei der Flaschenabfüllung 134  
 Johanniskraut 45–46  
 Salbei (als Aromastoff) 50  
 Salbei-Honig 76  
 in der Schwangerschaft 171  
 bei der Verwendung von Kräutern 171  
 bei der Verwendung von Pilzen 165  
 Vorteile, gesundheitliche des Honigs 69–71, 103  
 der Naturvergärung 103–104  
 der pflanzlichen Zutaten 45–48, 170, 178–179  
 Vulkane 25

## W

walisches Ale 194  
 Wanzenkraut, Vorsicht in der Schwangerschaft mit 171  
 Wasser  
   Menge anpassen 141–142  
   Mischungsverhältnis mit Honig 93, 106, 142–143, 180  
   nachfüllen 256  
   Überlegungen zur Qualität 91–92, 255–256  
 Wasserstoffperoxid (zur Entkeimung) 87–88  
 Websites, weiterführende 265–267  
 Weingläser 227, 244–245  
 Weinheber 86  
 Weinhefe 147  
 Weinsäure 94–99  
 Weintrauben 37, 87  
   in Naturbieren 209  
   im Pymment 180, 262  
   in Säure-Mischungen 96  
 Weißdorn (im Blumenmet) 37, 94, 191  
 Weißer Andorn. *Siehe* Andorn  
 „The Well of Remembrance“ (Metzner) 44, 54, 268  
 Wermut (*Artemisia absinthium*) 47–48, 171–172  
 Whitsitt, Tara 118–119  
 Wicked Weed Brauerei 210  
 Wikinger  
   geschichtlicher Überblick 35–38  
   Heidekraut-Ale herstellen 53  
   Langhaus 232  
   Trinkgefäße 40–41  
   der Übergang von Grut zu Hopfen beim Brauen 53–56  
 Vili (Gott) 25

Wikingerspiele und -rituale 227–251  
 Königstafel/hnefatafl (Brettspiel)  
     236–237  
 Kubb 241–244  
 Met-Treffen 246  
 Met verkosten 244–246  
 moderater Alkoholgenuss 228–230  
 Trinkspiele 237–240  
 Überblick 227–228  
 Vorteile des authentischen Lebens  
     247–250  
     zeremonielles Trinken 231–235  
 Wildblüten-Honig 77  
 „Wild Brews“ (Sparrow) 208, 269  
 Wilde Jagd (als Motiv) 18  
 Wilder Rosmarin (*Ledum palustre*) 54  
 Wildes Stiefmütterchen (im Blumenmet)  
     101, 191–192  
 „Wild Fermentation“ (Katz) 2, 267, 268  
 WildFest 2014 185  
 Williams, Bruce 51  
 Williams, Marc 95, 186, 265  
 Wilson, Matt 69, 70, 172  
 Wright, Babs 152

## Y

Yeti, Großer und Kleiner (Rezepte)  
     211–214  
 Yggdrasil (Weltenbaum) 21–22, 27, 248  
 Ymir (Riese) 24–27

## Z

zeitgemäßes Brauen 131, 144  
 Zimmerman, Jenna 5, 111, 137  
 Zimmerman, Wayne 5  
 Zimmerman, Zachary 5, 252  
 Zimt-Vanille-Metheglin der Sorte „Odins  
     Goldene Tränen der Honigfreude“  
     (Rezept) 176–177  
 Zitronensäure, pflanzliche 94–95, 97  
 Zucker  
     im Apfelmets 188  
     auswaschen 205  
     gegen Ende der Vergärung hinzufügen  
         107–108  
     Gewinnung 37  
     als Honigersatz 164  
     Met mit Kohlensäure versetzen  
         138–139, 197  
     im Sima 225–226  
     für Starter 110–112, 117, 120  
 zu fader Met (Problembehandlung) 256  
 zu herber Met (Problembehandlung) 256  
 zu langsame Vergärung (Problembehand-  
     lung) 254–255  
 zurücksüßen (Definition) 264  
 zu saurer Met (Problembehandlung) 121,  
     257–258  
 zu süßer Met (Problembehandlung)  
     257–258  
 zu trockener Met (Problembehandlung)  
     258  
 Zwerge 23, 26–30  
 Zymologie (Definition) 264  
 Zymurgy (Magazin) 266

## ÜBER DEN AUTOR

Jereme Zimmerman wuchs in Twin Meadows, der Ziegenfarm seiner Eltern in Nord-Kentucky auf, wo er auch zur Schule ging. Nach seinem Abschluss am Berea College in Berea, Kentucky, zog er an die Pazifikküste im Nordwesten der USA, wo er in die Welt des Hobby-Brauens



eintauchte. Als der einzige friedensliebende, alternativ lebende Yeti Wikingler aus den Appalachen, den es auf der Welt gibt, schreibt Zimmerman regelmäßig über Fermentationsprozesse, Met-Brauen, Landwirtschaft und gesundes Essen oder gibt Vorträge darüber. Er schreibt regelmäßig Beiträge für verschiedene Publikationen und Websites, darunter auch die *New Pioneer* und *Backwoods Home Magazine*. Er schreibt für *Earthineer.com* unter dem Pseudonym „RedHeadedYeti“. Er lebt heute mit seiner Frau Jenna und seinen Töchtern Sadie und Maisie in Berea, wo er eine städtische Landwirtschaft betreibt und sich mit Farmern, Autoren und gleichgesinnten Enthusiasten nachhaltiger Lebensweise herumtreibt.