



# Met selbst zubereiten

## Teil 2: Mit dem Gärstarter gegen wilde Hefen

*Nach der Einführung in die alkoholische Gärung und den Grundlagen zur Bereitung von Met geht es jetzt richtig los.*

*Dieter A. Thiele beschreibt detailliert, wie der Gärstarter zur Steuerung einer „guten“ Gärung angesetzt wird.*

Der Kleinimker kann in der Regel keine Honiglösungsmengen von 25 bis 100 Liter erhitzen, um sie zu sterilisieren. Daher befinden sich in diesen Lösungen immer auch wilde Hefen. Deren Entwicklung muss durch einen kräftigen Gärstarter unterdrückt werden. Dazu wird die Reinzuchtheife in naturtrübem Apfelsaft aktiviert und vermehrt. Auf dem Höhepunkt der Entwicklung, die nur einige Tage dauert, wird der Gärstarter dann der Honiglösung zugesetzt.

Im Verlauf der Jahreszeiten gibt es unterschiedlich gute Bedingungen für die Entwicklung der Hefen. Die beste Zeit ist nach der Sommersonnenwende, also im Hochsommer. Dies sind die Tage, an denen die Milch von einer Stunde zur anderen sauer wird, Suppen umkippen und anfangen zu gären oder sauer werden.

Wie schon in Teil 1 erwähnt, soll der Anteil des Gärstarters etwa 5 – 10 % der Honiglösung betragen. Planen Sie den ersten Versuch mit 10 Litern Honiglösung. Nehmen Sie für den Anfang einen Liter naturtrüben Apfelsaft für den Gärstarter. Füllen Sie den Apfelsaft in eine Flasche mit einem Fassungsvermögen von 1,5 bis 2 Liter. So ist genügend Gärraum vorhanden, um den entstehenden Schaum aufzunehmen.

Im Apfelsaft herrscht ein gutes und ausgewogenes Zucker/Säure-Verhältnis, die vorhandenen Trübstoffe unterstützen die Entwicklung der Hefebakterien. Zur weiteren Förderung und Ernährung wird noch eine Tablette Hefenährsalz dazugegeben.

Im pasteurisierten naturtrüben Apfelsaft und durch die Zugabe von Hefenährsalzen herrschen im Gärstarter für Hefepilze optimale Entwicklungsbedingungen.



### Ansetzen des Gärstarters

#### Schritt für Schritt

1. Eine Tablette Hefenährsalz in einer Tasse zerdrücken und mit etwas Apfelsaft auflösen.
2. Den restlichen Apfelsaft in die zuvor gründlich gereinigte Flasche füllen.
3. Die Flasche dient als Gärgefäß und darf nur zu etwa  $\frac{3}{4}$  gefüllt sein, da sich im Verlauf der Gärung Schaum bildet. Dieser sollte nicht in den Flaschenhals oder den Gärverschluss geraten und diese verstopfen, da sonst die Gefahr besteht, dass der gesamte Inhalt der Flasche explosionsartig herauspritzt.
4. Fläschchen mit der Reinzuchtheife gut schütteln, bis die gesamte Hefe gelöst ist, und ebenfalls in die Flasche geben.
5. Hefefläschchen mit dem Saft der Tasse, in dem das Nährsalz gelöst ist, ausspülen und die Nährlösung ebenfalls in die Flasche füllen.
6. Den gesamten Flascheninhalt gut durchschütteln und die Flasche mit dem Gärverschluss oder alternativ einfach mit einem Wattepfropf verschließen. Der Verschluss hat die Aufgabe, das Gas (Kohlendioxid) herauszulassen und das Eindringen von unerwünschten Bakterien und Luft (Sauerstoff) zu verhindern.
7. Den Gärstarter nun bei Raumtemperatur aufstellen. Er sollte immer im Blickfeld stehen, damit der Beginn der Gärung und die weitere Entwicklung gut beobachtet werden können.

### Die Gärung genau beobachten

Um den Höhepunkt der Gärentwicklung im Gärstarters herauszufinden, muss er beobachtet werden. Da dies für Unerfahrene etwas schwierig ist, helfen folgende Hinweise: Die Gärung sollte nach 48 Stunden eingesetzt haben. Aufsteigende winzige Gasbläschen sind an der Flaschenwand zu erkennen. Nach spätestens drei Tagen macht sich am Gärverschluss oder dem Wattebausch ein angenehmer, fein säuerlicher Geruch des Gärgases bemerkbar. Die Zahl und Größe der Gasbläschen nimmt zu. Es kommt zur Schaumbildung an der Oberfläche. Der Gärverschluss klappert hörbar, weil es im Gärröhrchen blubbert. Der Prozess der Gärung be-



Vor der Zugabe der Reinzuchtheife wird das Fläschchen kräftig geschüttelt, damit die aktiven Hefen gleichmäßig verteilt sind.



schleunigt sich jetzt schnell und wird als stürmische Gärung bezeichnet. Die Schaumbblasen an der Oberfläche werden größer, der Geruch des Gärgases ist deutlich wahrnehmbar. Jetzt ist die richtige Zeit, den Gärstarter zu verwenden – sprich den Hauptgärungsansatz zuzugeben. Bei 1 Liter Apfelsaft ist das meistens nach vier bis maximal sechs Tagen der Fall. Größere Mengen benötigen mehr Zeit, die Anzeichen sind die gleichen. Überschreitet der Gärstarter den Höhepunkt der stürmischen Gärung, schwächt sich der Verlauf schnell ab, und die

### Gärstarter Gerätschaften und Zutaten

- 1 Flasche mit mindestens 1,5 Litern Fassungsvermögen
- 1 Gärkappe passend zur verwendeten Flasche
- 1 Gärverschluss, Gärröhr oder einfach ein Wattepfropf
- 1 Liter naturtrüber Apfelsaft
- 1 Tablette Hefenährsalz
- 1 Flasche Reinzuchtheife, Sorte Steinberg, Assmannshausen oder Riesling



lich beobachten. Dokumentieren Sie den Verlauf von Tag zu Tag. Sie erhalten auf diese Weise einen köstlichen Apfelwein. An diesem Apfelwein können auch alle anderen Prozesse wie Nachgärung und Klärung beobachtet werden. Die Aufzeichnungen sollten unbedingt für jeden Gärvorgang gemacht werden. Sie sind eine große Hilfe bei den nächsten Experimenten und schaffen Sicherheit in der Begleitung der Gärprozesse.

*Wie es mit Gärstarter und Honiglösung weitergeht, beschreiben wir in Teil 3 in der nächsten Ausgabe.*

Dieter A. Thiele

Liebermannweg 18, 38642 Goslar  
dathiele@t-online.de

Hefen sterben bereits ab. Diese Phase ist unbedingt zu vermeiden, weil die Aktivität nun schon geschwächt ist. Wer beim ersten Mal ganz sicher gehen möchte, kann einen zweiten Gärstarter ansetzen und den weiteren Verlauf täg-



Die einzelnen Arbeitsschritte prägen sich am besten ein, wenn man sie vorgeführt bekommt. Hier erläutert der Autor Dieter A. Thiele das Ansetzen des Gärstarters bei seinem Metseminar. Fotos: Autor

### Met-Herstellung und Gesetzeslage

Die Redaktion möchte deutlich machen, dass die in der Artikelserie „Met selbst zubereiten“ vorgestellte Herstellungsweise nur für den persönlichen Eigenbedarf zulässig ist. Met, der in den Verkehr gebracht wird, muss die Anforderungen der „Leitsätze für weinähnliche und schaumweinähnliche Getränke“ erfüllen. Die „Verordnung über die Kennzeichnung von Lebensmitteln“ (LMKV) regelt die notwendigen Angaben auf dem Etikett. Darüber hinaus sind bei Vermarktung unter z. B. einem Bio- oder Regionalsiegel u. U. weitere Vorgaben zu beachten. Die geltenden Leitsätze und Verordnungen oder (Bio)-Richtlinien findet man ganz leicht durch Eingabe der Stichworte in eine Suchmaschine im Internet.

Bei verschiedenen professionellen Met-Herstellern besteht die Möglichkeit, ab einer bestimmten Menge, den eigenen Honig zu Met umarbeiten zu lassen.

Die Redaktion