

Met

Vorwort	9
Eine kurze Geschichte des Mets	11
Met und Mythologie	12
Die Legende der Zwerge Fjalar und Galar aus der nordischen Sagenwelt	13
Die Legende der Pollenernte bei den Germanen	13
Die Herstellung von Met	
Die Rohstoffe	14
Das Verfahren der Met-Herstellung	15
Unterschiedliche Metsorten	
Basismet	17
Met mit Früchten	17
Met mit Gewürzen	18
Met zu Hause selbst zubereiten	
Das Zubehör	18
Die Vorbereitungen	20
Die eigene Met-Herstellung	21
Die Praxistipps	29
Rezepte rund um den Met	
Metrezepte	32
Kochen mit Met	61
Backen mit Met	65
Met als Heilmittel	69
Ein kleines Met-Lexikon	70

Bier

Eine kurze Geschichte des Bieres

Die Anfänge des Bierbrauens	73
Die Legende von Gambrinus dem Schutzpatron der Bierbrauer	74
Das Reinheitsgebot	74

Die Bierherstellung

Die Rohstoffe	75
Das Verfahren der Bierherstellung	77

Die Biersorten

Die Biergattungen	80
Ober- und untergäriges Bier	80
Spontangäriges Bier	81
Biermischgetränke	82
Alkoholfreies Bier	82

Bier zu Hause selbst brauen

Das Zubehör	83
Die Zutaten	84
Die Biersteuer	85
Registrierung beim Zoll	86
Das Selbstbrauen	86

Tipps für guten Biergenuss

Das Einschenken	95
Die Biertemperatur	95
Das perfekte Bierglas	96
Die Reinigung des Bierglases	97

Rezepte rund um das Bier

Bierrezepte	100
Kochen mit Bier	116
Backen mit Bier	120

Bier als Heilmittel

Anwendungen für die Haut	124
Anwendungen für das Haar	125

Ein kleines Bierlexikon

.....	126
-------	-----