

Honig

Qualität des Honigs

Nur einen Teil des schweizerischen Honigverbrauchs kann durch den eigenen Honig gedeckt werden. Industrielle Abfüller verwenden daher hauptsächlich Importhonig, dessen Herkunft nicht immer klar ist. Auch teurere Qualitätshonige aus Amerika werden oft mit Billigware aus China gestreckt. Im Billigpreissegment dürfte der Anteil der chinesischen Ware an Mischblütenhonigen bei 70 bis 100 % liegen. Und gerade der chinesische Honig gerät wegen mangelnder Hygiene, hohem Wassergehalt, Verfälschungen und zu hohen Rückständen von Arzneimitteln und Pestiziden immer wieder in die Kritik. Ausserdem bringt die industriemässige Abfüllung von Honig erhebliche Verringerung der Naturbelassenheit mit sich. Importhonig kristallisiert bereits beim Schiffstransport in großen Fässern. Er muss erwärmt werden, um ihn in Gläsern abfüllen zu können. Ein Honig dagegen, der vom Imker selbst ohne Klimaschädigung und lange Lagerung nach möglichst wenigen, schonenden Verarbeitungsschritten in das Glas gefüllt wird, ist besonders wertvoll, da er reich an Enzymen ist.

Deshalb: Kaufen Sie Ihren Honig möglichst nah am Bienenvolk!

Honigkauf ist Vertrauenssache. Die Imkerei ist mühsam, und die Ernten sind in abwechslungsreichen Landschaften nur klein. Deshalb ist guter Honig teuer. Da ist es kein Wunder, daß er seit alters her zu den Lebensmitteln gehört, die am häufigsten verfälscht werden. Honig ist ein Naturprodukt: jedes Jahr, an jedem Ort und sogar von Bienenvolk zu Bienenvolk verschieden. Der Verbraucher kann Verfälschungen mit billigen Sorten nicht erkennen. Untersuchungen haben ergeben, daß die Hälfte der importierten Honige gepanscht sind. Das lohnt sich v.a. bei teuren Sortenhonigen wie z.B. Akazien oder Tannenhonig. Geradezu klassisch sind Verfälschungen mit Zucker bis hin zu vollsynthetischem Honig. Solche Verfälschungen sind auch im Labor nur sehr schwer festzustellen.

Auch allgemeine Umweltaspekte sollte man beim Einkauf nicht vernachlässigen. Schweizer Honig wird meist regional vom Imker selbst vermarktet. Das bedeutet: kein Benzinverbrauch für lange Transportwege, keine Abgase, kein Flächenverbrauch (Strassen, Lagerhallen, usw.).

Trotzdem könnte man immer noch sagen, es sei doch egal, woher der Honig kommt. Aber was nützen uns die Bienen, die in Amerika fliegen? Honig kann man importieren - die notwendige Pflanzen-Bestäubung nicht! Zur Bestäubung brauchen wir auch in der Schweiz Bienen. Obwohl die Bienen in der Schweiz jährlich viele Tonnen Honig erzeugen, ist ihr wichtigster Nutzen die Bestäubung unserer Pflanzen. Der volkswirtschaftliche Wert des Pollentransports übersteigt den Wert der Honig- und Wachserzeugung etwa um das 20fache, von den Bestäubungsdiensten bei Wildpflanzen ganz zu schweigen. Und wenn die Bienen durch die Bestäubung die Samenbildung ermöglichen, so dient das nicht nur dem Fortbestehen der Pflanzenart. Die entstehenden Samen und Früchte sind eine wichtige Nahrung für viele Tiere und auch für den Menschen. Wenn im Frühjahr die Obstbäume blühen, sind die anderen

Insekten noch nicht zahlreich genug, um diese enorme Bestäubungsarbeit zu leisten. Bienenvölker überwintern mit ca. 15.000 Mitgliedern, und bilden schon zeitig im Jahr ein Heer von Bestäubern. Mit dem Kauf von Honig aus der Nachbarschaft sichern Sie also auch die Bestäubung Ihrer eigenen Obstbäume.

Geschichte des Honigs

Der Begriff Honig stammt aus dem Hebräischen und bedeutet „Entzücken“.

Honig galt schon in der Antike als etwas ganz wertvolles und besonderes. Die Menschen nutzten Bienenhonig und seine Eigenschaften als Arznei, Götterspeise und Opfertgabe so dass ihm sogar in der Geschichte eine göttliche Eigenschaft zugeschrieben wurde.

Die Römer und Griechen nutzen dann erstmals das süsse Naturprodukt als Genussmittel. Die Menschheit aus der Steinzeit nutzte schon das honigsüsse Geheimnis der Honigbienen, was man in geschichtlichen Höhlenzeichnungen in Spanien ableiten kann.

Honigrezepte für Salben und andere Heilmittel wurden ca. 2000 v.Chr. von Archäologen entdeckt. Bei den Pharaonen waren Honigbienen sehr angesagt und Bienenhonig wurde auch für ärztliche Anwendungen benutzt. Könige liessen Ihren Leichnam mit Honig konservieren und einbalsamieren.

Seit etwa 1500 Jahren gibt es das Handwerk der Imker, die man damals Honigschneider oder Zeidler nannte. Um die Zahl der Bienenwohnungen zu vermehren, meisselten sie in stehende Bäume Höhlungen und besetzten sie mit Bienenvölkern. Später machten sie sich aus gefällten Bäumen Klötze, die sie ausbrannten und mit Deckeln versahen. Diese Klotzbeuten konnten die Zeidler an beliebigen Orten aufstellen und so ging die Waldbienenzucht allmählich in die Hausbienenzucht über. Honig war damals das einzige Mittel zum Süßen. Er hatte eine ähnliche Vorrangstellung wie das Salz, das als "weisses Gold" galt. Erst mit der Massenproduktion von Zucker aus Zuckerrohr und -rübe in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts nahm die Bedeutung des Honigs ab.

Die Biene war das Wappentier des französischen Kaisers Napoleon.

Nektar

Nektar ist ein zuckerhaltiges, flüssiges Sekret, das durch die Nektardrüsen der Blüten ausgeschieden wird. Fructose (= Fruchtzucker), Glucose (= Traubenzucker) und Saccharose (= Rohrzucker) sind die drei Hauptzucker, die im Nektar vorkommen.

Neben den Zuckern und Wasser kommen im Nektar auch Aromastoffe, Mineralstoffe und andere Inhaltsstoffe wie Vitamine und Aminosäuren vor. Die Zucker entstehen in der Pflanze durch die Photosynthese, werden umgewandelt und in den Siebröhren der Pflanzen transportiert, um in besonderen Organen gespeichert zu werden. Auch die Nektardrüsen werden mit Siebröhrensaft versorgt.

Die Bienen sammeln den Nektar für den Energiebedarf des Bienenvolkes. Der Nektar wird mit dem Rüssel von der Biene aufgesaugt. Bereits beim Aufsaugen speichelt die Biene Sekrete aus den Speicheldrüsen - insbesondere den Futtersaftdrüsen (Hypopharynxdrüsen) - den Rohstoffen zu. Der Tropfen passiert die Speiseröhre und gelangt in die Honigblase. Dieser Sozialmagen dient als Transportorgan (pro Flug ca. 30 mg).

Der eingetragene Nektar, weist noch einen zu hohen Wassergehalt auf, der verringert werden muss (Reifungsprozess). Die heimkehrende Sammelbiene gibt ihren Honigblaseninhalt an eine andere Biene ab. Bei der Verarbeitung des Nektartropfens im Bienenstock durch unzählige Bienen wird Wasser entzogen (Trocknung) und bieneneigene Sekrete werden zugesetzt. Bei den Sekreten handelt es sich insbesondere um Enzyme aus der Futtersaftdrüse, die vor allem das ursprüngliche Zuckerspektrum der Rohstoffe umwandeln. Das Ergebnis der Honigreifung ist: Entzug von Wasser; Zunahme von Enzymen, Aminosäuren und anderen bieneneigenen Substanzen; Veränderung der chemischen Zusammensetzung insbesondere der Zucker durch die Aktivität der zugefügten Enzyme. So wird u.a. ursprünglich vorhandene Saccharose durch das Enzym Invertase nahezu völlig in die beiden Zucker Fructose und Glucose gespalten. Der fertige Honig ist durch den Zuckergehalt sowie durch Enzyme und andere Inhaltsstoffe, die eine auf Mikroorganismen hemmende Wirkung (inhibitorische Eigenschaften) haben, konserviert und dient dem Bienenvolk zur Ernährung - insbesondere bei der Überwinterung. Honig ist ein Produkt tierischer Herkunft.

Vom Nektar zum Honig

Laut Lebensmittelgesetz sind „Honige der süsse Stoff den Bienen erzeugen, indem sie Nektariensäfte oder andere, an lebenden Pflanzenteilen sich vorfindende süsse Säfte aufnehmen, durch körpereigene Stoffe bereichern, in ihrem Körper verändern, in Waben aufspeichern und dort reifen lassen“.

Honig ist ein "süßes Stoff", den die Bienen aus Nektar und Honigtau (Ausscheidungen von auf Pflanzen lebenden Insekten) bereiten.

Nektar und Honigtau sind stark wasserhaltige Zuckerlösungen, die die Bienen auf ihren Trachtflügen sammeln und in den Stock eintragen. Im Bienenstock reichen sie die in der Honigblase gespeicherte "Fracht" an die Stockbienen weiter und fliegen erneut aus. Die Stockbienen lagern den Nektar und Honigtau in Zellen ab und tragen ihn von Zelle zu Zelle um. Wenn die Zelle mit reifem Bienenhonig gefüllt ist, schließen die Bienen die volle Zelle mit einem luftdichten Wachsdeckel ab.

Seine Reife erhält der Honig dadurch, dass jede Biene, die Nektar oder Honigtau aufnimmt und weitergibt, diesen Rohstoffen körpereigene Stoffe (Fermente) zusetzt.

Diese Fermente wandeln den hauptsächlich enthaltenen Rohrzucker in Frucht- und Traubenzucker um - er wird invertiert. Gleichzeitig entziehen die Bienen dieser Zuckerlösung einen großen Teil an Wasser. Um ein Kilogramm Honig zu erzeugen benötigen die Bienen etwa drei Kilogramm Nektar.

Honig ist ein wichtiges Naturprodukt. Es entsteht durch die unglaublich Sammelleistung der westlichen Honigbiene (*Apis Mellifera*). Durchschnittlich sind etwa 20.000 Flüge notwendig um einen Liter Nektar (Honigtau) zu sammeln. Ein Liter Nektar ergibt ca. 150 Gramm Honig.

Pro Tag macht eine Biene etwa 40 Ausflüge und besucht dabei durchschnittlich 4.000 verschiedene Blüten.

Mit anderen Worten: Für einen Kilo Honig werden in durchschnittlich 10.000 Flugstunden etwa 10. Mio. Blüten angefliegen.

Vom unglaublichen Fleiss der Bienen

Für jedes Glas Honig fliegen die Bienen Millionen von Blüten an, und 50'000 mal vom Bienenstock zu den Blüten und zurück. Auf diese Weise sammelt sie Nektar, der in den Blüten von Wiesenblumen, Heckensträuchern und Bäumen abgeschieden wird. Honigtau findet sich an Nadeln, Blättern, Stängeln und Zweigen von Bäumen und Sträuchern. Bereits bei der Aufnahme des Nektars werden dem Sammelgut körpereigene Stoffe zugegeben, so dass bereits während der Zeit des Rückfluges die Umwandlung in Honig beginnt.

Im Bienenstock übernimmt die Stockbiene das Sammelgut und verarbeitet es mit großer Sorgfalt weiter zu Honig. Dabei verlagert sie das Sammelgut ständig von einer Wabenzelle zur anderen und entzieht ihm dabei Wasser. So reift der Honig langsam heran, wobei er von der Stockbiene mit Enzymen angereichert wird, die z.T. auch antibakteriell wirkende Substanzen im Honig bilden. Dann schließt die Biene die Zellen mit einer dünnen Wachsschicht, um den fertigen Honig vor allen fremden Einflüssen zu bewahren.

Fakten für 500g - 1kg Honig:

- sind ca. 150'000 „Flugkilometer“ der Bienen notwendig (= 3 ½ mal um die Erde)
- müssen von den Bienen ca. 2 – 3 kg Blütennektar oder Honigtau gesammelt werden
- müssen ca. 2 Millionen Blüten besucht werden
- sind ca. 150'000 Ausflüge aus dem Stock notwendig
- Honig hat ca. 17 – 20% Wassergehalt und besteht weiter aus Zucker (Fruchtzucker, Traubenzucker, Rohrzucker, ...), aus Fermenten und Mineralstoffen. Ebenso sind im Honig Pollen und geringe Spuren von Wachsteilchen enthalten.

Honigsorten

Blütenhonig



Blütenhonig wird der Honig aus dem Blütennektar von Pflanzen genannt. Die meisten Blütenhonige werden nach ein bis sechs Wochen fest (Kristallisieren). Eine Ausnahme bildet zum Beispiel Akazienhonig, der oft zwölf Monate flüssig bleibt. Sortenreine Blütenhonige sind in unserer Region sehr selten zu ernten. Die Blütenvielfalt unserer Feldränder und Heuwiesen sind die Grundlage für einen schmackhaften Mischhonig. Hauptbestandteile sind Löwenzahn, Weissklee, Obstbäume, Linde und Wildblumen. Eine Ausnahme bildet die Rapstracht, die von den Bienen oft bevorzugt angefliegen wird. Durch intensives Rühren während der Kristallisationsphase kann der Zustand des Honigs beeinflusst werden. Dabei werden die sich bildenden Zuckerkrystalle mechanisch zerkleinert und es entsteht ein feincremiger, weicher Honig. Man spricht hier auch von einer feinstreifen Konsistenz, welche es zu erreichen gilt.

Honigtau (z.B. Waldhonig)



Neben dem Nektar der Blütenpflanzen dient den Bienen der Honigtau, den bestimmte Pflanzenläuse erzeugen, als Rohstoff für den Honig. Man spricht dann von Wald- oder Blatthonig.

Unter den Honigtauerzeugern haben die Rindenschildläuse der Nadelbäume die grösste Bedeutung. Daneben kommen auch Blattläuse verschiedenster Art in Betracht. Die Pflanzenläuse stechen mit ihren Mundwerkzeugen die Pflanzen an und saugen deren zuckerhaltigen Siebröhrensaft auf. Dieser Saft wird verdaut, wieder ausgeschieden und von den Bienen aufgenommen und eingetragen. Der daraus bereitete Honig unterscheidet sich in Farbe und Zusammensetzung deutlich vom Blütenhonig. Er bleibt sehr lange flüssig, ist dunkel in der Farbe, kräftig im Geschmack und ist sehr reich an Mineralstoffen.

Muss echter Honig flüssig sein?

Nein - ganz im Gegenteil: von Natur aus kristallisiert jeder gute Honig früher oder später, was seinen Wert nur bestätigt. Bereits kandierter Honig kann zwar durch Erwärmen bis 40° C wieder verflüssigt werden, aber auch bei grösster Vorsicht kann es dabei zu einer Qualitätsminderung kommen. Ab einer bestimmten Jahreszeit kann es eigentlich keinen flüssigen Honig mehr geben. Die einzige Ausnahme ist der Akazien- bzw. Robinienhonig, der durch seinen besonders hohem Fruchtzuckeranteil länger flüssig bleibt

Klarer Honig industrieller Abfüller wird oft behandelt, um das 'lästige' Kristallisieren zu verhindern. Dazu wird der Honig auf 72 °C schockerhitzt und anschliessend mit 8 atü Druck durch verschiedene Filter gepresst. Dadurch werden Pollen, die als Kristallisationskeime dienen könnten, entfernt. Aber auch andere wertvolle Inhaltsstoffe werden dabei zerstört.

Blütenhonig aus der Frühtracht kristallisiert innerhalb von 1 - 4 Wochen und Waldhonig (Spättracht) nach 4 - 12 Wochen. Bleibt der Honig dabei sich selbst überlassen, bildet der Traubenzucker grobe Kristalle, die man auf der Zunge spürt. Oft wird vermutet, dass es sich bei diesen groben Kristallen um eine Verfälschung mit zugesetztem handelsüblichem Zucker handelt. Das trifft nicht zu. "Kandieren" ist ein natürlicher Vorgang.

Um die grobe Kristallbildung zu verhindern, rühren viele Imker ihren Honig. Die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs erleiden dadurch keinen Schaden. Durch das Rühren kristallisiert der Honig so fein, dass die Kristalle auf der Zunge nicht zu spüren sind. Er ist fest und doch gut streichfähig. Gerührter Honig ist immer heller als flüssiger Honig. Auch der dunkle Waldhonig wird durch das Rühren fast so hell wie reiner Blütenhonig.

Die weissen Schichten auf dem Honig und die eisblumenähnlichen Gebilde an den Seiten mancher Gläser sind kein Fehler, sondern eher ein Zeichen von Qualität, denn sie bilden sich nur bei besonders wasserarmen Honigen. Sie entstehen durch einen natürlichen Vorgang: wenn während der Kristallisation Luft zwischen die Traubenzuckerkristalle kommt.

Honig bräuchte kein Verfallsdatum. Kühl (ca.13-15°C, nicht im Kühlschrank), trocken (max. 60 % relative Luftfeuchte) und dunkel gelagert ist Honig über viele Jahre haltbar.

Honig Inhaltsstoffe?

Über 200 verschiedene Inhaltsstoffe sind in qualitativ gutem Honig. Der wertvollste und teuerste Biohonig ist der Weisstannenhonig.

Enzyme

Enzyme sind Eiweißsubstanzen, die im Stoffwechsel von Mensch, Tier und Pflanze wichtige, ganz spezielle Aufgaben erfüllen. Sie ermöglichen, beschleunigen und steuern alle lebenserhaltenden Prozesse. Deshalb heißen sie auch "Biokatalysatoren" oder "Fermente". Wir brauchen Enzyme, damit unser Körper

- Nährstoffe verdauen und in Energie und Baustoffe umsetzen,
- die Zellen mit Sauerstoff und Vitalstoffen versorgen,
- gealterte und verbrauchte Zellen erneuert,
- Schlackenstoffe, Umweltgifte und fremde Substanzen unschädlich machen und ausscheiden kann.

Enzyme wandeln den Zucker im Biohonig um. Somit produzieren sie die wichtigen Stoffe. Ihre Wirkung kennt jeder als altes Volksrezept, indem er bei Halsschmerzen etwas Biohonig einnimmt. Wichtige Enzyme des Biohonigs sind: Glucoseoxidase, Phosphatase, Diastase sowie Katalase.

Vitamine

Biohonig besitzt viele Vitamine. Die zwei wichtigsten sind: die B Vitamine und Vitamin C, welches die Zuckerverwertung verbessert und unsere Körper gegen Angreifer fit hält.

Nachgewiesen werden konnten unter anderen

Vitamin A (Retinol)

Vitamin B1 (Thiamin, Aneurin), wichtig bei Nerven-, Stoffwechselstörungen

Vitamin B2 (Riboflavin), hohe Bedeutung für Wundheilung, Nervenentzündung

Vitamin B6 (Pyridoxin) regt das Immunsystem an, wichtig bei Verwertung von Eiweißen

Nikotinamid ist wichtig für den Stoffwechsel, regt körperinterne Entgiftungsmechanismen an.

Biotin wird allgemein als das Schönheitsvitamin bezeichnet, ist das Vitamin für Haut, Haare und Nägel.

Aminosäuren

Diese Aminosäuren sind sehr wertvoll, ja schon fast unverzichtbar für das menschliche Stoffwechselsystem. Ein paar wichtige aufgezählt: Leucin, Glutaminsäure, Phenylalanin, Threonin, Arginin, Asparaginsäure, Prolin, Valin, Cystin als Inhaltsstoffe des Biohonigs. Sie sind unverzichtbar für ein reibungsloses Stoffwechselsystem

Mineralstoffe

Ein wichtiger Inhaltsstoff des Honigs ist Magnesium Calcium und Kalium, welches für Nerven und Muskeln von grosser Bedeutung sind. Eisen und Natrium.

Mineralstoffe wie zum Beispiel Kalium und Magnesium steuern die Muskel- und Nervenfunktionen. Für den Stoffwechsel sind sie unentbehrlich.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate finden sich in Honig mannigfach. Vor allem der Traubenzucker ist wertvoll, weil er verbrauchte Energiereserven sofort wieder auffüllt.

Zuckerverbindungen, Pollen und Säuren

Diese Stoffe helfen der Verdauung und der Zucker sorgt für ausreichend Energie. Säuren wie Gluconsäure, Milchsäure und Citronensäure.

Säuren und Pollen wirken appetitanregend und verdauungsfördernd - da fühlt sich der Mensch gleich wohler.

Aromastoffe

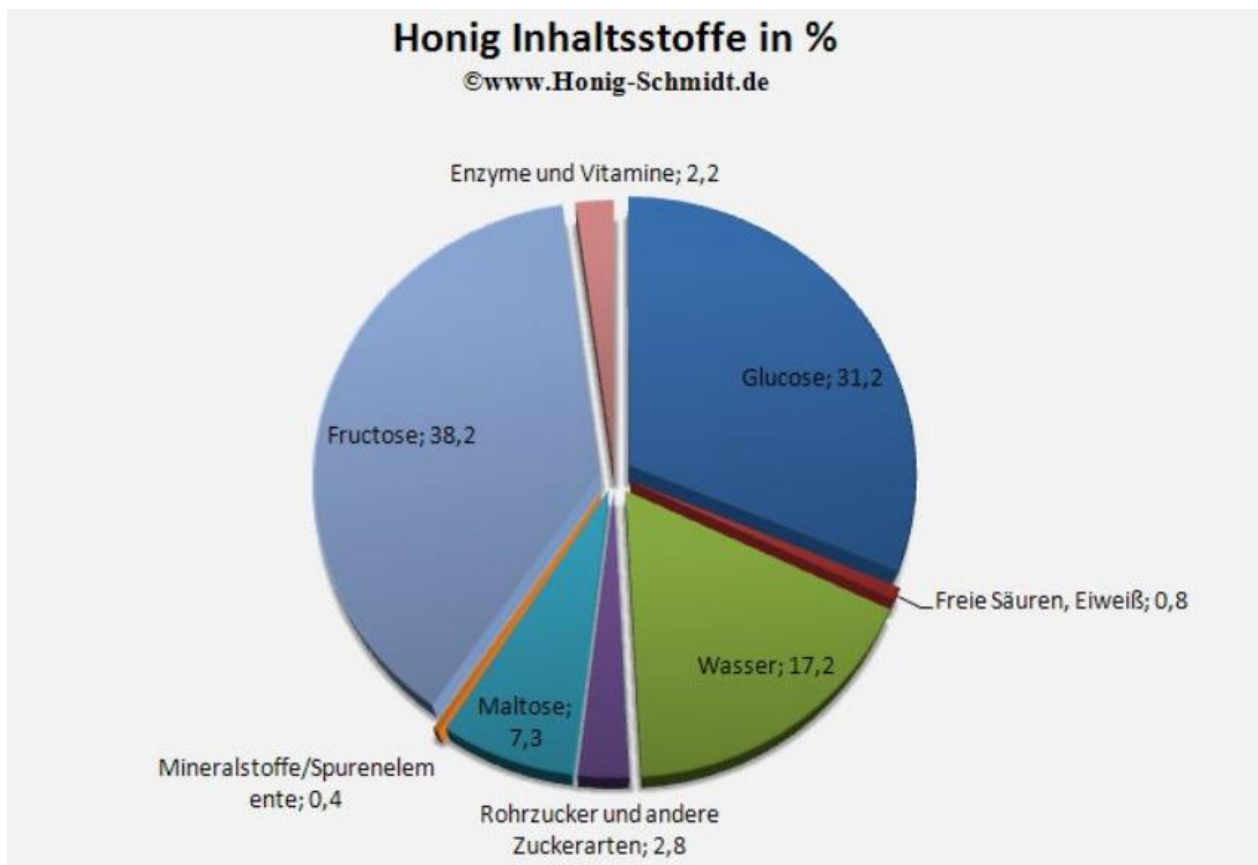
Aromastoffe stimulieren das Immunsystem. Die ätherischen Öle wirken angenehm auf die Atemwege.

Qualitätshonig darf nicht mehr als 17% Wasser enthalten, da es bei einem Wassergehalt von über 20% zu einer Gärung kommen würde.

Über 180 natürliche Stoffe wurden im Honig schon nachgewiesen. Damit unterscheidet er sich grundsätzlich vom Kristallzucker, der nur aus Kohlehydraten besteht. Honig hilft auch Kalorien sparen: 100 g Honig liefern 305kcal ; dieselbe Menge Haushaltszucker 394 kcal - Honig hat aber trotzdem die höhere Süsskraft. Die Naturbelassenheit, die Schadstoffarmut und der Gehalt an hochwertigen Wirkstoffen machen Honig zu einem idealen Lebensmittel für die tägliche gesunde Ernährung.

Folgende Vitamine wurden in Honig nachgewiesen:

Der Vitamingehalt des Blütenhonigs ist etwas grösser als der des Waldhonigs.



Gesundheit aus dem Bienenvolk?

Honig wirkt entgiftend, stärkt das Immunsystem und regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Er wirkt daher schon vorbeugend gegen viele Beschwerden und verstärkt die Wirkung von Heiltees. Man sollte den Honig aber erst kurz vor dem Trinken zusetzen, da einige seiner Wirkstoffe sehr hitzeempfindlich sind.

Honig wirkt entzündungshemmend und wundheilend. Er lindert Hustenreiz, erleichtert die Atmung und wirkt auswurfördernd.

Er hat eine **antibiotische Wirkung** gegen eine Vielzahl von Bakterien und Pilzen und hilft auch bei entzündlichen Magen-/Darmerkrankungen.

Blütenhonig aus der Nachbarschaft kann auch **Heuschnupfen-Beschwerden** mindern, da er zum Teil die gleichen Pollen enthält, die dem Allergiker Probleme bereiten.

Honig stärkt die Nerven. 2 TL Honig wirken entspannend: Das Gehirn produziert weniger Stresshormone, der Blutdruck sinkt.

Der **Energiespender Honig** macht fit. Er ist nicht nur süß, sondern auch reich an bioaktiven Substanzen. Er enthält Flavonoide, Duft- und Aromastoffe, die wichtig für den

Stoffwechsel sind. Mineralien, Vitamine und Spurenelemente liegen zwar in geringer Konzentration vor, ergänzen sich aber in ihrer Wirkung. Trotz seiner Klebrigkeit verursacht Honig keine Karies wie Kristallzucker, denn er enthält einen hohen Anteil Fruchtzucker, der eine um 80 % geringere kariogene Wirkung hat als Haushaltszucker. Außerdem hemmen die im Honig enthaltenen Inhibine das Wachstum der Karieserreger.

Honig macht nicht dick. Er ruft keinen Heißhunger auf Süßes hervor. Die im Honig enthaltene Fruktose (Fruchtzucker) findet sich als Zuckeraustauschstoff in vielen Diabetikererzeugnissen. Im Gegensatz zum Haushaltszucker erhöht sie den Blutzuckerspiegel nicht. Von besonders fruktosereichem (dunklem) Honig dürfen sogar Diabetiker kleine Mengen (25-30 g/Tag) naschen.

Anwendung von Honig:

Heiserkeit, Entzündungen im Rachen

»mehrmals täglich einen Teelöffel Honig einnehmen oder ein Glas warme Milch mit Honig.

Fieber

»mehrmals täglich einen Teelöffel Honig einnehmen oder ein Glas warme Milch mit Honig.

Verdauung

»Honig wirkt durch seinen Zuckergehalt mild abführend und kann zur einem Gleichgewicht der Darmflora führen.

Disclaimer: Der Besuch dieser Internetseite kann nicht den Arztbesuch ersetzen. Suchen Sie bei Beschwerden bitte einen Arzt auf.

Honigirrtümer oder: Wie sag ich's meinem Kunden?

Honigirrtümer oder: Wie sag ich's meinem Kunden?



Beim Honigverkauf müssen oft Fragen der Kunden beantwortet werden und Vorurteile gegen Honig entkräftet werden. Einige dieser Fragen sollen nun hier Platz und eine Beantwortung finden:

Irrtum 1: Diabetiker dürfen keinen Honig essen



In früheren Zeiten durften Diabetiker viele Lebensmittel nicht essen. Vor allem zuckerreiche Nahrungsmittel waren strikt verboten. Dieses Tabu besteht nicht mehr. Die aktuellen Empfehlungen für Diabetiker unterscheiden sich kaum von denen für eine allgemein gesunde Kost.

Hierbei geht es in erster Linie darum, dass die Nahrungsaufnahme ausgewogen und nährstoffreich ist. Typ-2-Diabetiker, die ihre Ernährung konsequent umstellen, können oftmals ihre Blutzuckerwerte ohne Medikamente in den Normbereich bringen. Für Diabetiker gilt das Motto: Auf die Menge kommt es an. So dürfen 10% der täglich aufgenommenen Energie aus Zucker stammen. Bei einer Kalorienzufuhr von rund 2.000 kcl am Tag entspricht das in etwa 50g Zucker. Diese Menge ist mit zwei Esslöffeln Honig am Tag erreicht und sollte von Diabetikern nach Möglichkeit nicht überschritten werden.

Nicht nur die Gesamtmenge spielt eine Rolle, sondern auch, wie der Honig eingenommen wird. So entlastet es den Zuckerstoffwechsel, wenn die erlaubte Honigmenge auf mehrere Mahlzeiten verteilt wird. Auch sollten Zuckerkrankte Menschen

den Honig nicht vom Löffel essen oder in Getränken auflösen, sondern nur in Verbindung mit festen Lebensmitteln zu sich nehmen. Die Auswahl der Lebensmittel und die Zusammenstellung der Mahlzeiten ist dabei von großer Bedeutung: Aus ballaststoffreichen Speisen werden Zuckerverbindungen langsamer freigesetzt als aus ballaststoffarmen. Besonders wertvolle Lieferanten von Ballaststoffen sind Getreideprodukte. In Vollkorngebäck, Milchspeisen mit Nüssen und ungezuckerte Getreideflocken, sowie Rohkostsalaten ist Honig für Zuckerkrankte verträglich. Vorsicht geboten ist allerdings bei Obstspeisen: Aus zerkleinerten und geschälten Früchten werden die fruchteigenen Zuckerverbindungen besonders schnell freigesetzt, sodass ein zusätzliches Süßen nicht ratsam ist.

Nicht alles ist echter Honig

Viele süsse Brotaufstriche für Diabetiker, die in kleinen Portionsgrößen abgefüllt und mit Bildern von Bienenkörben und Bienen bedruckt sind, sehen zwar aus wie Honig, sind es in den meisten Fällen aber nicht. Ein Blick auf die Zutatenliste verrät, was tatsächlich in den Schälchen steckt: eine Lösung aus Wasser mit Süßstoff oder Zuckeraustauschstoff und Fruchtzucker. Honig hat gegenüber diesen Produkten jedoch den Vorteil, dass er neben Zucker noch eine Reihe von Inhaltsstoffen enthält, die für den diabetischen Stoffwechsel wertvoll sind: So verbessert das in Honig vorkommende Spurenelement Chrom die Insulinwirkung, und die Vitamine der B-Reihe unterstützen die Nervenfunktionen.

(Quelle: Renate Frank in Dt. Bienenjournal 1/2009 S. 32/33)

Irrtum 2: Honig erhöht die Cholesterinwerte



In Europa wird oft befürchtet, dass Honigkonsum die Cholesterinwerte anheben könnte. Diese Sorge ist nicht begründet. Menschen, die tierische Lebensmittel essen, nehmen mit diesen Cholesterin auf. Die größte Menge des im Blut zirkulierenden Cholesterins stammt jedoch nicht aus der Nahrung, sondern wird vom menschlichen Körper selbst gebildet. Pflanzliche und tierische Fette können nämlich nur dann verdaut werden, wenn die Leber Gallensäure bildet und an den Darm abgibt. Für die Bildung von Gallensäure ist wiederum Cholesterin erforderlich.

Je höher der Fettgehalt in der Nahrung ist, desto mehr Cholesterin bildet der Körper für die Fettverdauung. Honig enthält jedoch weder Cholesterin noch Fett. Auch die gelegentlich verbreitete Behauptung, dass Zucker aus dem Honig in Fett umgewandelt wird und auf diesem Wege die Cholesterinbildung anregt, ist nicht zutreffend. Weder für die Zuckerverdauung im Darm noch für die körpereigene Fettsynthese aus Kohlenhydraten wird Cholesterin benötigt. In einer im Jahre 2004 veröffentlichten Studie

wurde die Wirkung von naturbelassenem Honig auf die Blutfettwerte untersucht. Bei der Einnahme von Honig kam es sowohl bei Menschen mit normalen als auch bei solchen mit erhöhten Blutfettwerten zu einer Senkung der Blutfett- und Cholesterinwerte, besonders des (schlechten) LDL Cholesterins.

(Quelle: Renate Frank in Dt. Bienenjournal 1/2009 S. 33)

Irrtum 3: Honig erhöht Allergierisiko



Oft wird die Meinung vertreten, dass Honig aufgrund seiner Naturbelassenheit die Entstehung von Allergien im Kindesalter begünstigt. Grundsätzlich kann der Mensch in jedem Alter auf alle Nahrungsbestandteile allergisch werden, unabhängig davon, ob das Lebensmittel naturbelassen oder stark verarbeitet ist. Allergien entstehen durch eine Überbeanspruchung des Immunsystems. Oft treten allergische Reaktionen erstmalig nach einer (Kinder-) Krankheit oder nach starken körperlichen oder seelischen Belastungen auf. In diesen Situationen arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren und wird schließlich fehlgeleitet: Es kann nicht mehr zwischen schädlichen und unschädlichen Stoffen unterscheiden und bekämpft vollkommen harmlose Substanzen, wie zum Beispiel Hausstaub, Milcheiweiß oder Blütenpollen. Dabei schießt die Immunreaktion über das Ziel hinaus, und es werden tausendmal mehr Abwehrstoffe produziert als bei einem normalen Immunmechanismus. Die Immunfunktion, die eigentlich dazu da ist, den Körper zu schützen, löst selbst Krankheitssymptome aus. Diese Entgleitung des Immunsystems lässt sich nur durch gesunde Ernährung und Lebensführung und nicht durch Weglassen bestimmter Lebensmittel verhindern.

(Quelle: Renate Frank in Dt. Bienenjournal 3/2009 S. 30/31)

Irrtum 4: Honig ist besonders schädlich für Zähne



Immer wieder wird behauptet, dass Honig besonders schlecht für die Zähne sei und in hohem Maße die Kariesbildung fördern würde. Begründet wird diese These mit der klebrigen Konsistenz des Honigs, die dazu führen würde, dass das Bienenprodukt

besonders lange an den Zähnen haften würde. Je länger kohlenhydrathaltige Lebensmittel im Mundraum bleiben, desto mehr Zeit haben die Kariesbakterien, Säuren zu bilden, welche die Zähne angreifen. Da Honig hartnäckig auf dem Löffel und dem Brot klebt, wird davon ausgegangen, dass er sich auf den Zähnen genauso verhält. Übersehen wird bei dieser Betrachtungsweise allerdings der Einfluss des Speichels und der Körpertemperatur auf die Konsistenz von Honig. Die Aufenthaltsdauer von Nahrungsmitteln im Mund hängt nämlich von den chemischen und physikalischen Eigenschaften des jeweiligen Lebensmittels sowie von der Menge und Zusammensetzung des gebildeten Speichels ab.

(Quelle: Renate Frank in Dt. Bienenjournal 3/2009 S.31)

Honiglexikon FAQ's

- Kristallisation und darf ich Honig erhitzen?
Generell kann man sagen, dass Honig mit viel Traubenzucker zum Kandieren neigt, Honig mit viel Fruchtzucker hingegen nicht. Unterscheiden können Sie die Honige an der Farbe. Helle Honige enthalten i.d. R. mehr Traubenzucker, dunkle Sorten mehr Fruchtzucker. Eine Rückverflüssigung ist ohne Qualitätsverlust möglich.
Dazu erwärmen Sie den Honig im Wasserbad vorsichtig bei einer maximalen Temperatur von 40°C.
- Darf ich den Honig in der Mikrowelle verflüssigen?
Im allgemeinen wäre es ideal, weil es schnell geht. Jedoch sollte man es unterlassen denn: 1. Der Wassergehalt im Honig ist nicht immer gleich hoch. 2. Der Honig kann schnell überhitzt werden und es wichtige Inhaltsstoffe im Honig können verloren gehen, denn es ist keine genaue Temperatursteuerung möglich.
- Richtige Lagerung des Honigs:
Damit das einzigartige Aroma und die empfindlichen Inhaltsstoffe möglichst lange erhalten bleiben, sollte Honig *kühl, trocken, geruchsneutral* und *dunkel* gelagert werden. Das wichtigste ist aber, dass der Honig *gut verschlossen* in dem Gefäß gelagert wird. Ansonsten nimmt der Honig aus der Umgebung Wasser und Fremdgerüche auf und wird ungenießbar.
- Warum gibt es sowohl flüssigen und kristallinen Honig und gibt es zwischen diesen ein Qualitätsunterschied?
Zwischen flüssigem und kristallinem Honig gibt es keinen Qualitätsunterschied. Es ist allein eine Frage des Geschmacks.

- Wie erreicht der Imker, dass eine spezielle Honigsorte entsteht?
Praktisch heisst es: Dadurch, dass die Blütezeiten verschiedener Trachtpflanzen zu unterschiedlichen Zeiten vorkommen und an verschiedenen Orten blühen, werden verschiedene Honigsorten geerntet. Die Trennung von Zeit und Ort ist also wichtig. Wenn der Imker nach der Blüte einer Sorte den dabei entstandenen Honig erntet, kann er das Ergebnis entsprechend bestimmen. Z.B. wenn die Überzahl von Tannenblüten so riesig ist, dass ein paar dort auch blühende Rapsblüten das Ergebnis „Tannenhonig“ kaum „verfälschen“ können. Besondere Honigsorten sind z.B. Heidehonig oder Pinienhonig und Lindenhonig
- Honigtau - Was ist das?
Honigtau wird immer in Verbindung mit Lachniden genannt. Geschätzt und genossen wird Honigtau in Form von Bienenhonig. Dieser stellt dann die Grundlage für verschiedene Honigsorten, die als Blatthonig, Tannenhonig oder Waldhonig bezeichnet werden.

Quellen:

www.ratinger-bienen.de

www.wikipedia.org

www.berg-bauerngarten.de

www.bio-bienengarten.com

Quelle: Ratschläge für den Freizeitimker, J. Neumann-Neudamm Verlag 1985

Food and Agriculture Organization of the United Nations

Enrico Lager, Ehrenfredersdorf

Deutscher Imkerbund