

# Honig

**HEIDI ROHDE-GERMANN**

Honig wurde schon vor Jahrtausenden gegessen und ist ein absolutes Bioprodukt, das weder Konservierungsmittel noch andere Zusatzstoffe benötigt. Darstellungen von Menschen, die Honig gesammelt haben, stammen aus der Zeit um 7000 vor Christus.

Honig wird von Honigbienen vor allem aus Blütennektar, aber auch aus Honigtau gewonnen. Letzterer wird von Pflanzläusen ausgeschieden, die in grosser Zahl verschiedene Bäume bevölkern und sich vom Saft der von ihnen bewohnten Pflanzen wie Tanne, Fichte, Eiche, Ahorn, Linde ernähren. Ihr Ausscheidungsprodukt, in Form süsser Tropfen, lockt die Bienen an, die es aufnehmen und zu Honig verarbeiten. Beim Transport zum Bienenstock mischt sich der Nektar oder Honigtau im Honigmagen der Biene mit Enzymen und Mineralstoffen, und es wird ihm Wasser entzogen, sodass er beim Deponieren in der Wabe nur noch zwischen 20 und 30 Prozent Wasser enthält; im Endprodukt beträgt der Wassergehalt zwischen 15 und 18 Prozent. Wenn der Honig in den Waben «reif» ist, verschliessen die Bienen die Waben mit einer Wachsschicht. Im Allgemeinen unterscheidet man zwischen Blütenhonig, der aus dem Nektar verschiedenster Blüten stammt (daher die grosse Vielfalt von über 100 Sorten) und dem dunkleren Wald-, Blatt- und Tannenhonig. Je nach Herkunft lassen sich beim

Honig Unterschiede in der Farbe sowie im Geruch, im Geschmack und in der Viskosität erkennen. Normalerweise ist Blütenhonig heller als Waldhonig, mit Ausnahme des Tessiner Kastanienhonigs, der eine dunkle, rötlichbraune Farbe hat, sowie gewissen Berg-Wald-Honigsorten, die eher heller sind.

Zwei Drittel des in der Schweiz produzierten Honigs besteht aus Waldhonig, ein Drittel aus Blütennektar. Etwa zwei Drittel des Schweizer Bedarfs wird durch Import aus verschiedensten Ländern (Südamerika, EU-Länder, Indien) gedeckt. Pro Kopf beträgt der Schweizer Konsum pro Jahr etwa 1,2 Kilo.

Die Arbeit der Honigbienen ist enorm. Ein Bienenvolk von etwa 30 000 Bienen kann pro Jahr bis zu 30 Kilo Honig produzieren. Für ein Kilo Honig wird Nektar von Hunderttausenden Blüten benötigt. Honig besteht aus: Fruktose (ca. 26–45%), Glukose (ca. 22–40%), Polysacchariden (ca. 10%), Wasser (15–18%), wenig Vitaminen, organischen Säuren, Enzymen (ca. 2%) und Mineralstoffen. Die Viskosität des Honigs ist abhängig vom Fruktose-/Glukoseverhältnis – je höher der Fruktoseanteil, desto flüssiger der Honig.

Honig ist ein Bioprodukt und entsprechend seiner Zusammensetzung eine echte Kalorienbombe, aber im Gegensatz zu anderen kalorienreichen Nahrungsmitteln frei von Zusatzstoffen. Gleichwohl ist für Pollenallergiker Vorsicht geboten. Es werden allerdings gefilterte Honigsorten angeboten. Durch die Filtrierung werden die eiweisshalti-

gen Pollen zu einem grossen Teil entfernt, ebenso organische und anorganische Fremdstoffe, was eine bessere Verträglichkeit bewirken soll. Durch das Filtrieren wird der Honig auch weniger viskös und kann in Tuben verpackt werden.

Als Medizinprodukt mit Packungsbeilage ist der sogenannte Medihoney als Wundauflage und in Tuben für die Wundversorgung zugelassen. In der Kosmetik wird Honig als Feuchtigkeitsspender, als bakterizid wirkend, für Peeling und zur Regenerierung der Haut angepriesen. Honig ist über mehrere Jahre haltbar, vorausgesetzt er wird kühl und trocken an einem dunklen, geruchsneutralen Ort gelagert. Er kann mit der Zeit visköser werden und auskristallisieren. Soll der Honig dünnflüssiger sein, kann man ihn vorsichtig erwärmen; dabei sollte die Temperatur nicht über 40° C steigen. In der Mikrowelle gehen die Enzyme verloren.



Bild: blog.nz-online.de

