

Wie Honig entsteht

Bienenhonig entsteht, indem Bienen die Nektarsäfte aus Blüten, oder auch anderen süßen Säften von lebenden Pflanzen oder Honigtau aufnehmen. Die Sammelbienen fliegen mit diesen Säften im Honigkropf zum Bienenstock, wo die Säfte an andere Bienen weitergegeben werden.

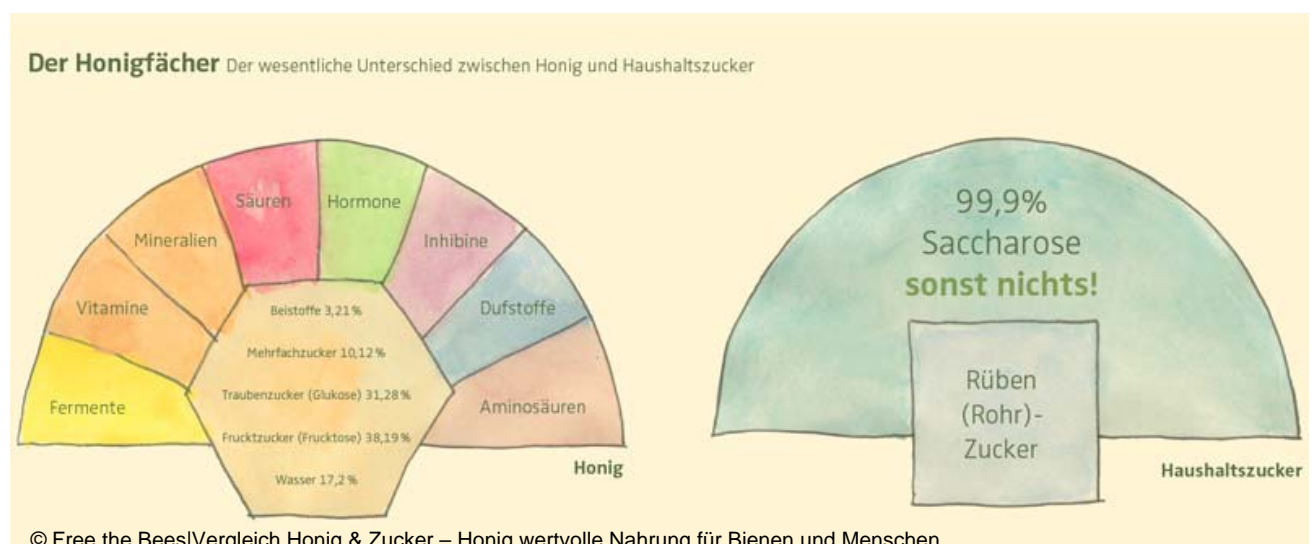


Dabei werden körpereigene Stoffe zugegeben, und die Säfte werden dabei eingedickt. Eingelagert in Honigwaben, wird dieses Gemisch durch Flügelschlagen von den Bienen getrocknet. Die zugesetzten Enzyme bewirken die Invertierung von Saccharose zu Glucose und Fructose. Ist der Honig trocken genug, werden die Waben oben verdeckelt. Der Honig ist jetzt als Wintervorrat fertig. Für den Imker ist das der Zeitpunkt, an dem der Honig

geschleudert und so gewonnen werden kann.

Inhaltsstoffe von Honig

Einfach gesagt ist Honig eine relativ konzentrierte wässrige Lösung aus vorwiegend drei Zuckerarten: Fruktose / Fruchtzucker (ungefähr 40%), Glukose / Traubenzucker (ungefähr 34%) und Saccharose / Haushaltszucker (zwischen 1-4%); weiter enthält Honig bis 18% Wasser, Fermente (Diastase, Invertase, Katalase, Peroxydase, Lipase u.a.), Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Natrium, Magnesium, Eisen, Chlor, Phosphor, Jod – insgesamt 22 Elemente) und organische Säuren, Vitamine, Eiweisse und weiter Substanzen.



Einen Honigfächer mit detaillierten Angaben der Inhaltsstoffe gibt es hier:
<http://www.bienenssach.ch/wordpress/wp-content/uploads/2016/09/honigf%C3%A4cher.png>

Honig statt Zucker

In der Vollwerternährung steht Honig als Süssungsmittel an vorderster Stelle, vor allem, wenn das Gericht nach der Zugabe von Honig nicht mehr erhitzt wird. Hier die Gründe:

- Honig ist leicht verdaulich.
- Honig enthält überwiegend Trauben- und Fruchtzucker. Diese Zuckerarten lösen keinen Heisshunger aus wie der herkömmliche Haushaltszucker.
- Honig hat 20% weniger Kalorien als Zucker und ist erst noch süsser, also braucht man weniger davon.
- Honig ist das einzige Süssungsmittel, das bei einer verantwortungsvollen Herstellung nicht stark erhitzt wird. Alle anderen alternativen Süssungsmittel wie Ahornsirup, Dicksäfte, Malzextrakt, Melasse, Zuckerrübensirup und Vollrohrzucker werden bei der Produktion stark erhitzt. Oft kommen noch andere Verarbeitungsschritte dazu.
- Honig besitzt neben den Zuckerarten noch viele andere Bestandteile wie Vitamine, Enzyme, Spurenelemente, Säuren, Pollen.
- 12 verschiedene Fermente können bis heute im Honig nachgewiesen werden. Einige davon wirken antibakteriell. Sie erklären nicht nur die gute Haltbarkeit des Honigs sondern auch die lindernde Wirkung bei Infektionen der oberen Luftwege. Gute Erfolge hat man seit Jahrtausenden auch bei der Wundbehandlung erzielt.
- Nach Untersuchungen von Zahnärzten fördert Honig Karies nicht. Das Enzym Glucoseoxidase im naturbelassenen Honig hemmt die Aktivität von Kariesbakterien und vermindert schädliche Säureproduktion. Zähneputzen ist aber trotzdem sinnvoll.

Qualität und Lagerung von Honig

Damit Honig sein Aroma, seine Farbe und seine Konsistenz behält und die antibakterielle Wirkung erhalten bleibt, ist eine schonende Lagerung wichtig.

- Honig luftdicht verschliessen
- Honig dunkel lagern
- Honig nicht über 18 °C aufbewahren

Kristallisiert ein Honig, ist das ein gutes Zeichen. Jeder nicht mit Hitze behandelte Honig kristallisiert früher oder später. Der Honig kann im maximal 40 °C warmen Wasserbad wieder flüssig gemacht werden. Manche Honigsorten bleiben länger flüssig. Dazu gehört der Akazienhonig. Viele Imker bieten auch einen Cremehonig an. Der Honig wird während des Kristallisationsprozesses immer wieder gerührt. Dadurch können sich keine grossen Kristalle bilden. Der Honig bleibt cremig und streichfähig.

Die billigen, flüssigen Honigsorten werden meist beim Abfüllen mit Wärme behandelt. Das Abfüllen in den Grossanlagen geht dann wesentlich schneller und der Honig bleibt flüssig. Die wertvollen Inhaltsstoffe werden durch das starke Erhitzen weitgehend zerstört.

Der Qualität und der Herkunft des Honigs ist grosse Beachtung zu schenken. Regionaler Honig mit dem Qualitätslabel, möglicherweise sogar aus Bioproduktion garantiert ein unbehandeltes Naturprodukt mit all seinen Vorzügen.



Honig in der Küche - praktische Tipps



Die beliebteste und einfachste Verwendung von Honig in der Küche ist das Honigbrot. Zum Streichen aufs Brot verwendet man mit Vorteil einen festen Honig. Zum Süßen von Getränken eher einen flüssigen, weil er sich schneller auflöst.

Wird ein Gericht mit Honig anstelle von Zucker zubereitet, wird die Menge um 25-50% reduziert, da Honig süßter ist als Zucker. Zusätzlich wird bei einem Gebäck die Flüssigkeit um 20 % reduziert, da Honig Wasser enthält. **Faustregel: 1 KL Honig = 1 ½ KL Zucker.** Kuchen und Cakes mit Honig werden etwas weniger luftig als mit Zucker, wer das stört, gibt zusätzlich pro kg Mehl 1 KL Backpulver dazu.

Damit der Honig nicht an der Schüssel oder am Löffel klebt, können diese mit etwas Öl bestrichen werden oder der Honig wird möglich direkt zu den anderen Zutaten eines Rezeptes hinzu gegeben.



Beim Backen und Braten beachten, dass Honig schneller bräunt, deshalb die **Temperatur um 10 – 15 °C niedriger einstellen** und die Backdauer etwas verlängern.

Die Fermente (Enzyme) des Honigs sind hitzeempfindlich. **Bei heißen Gerichten sollte der Honig deshalb wenn möglich erst ganz am Ende der Kochzeit zugegeben werden.**

Honig spaltet Stärke und macht Gebäck weich

Es gibt Speisen, die mit Honig nicht gelingen. Honig verträgt sich nicht mit reiner Stärke wie



Kartoffel-, Reis- oder Maisstärke, Pfeilwurzelmehl oder manchen Saucenbindern mit Stärke. Auch mit Weizenmehl eingedickte Speisen werden beim Süßen mit Honig mit der Zeit wieder flüssiger. Honig enthält ein stärke-spaltendes Enzym, die Diastase. Das bewirkt, dass die Stärke gespalten wird, der Pudding oder die Creme verflüssigt sich wieder. Es sei denn, der Honig wurde längere Zeit gekocht. Dann ist die Diastase zerstört – andere wertvolle Inhaltsstoffe jedoch auch.

Soll ein mit Honig gesüßtes Gericht eingedickt werden, kann Agar-Agar, Gelatine, Johannisbrotkernmehl oder Guakernmehl verwendet werden. Zum Binden von Cremes eignen sich Eier.

Soll ein Gebäck, z.B. ein Guetzli, knusprig bleiben, kann der Zucker nur etwa zur Hälfte durch Honig ersetzt werden. Reines Honiggebäck wird nach dem Backen rasch weich, bleibt dadurch allerdings auch länger feucht.