

Honig – ein wertvolles Nahrungs – und Genussmittel

Zusammengestellt von: Ollmann Anna, Oberstiftung 35, 4190 Bad Leonfelden
E-Mail: anna.ollmann@yahoo.com, Tel. 07213/8807

Honig ist der natursüße Stoff, der von Honigbienen erzeugt wird, indem sie Nektar von Blüten oder Honigtau sammeln, mit eigenen Stoffen umwandeln, Feuchtigkeit entziehen, einlagern und in den Waben des Bienenstocks reifen lassen.

Diese Definition wird dem Mysterium "Honig" aber bei weitem nicht gerecht.

In einem Honigglas lassen sich nicht nur die Energie des Bienenvolkes und die Kräfte von Blüten finden. Viele weitere Details, wie die Liebe des Imkers zu diesen faszinierenden Tieren, der Umgang des Landwirts mit Grund und Boden, Witterungseinflüsse, Auswirkungen von Schädlingen und deren Bekämpfung und vor allem die Verarbeitung dieses wertvollen Produktes ergänzen und potenzieren einander.

Im Honig finden wir den unendlichen Reichtum der Natur.

Das erkannten schon **die Ägypter des Alten Reiches** vor fünf bis sechstausend Jahren.

Als Symbol für Reichtum und Unsterblichkeit war aber auch bei den Chinesen, den Griechen, Maya, Indern, Indianern, usw. der Honig als etwas Magisches bekannt. Er war Heilmittel, Konservierungsmittel, Schönheitspflege und natürlich Nahrungsmittel.

Bedeutend war auch **die Metherstellung**.

Für die gesamte **Welt des Altertums** war Honig etwas Besonderes. Er war Zahlungsmittel, Opfergabe und Naturalsteuer. Nur die vermögende Oberschicht konnte sich Honig zum Süßen leisten. Die einfachen Leute verwendeten Dattelsirup, Trockenfeigen oder andere konzentrierte Fruchtsäfte.

Erst im **römischen Reich**, um Christi Geburt, wurde Honig im großen Stil geerntet. Das Wissen darüber gehörte zur Allgemeinbildung. Imker war ein angesehener Beruf.

Mittelalter: Honig war ein wichtiger Handelsartikel und so kostbar wie Salz. Die Zeitler(Honigsammler) bildeten eine eigene Zunft und hatten einige Privilegien.

Der **Schutzpatron der Imker, der heilige Ambrosius**, lebte im 3. Jahrhundert.

Um 800 n. Chr. wurde der Imkerei großes Augenmerk geschenkt. Als Süßungsmittel und vor allem für die christliche Kirche wurde Bienenwachs in großen Mengen benötigt.

Im **15. und 16. Jahrhundert** verdrängte immer mehr der Zucker den Honig. Auch der Met bekam starke Konkurrenz durch das Bier.

Die Honigproduktion ging stark auf das Niveau zur Selbstversorgung zurück.

Erst unter **Maria Theresia** erlebte die Imkerei einen leichten Aufschwung. Sie gründete **1769** die „Schule zur Förderung der Bienenzucht“.

Was macht Honig so wertvoll?

Knapp 200 Bestandteile konnten bis heute nachgewiesen werden.

In 100g Honig befinden sich ca. 80g Zucker(ca. 40% Fruchtzucker, ca. 30% Traubenzucker, etwas Maltose wie Saccharose und ca. 10% Vielfachzucker);

17 -20g Wasser, Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren, Enzyme, anorganische Säuren, Mineralstoffe und Metalle, Hormone, Farbstoffe, Aromastoffe, ätherische Öle, Inhibine/Bakterizide,...

Da es sich bei Honig um ein Naturprodukt handelt und sich die Bienen nicht an Vorschriften halten, kann nicht gesagt werden, dass der Honig immer aus denselben Inhaltsstoffen besteht - Honig ist ein variables, lebendiges Gut!

Nur Experten mit jahrelanger Erfahrung (sensorische Prüfung) und ein hochtechnisches Prüflabor schaffen es, Honige darauf zu prüfen, ob sie den gesetzlichen Anforderungen entsprechen.

Allgemeine Wirkungen

Es ist eine unumstrittene Tatsache, dass regelmäßiger Honigkonsum die Widerstandskräfte des Körpers stärkt, vor allem bei oder nach einer Krankheit. Er wirkt auch beruhigend auf das Nervensystem und stärkt die Herztätigkeit. Außerdem ist der Honig cholesterinfrei und unterstützt die Funktion der Leber. Auf Grund des hohen Eisengehaltes fördert er auch die Blutbildung. Die Wirkung bei Heuschnupfen ist umstritten. Einen Versuch ist es sicher wert. Die antibakterielle Wirkung des Honigs ist erwiesen.

Als rascher Energielieferant war Honig schon bei den Athleten der antiken Olympischen Spiele geschätzt. Viele Leistungssportler haben auch heute noch Honig als raschen Energielieferanten im Gepäck.

Für Paracelsus war Honig eine medizinische Wunderwaffe. Er verwendete ihn großzügig in Salben und Elixieren.

Rezepte

Hier ist Honig nicht nur Süßungsmittel, sondern vor allem Wirkstoff. Daher sollte er auch nicht über 40°C erhitzt werden.

Die Teezubereitung mit den unterschiedlichen Wirkungen sollte nicht mit kochendem, sondern nur mit heißem Wasser erfolgen. Bevor der Honig dazugegeben wird, den Tee abkühlen lassen.

Bewährtes **Hustenmittel**: vom schwarzen Rettich eine Kappe abschneiden und mit einem Löffel den Rettich bis zur Hälfte aushöhlen. Die Höhlung bis zu einem Drittel mit Honig füllen, Kappe wieder aufsetzen, zugedeckt über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag ist die Höhlung mit Flüssigkeit gefüllt, die den Hustenreiz gewaltig lindert.

Honig mit Zitronensaft: 1 Teil Zitronensaft und 2 Teile Honig mischen, jeden Tag (im Herbst beginnen) einen Esslöffel einnehmen und Schnupfen, Verkühlungen und andere Erkältungskrankheiten werden im Keim erstickt.

Honigmilch: 1 EL Honig, ¼ l warme Milch, ergibt ein altbewährtes, schleimlösendes und entzündungshemmendes Hausmittel.

Rasche Energie liefert auch ¼ l Apfelsaft mit 1 EL Honig oder ¼ l lauwarmes Wasser und 1 EL Honig; oder nach einer feucht-fröhlichen Feier Honigwasser mit einem Schuss Apfelessig trinken.

Eine **Köstlichkeit** sind auch Beeren und Früchte, die in Honig eingelegt werden.

Besser bekannt sind eingelegte Nüsse, man kann aber auch Chili in Honig einlegen. Es werden dafür frische oder getrocknete Chilis als Ganzes verwendet. Der Honig nimmt nur einen Teil der Schärfe an und die Chilis werden etwas süßer. Schmeckt hervorragend zu Würzsaucen, Marinaden, Gulasch, usw.

Gewürzhonig: Rosmarin und Thymian passen ausgezeichnet zum Aromatisieren. Man kann aber auch Zimt, Gewürznelkenpulver, Muskat oder Ingwer probieren. Den Rapshonig mit Vanillegeschmack zu verfeinern, klingt auch interessant.

Honig – Dressings

Grundrezept: 2 Teile erwärmter Honig mit 1 Teil Essig glatt rühren und auskühlen lassen.

Einige Vorschläge: mit etwas Zitronensaft und Pfeffer, passt zu rohem Selleriesalat,
mit Knoblauch und Salz, für herbe Blattsalate,
mit scharfem Senf, für den Kartoffelsalat,
frischer Ingwer, für einen Nudelsalat, usw.

Experimentieren lohnt sich auf jeden Fall. Sehr viele Gerichte schmecken wesentlich besser, wenn statt Zucker Honig verwendet wird. Besonders Cremen lassen sich mit Honig verfeinern. Schlagobers mit Honig gesüßt – ein Gedicht.

Honig enthält sehr viele für unseren Körper wichtige Stoffe, die jedes Lebensmittel in seinem Nährwert verbessern. Indirekt wird durch Zugabe von Honig der Heißhunger auf Süßes nach der Mahlzeit reduziert.

Wenn wir uns die Frage stellen, wie ein **Nahrungsmittel** beschaffen sein muss, damit es nährt und ab wann es als **Heilmittel** zu betrachten ist, gibt uns die Literatur Antworten.

Ist es Zufall, dass in einer Zeit, wo der Tisch reichlich gedeckt ist, Mangelerscheinungen, Stoffwechselstörungen und Krebs oft auftreten? Haben Allergien mit unserer Nahrung zu tun oder sind sie genetisch bedingt?

Wir Imker als auch die Landwirte stellen Grundnahrungsmittel zur Verfügung. Bei der Erzeugung können schon viele Fehler gemacht werden. Aber auch die verarbeitende Industrie verändert sehr viel. Durch synthetische Zusätze von Vitaminen und anderen Stoffen wird die Ware „aufgewertet“ und modisch gestylt vermarktet.

Alle nicht oder nur gering bearbeiteten Grundnahrungsmittel sind für unseren Körper heilkräftig. Die Natur versorgt den Menschen mit allem, was er nötig hat, wenn man sie nur lässt. Grundnahrungsmittel sind voll von pharmakologischen Wirkstoffen, die im Körper aktiv werden und die Gesundheit beeinflussen.

Diese heilsamen Kräfte fasst man unter dem Namen sekundäre Pflanzenstoffe (SPS) zusammen.

Das lässt den Schluss zu, dass Honig in Verbindung mit Grundnahrungsmitteln eine ideale Lösung sein könnte. Naturbelassener Honig, Obst, Gemüse, Getreide und tierische Produkte aus möglichst naturnaher Erzeugung müssten eine ideale Kombination ergeben.

Führt man sich vor Augen, dass 80 Prozent der Immunstoffe im Darm gebildet werden, kann man verstehen, wie wichtig eine gesunde Ernährung und Verdauung ist.

Wie kann man aber den Honig bewerten, wenn man nichts über den Zucker weiß?

Bei der Herstellung von Zucker entsteht fast zu 100 Prozent Saccharose. Das ist Zweifachzucker, wie Malzzucker (Maltose) und Milchzucker (Laktose). Da diese **isolierten** Zweifachzucker normalerweise in der Natur so nicht vorkommen, machen sie unserem Organismus Schwierigkeiten, da dieser Zucker erst in Einfachzucker aufgespalten werden muss. Dazu braucht der Körper viele Vitamine.

Außerdem ist Zucker der beste Nährboden für Pilze und Bakterien.

Beim Genuss von Honig wird nicht nur gesüßt, sondern es werden Enzyme, Spurenelemente und Mineralien mitgeliefert, die für die Verdauung benötigt werden. Die beiden Einfachzucker (Fruchtzucker und Traubenzucker) werden vom Körper sofort aufgenommen, da sie leicht verdaulich sind. Daher ist Honig der optimale Kraftspender, ohne aufzuputschen. Das haben schon viele Leistungssportler erkannt. Extrembergsteiger, Polarforscher und viele sportliche Menschen wissen seit der Antike, dass Honig verbrauchte Energie rasch zurückgibt.

Kosmetik

Honig wird auch in der Kosmetik angewendet. Zur Hautpflege wird er besonders empfohlen. Ratsam ist auch, jedem Shampoo oder Gesichtslotion etwas Honig beizumischen.

Es gibt auch Redewendungen und Bauernregeln rund um den Honig.

Jemanden Honig ums Maul schmieren,... dort wo Milch und Honig fließen,... das ist kein Honiglecken,...

Josefitag (19. März) klar – ergibt ein gutes Honigjahr.

Auch schönes Wetter zu Fronleichnam versprach ein ergiebiges Honigjahr.

Oder: Schönwetter zu Maria Himmelfahrt versprach einen Sieg der Bienen, Schlechtwetter einen Sieg der Spinnen.

Sehr viele Informationen enthält das Buch von Renate Frank „Honig- köstlich und gesund“

