



Bedeutung



Biene



Geschichte



Verbraucher-Info



Rassen



Wissen

Bienenprodukte

Inhaltsverzeichnis

-  Woraus besteht Honig?
-  Woran erkennt man wirklich reinen Honig?
-  Aufbewahrung des Honigs
-  Warum sollte Honig auf keinen Fall offen gelagert werden?
-  Was bedeutet eigentlich "Kalt geschleudert" ?
-  "Kaltgeschleudert" ist Standard
-  Wie man kristallisierten Honig schonend wieder verflüssigt
-  Der wertvolle Pollen

Die 3 Arbeitsschritte des Honigschleuderns



Die Entdeckungung der Waben



Schleudern der Waben



Das Sieben des Honigs

Woraus besteht Honig?

[▲ nach oben](#)

In erster Linie (zu 70-80%) besteht Honig aus verschiedenen natürlichen Zuckerarten, vor allem Fruchtzucker und Dextrin sind vorhanden.







Natürliche Zucker werden nach dem Verzehr sehr schnell in Energie umgewandelt. Glukose wird sofort, Fructose etwas weniger schnell ins Blut absorbiert, in beiden Fällen aber sind keine chemischen Umwandlungsprozesse mehr nötig. Honig bedeutet für den menschlichen Körper also Energie pur.

Des Weiteren enthält Honig die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Natrium, Magnesium, Kieselerde, Eisen, Kupfer, Mangan, Phosphor, Schwefel. Diese Mineralstoffe sind für den menschlichen Organismus lebenswichtig. An Vitaminen finden sich im Honig unter anderem kleine Mengen der Vitamine B1, B2, B6, C, Pantothensäure, Nikotinsäure, Folsäure und Biotin. Wichtig sind auch die stoffwechselfördernden Enzyme, z.B. Invertase (die die im Honig enthaltenen Zuckerarten aufspaltet und leicht verdaulich macht), Diastase (ein Ferment, das Stärke zu Dextrin abbaut) und Katalase (zur Abspaltung des Sauerstoffs). Das die Herztätigkeit und das Nervensystem unterstützende Hormon Azetylcholin findet sich im Honig ebenso wie antibakteriell wirkende Stoffe (Inhibine) und Stickstoffverbindungen (z.B. Aminosäuren). Die für den Geschmack und Geruch des Honigs ausschlaggebenden Säuren und Aromastoffe tragen zur Anregung der Verdauung bei.

Woran erkennt man wirklich reinen Honig?

[▲ nach oben](#)

Diese Frage bewegt jeden, der weiß, dass nur absolut reiner Bienenhonig alle gesundheitsförderlichen pflanzlichen Wirkstoffe enthält. Ein Honig mit einem künstlichen Zusatz schmeckt zwar wie Honig, ist aber für die Gesundheit völlig wertlos. Leider gibt es jede Menge Fälschungen (und Falsch-Deklarationen) auf dem Markt. Gepanschter Honig ist eine Alltagserscheinung. Aber: Wie kann der Laie sich in diesem Tohuwabohu zurechtfinden?

1. Achten Sie beim Kauf darauf, ob das Honigglas mit dem Siegel des Deutschen Imkerbundes (siehe Abbildung) versehen ist. Dieses Siegel bedeutet:
 -  es handelt sich um Honig aus Deutschland;
 -  Der Honig enthält maximal 18% Wasser (für Heidehonig gilt: maximal 21% Wasser);
 -  der Honig enthält keinerlei artfremde Bestandteile.
2. Sie haben Ihren Honig bereits gekauft, und zwar einen Honig mit wohlklingendem Namen, aber ohne Gütesiegel? Dann prüfen Sie seine Qualität doch zu Hause einfach nach:
 -  Geben Sie einen Tropfen Honig auf eine Glasplatte oder eine ähnlich glatte Unterfläche. Falls der Honig schnell auseinander fließt, ist er nicht rein, sondern mit Wasser gemischt.
 -  Träufeln Sie einen halben Teelöffel Honig 5 Tropfen Jod. Verfärbt sich der Honig grau, fleischfarben oder rötlichblau, ist er mit Mehlprodukten gestreckt.
 -  Verrühren Sie einen halben Teelöffel Honig in einem Glasschälchen erst mit einem Teelöffel Wasser, dann mit 15 ccm Brennspiritus. Falls dabei eine milchige Trübung entsteht, zeigt das, dass der Honig mit Sirup gestreckt wurde.

Das Imker-Honigglas des Deutsche Imkerbund e. V.



1. Der Deutsche Imkerbund e. V. ist die Organisation der deutschen Imker. Er hat die strengen Qualitätsrichtlinien für Echten Deutschen Honig festgelegt.
2. Das CMA-Gütezeichen steht für neutral kontrollierte Markenqualität durch die unabhängigen Prüfer der CMA Centrale Marketinggesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft Bonn - zusätzlich zu den Kontrollen des D.I.B.
3. Die Marke. Nur deutsche Honige, die besonders schonend von unseren Imkern gewonnen werden, dürfen sich Echter Deutscher Honig nennen.
4. Die Überwachungsnummer des Deutschen Imkerbundes e.V. belegt die Einhaltung der strengen Richtlinien.
5. Die Imkerei bürgt als Erzeuger und Abfüller des Echten Deutschen Honigs auf jedem Imker-Honigglas mit Namen und Adresse für Echtheit und Qualität.
6. Die Sortenbezeichnung kennzeichnet die pflanzliche Herkunft.
7. Der Gewährverschluß ist die Banderole, die das Honigglas zu Ihrer Sicherheit versiegelt.



Aufbewahrung des Honigs

[▲ nach oben](#)

Gläser sind besonders gut geeignet da sie hygienisch und wiederverwendbar sind. Der Deckel muss luftdicht sein. Honig sollte immer luftdicht verschlossen sein, da er sonst Wasser zieht und nicht mehr so gut schmeckt. Da Honig Säuren enthält, sollte der Deckel eine lebensmittelechte Papiereinlage haben. Blechdeckel mit einer lebensmittelechten Beschichtung eignen sich am besten. Bei der Reinigung des Deckels ist darauf zu achten, dass die Beschichtung nicht beschädigt wird. Ein Deckel mit Beschädigung sollte auf keinen Fall weiter verwendet werden. Blech- und Plastikhonigeimer sind aus mehreren Gründen problematisch:

- 🍯 Ein Lebensmittel aus natürlicher Urproduktion verträgt sich weder mit Blech noch mit Plastik.
- 🍯 Nach mehrmaligem Gebrauch schließen Blech- bzw. Plastikkübel nicht mehr sicher.
- 🍯 Eloxierte Blecheimer sind äußerst kratzempfindlich. Beschädigte Eimer rosten und sind daher gesundheitlich bedenklich.
- 🍯 Lebensmittelechte Plastikeimer haben oftmals einen penetranten Eigengeruch.
- 🍯 Eimer sind nur bedingt wiederverwertbar und belasten die Umwelt.

Die Honigentnahme aus Eimern ist umständlich und ein Kübel widerspricht einfach dem exklusiven Flair des Honigs. (Würden Sie Kaviar (ohne jetzt den Preis zu beachten) in Eimern kaufen?)

Honig sollte auch dunkel gelagert werden, da besonders wertvolle Inhaltsstoffe licht- und wärmeempfindlich sind. Sehr gut geeignet ist hier z.B. der Kühlschrank. Sollten Sie aber keinen gekühlten Honig wollen, können Sie dem Glas auch eine dunkle Stoffhaube überstülpen. Achten Sie hier aber trotzdem darauf, daß der Honig nicht zu warm gelagert wird, am besten nicht über 20°C. Viele werden sich nun fragen, warum wird Honig dann nicht gleich in dunklen Gläsern verkauft? Tja, wenn der Kunde die Farbe und Konsistenz des Honigs nicht sehen kann, sieht er meist von einem Kauf ab.

Warum sollte Honig auf keinen Fall offen gelagert werden?

[▲ nach oben](#)

es entweichen ätherische Öle, die sogenannten Duft- und Aromastoffe, von denen bis zu 50 verschiedenartige (kommt auf die Honigsorte an) im Honig enthalten sind. Ihnen werden ähnliche Wirkungen wie den Vitaminen zugeschrieben.

der Honig zieht Wasser und kann dadurch sauer (gärig) werden. In einem Raum mit einer Temperatur von 20°C und einer Luftfeuchtigkeit von 60% und höher nimmt offener Honig bereits Wasser auf.

Der Honig nimmt Fremdgerüche an.

Was bedeutet eigentlich "Kalt geschleudert"?

[▲ nach oben](#)

Den meisten Imkern stellt es die Nackenhaare auf wenn ein Kunde die Frage stellt: "Ist Ihr Honig kalt geschleudert?"

Honig wird bei einer Temperatur zwischen 20 und 30 Grad Celsius geschleudert, je nach dem wie das Wetter ist :-). Wenn man die Waben theoretisch zum Schleudern erhitzen würde wäre ein Schleudern technisch nicht mehr machbar. Da sich das Wachs der Waben bei höheren Temperaturen verformt oder gar schmilzt und den Honig somit stark verunreinigen würde. Die immer wieder zu lesenden Bezeichnungen auf Honiggläsern "besonders wertvoll da kalt geschleudert" ist somit schlichtweg eine Verbrauchertäuschung.

"Kaltgeschleudert" ist Standard

[▲ nach oben](#)

Die Beschaffenheit gibt einen wichtigen Hinweis. Frühjahrs- und Sommerhonige kristallisieren beispielsweise aufgrund ihres hohen Traubenzuckeranteils relativ schnell aus. Dies ist ein natürlicher Vorgang, der Honig ist keineswegs verzuckert, im Gegenteil, wenn dieser Vorgang ausbleibt, kann dies ein Hinweis auf Wärmebehandlung sein.

Das auf vielen Honigetiketten ausgewiesene Qualitätsmerkmal kaltgeschleudert hat keinen besonderen Wert. Kaltgeschleudert ist nämlich seit Erfindung der Honigschleuder jeder Honig, da es das schonendste Honiggewinnungsverfahren ist.

Wie man kristallisierten Honig schonend wieder verflüssigt

[▲ nach oben](#)

Wenn Honig fest ist und kandierte, ist das keineswegs ein Hinweis auf Zuckerzusatz (Verfälschung), sondern geradezu ein Echtheitsbeweis. Wollen Sie ihn flüssig haben, stellen Sie das verschlossene Glas auf z.B. 3-4 Schraubenmuttern in ein Wasserbad und erwärmen Sie den Honig leicht. Die Schraubenmuttern dienen dazu das Glas vom Topfboden zu heben, dadurch hält man die größte Hitze vom Glas fern und das Wasser kann auch unter dem Glas

zirkulieren. Achten Sie dabei aber unbedingt darauf, daß der Honig nicht über 35°C erhitzt wird! Verwenden Sie hierzu z.B. ein Thermometer, daß auch für Babybädern verwendet wird. Da dieser Vorgang oft mehrere Stunden dauert ist hier schon einiges an Erfindergeist gefragt. Sie können z.B. auch die Restwärme im Backofen nutzen oder den Topf auf einen Heizkörper wie einen Kachelofen stellen.

Blütenpollen



[▲ nach oben](#)

Blütenpollen enthält Eiweißstoffe, Vitamine (A; B-Komplex B1, B2, Niacin, Folsäure, Pantothensäure, B6 und B12; C; D; E; H; P), 20 verschiedene Aminosäuren (unter anderem: Arginin, Histidin, Isoleucin, Lencin Lysin, Methionin, Phenylalanin, Valin), Fette, Kohlenhydrate, Enzyme, Co-Enzyme, Hormone, Ätherische Öle und viele andere Bestandteile, die noch nicht erforscht wurden.

Aminosäuren	Rindfleisch	Ei	Käse	Pollen (Durchschnitt)	Tagesbedarf des Menschen (Durchschnitt)
Isoleucin	0,93	0,85	1,74	4,5	2,7
Leucin	1,28	1,17	2,83	6,7	4,0
Lysin	1,45	0,95	2,34	5,7	3,0
Methionin	0,42	0,39	0,80	1,8	2,1
Phenylalanin	0,66	0,69	1,43	3,9	4,2
Threonin	0,81	0,67	1,38	4,0	2,0
Tryptophan	0,20	0,20	0,34	1,3	0,5
Valin	0,91	0,90	2,00	5,7	3,0

Eine einfache Rechnung ergibt, dass 100 Gramm Pollen so viele Aminosäuren enthalten wie 1/2 Kg Rindfleisch oder 7 Eier. Mithin genügen 30 Gramm Pollen, um den Eiweißtagesbedarf eines Erwachsenen Menschen zu sichern - das sind zwei glattgestrichene Teelöffel

Dabei sollte die Einnahme kurmäßig über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen fortgesetzt werden. Hierbei ist die Einnahme von 3x 2 Teelöffeln täglich zu empfehlen.

Sie können Pollen zu jeder Tageszeit einnehmen, frühmorgens wird der Pollen allerdings vom Körper am besten aufgenommen.

Geben Sie den Pollen z.B. in lauwarme Milch mit einem Löffel Honig. Die Milch darf nicht zu heiß sein (nicht wärmer als 35°C), da sonst die meisten der wertvollen Inhaltsstoffe des Pollen verloren gehen. Oder mischen Sie ihn in Müsli oder Joghurt. Sollten Die den Pollen pur einnehmen, speicheln Sie ihn gut ein und lassen Sie ihn im Mund zergehen, nicht kauen.

Sollten Sie Fragen zu meinem Honig aus eigener Ernte stellen wollen würden wir uns freuen!

Senden Sie Ihre Fragen an folgende E-Mailadresse:

post@karlheinz-graf.de

Seite Ausdrucken