

# Gold im Glas



**Mit 1,1 Kilogramm Jahresverbrauch pro Kopf sind die Deutschen vergleichsweise eifrige Honigesser. Sie haben einige gute Gründe dafür.**

## **Wie entsteht Honig?**

Bienen saugen süße Säfte (Nektar) aus Blütenpflanzen und bringen den Nektar in ihre vom Imker aufgestellte Behausung, den Bienenstock. Dort verstoffwechseln die Stockbienen ihn zu Honig. Sie lagern diesen in den Waben, die sie aus Bienenwachs formen.

## **Welche Arten von Honig unterscheidet man?**

Blütenhonig stammt von mehreren Pflanzen, Sortenhonig zu mehr als 50 Prozent aus einer Quelle (Raps-, Linden-, Akazienhonig). Aus dem Saft von Nadelbäumen entsteht – über den Umweg über Blattläuse – Waldhonig.

## **Wie lange hält Honig?**

Auf Grund des niedrigen Wassergehalts, des Säurewerts und bestimmter Enzyme hält sich Honig ungeöffnet mehrere Jahre. Geöffnet sollte man ihn innerhalb eines Jahres verzehren.

## **Warum dürfen Babys keinen Honig essen?**

Als Naturprodukt kann Honig Bakterien enthalten, die für Menschen mit untrainiertem Immunsystem gefährlich werden können. Die Altersgrenze, ab der Kinder den süßen Stoff unbedenklich verzehren dürfen, liegt bei einem bis zwei Jahren.

### **Wie gesund ist Honig?**

Honig besteht zu mehr als vier Fünfteln aus Zuckerverbindungen. Manche seiner Inhaltsstoffe haben den Ruf, gegen Krankheitserreger zu wirken oder das Herz zu stärken. Die tatsächliche Wirkung ist eher gering. Andererseits kann Honig Spuren von Giften aus der Natur enthalten. Selten kommt es, bedingt durch in ihm enthaltene Blütenpollen, zu allergischen Anfällen.

### **Wie gut ist Honig als Süßungsmittel?**

Honig enthält fast so viele Kalorien wie Zucker, und er geht ungefähr so schnell ins Blut. Es gibt auch keine verbindliche Empfehlung an Diabetiker, den Honig dem Haushaltszucker vorzuziehen. So bleiben als Hauptargumente für das Bienenprodukt sein – geringer – Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen, vor allem aber der Geschmack: 120 Aromastoffe stecken in Honig.

### **Ist Biohonig besser?**

Der deutlichste Unterschied ergibt sich für die Bienen. Konventionelle Imker dürfen im Gegensatz zu ihren Kollegen mit Biosiegel die Königin künstlich besamen. Die Pflanzen, von denen die Tiere den Nektar holen, müssen bei *Demeter, Bioland & Co.* „bevorzugt“ auf ökologisch bewirtschafteten Wiesen und Feldern stehen.

### **Woher stammt die Handelsware?**

Vier Fünftel des in Deutschland gekauften Honigs sind importiert. Einige Supermärkte bieten auch Sorten „aus der Region“ an.

### **Soll man Honig „ab Hof“ kaufen?**

Wer hundertprozentig deutschen Honig will, geht zum Imker seines Vertrauens, auf den Wochenmarkt oder nutzt die Online-Plattform *Near Bees*. Das heißt nicht, dass Importware stets weniger gesund oder geschmacklich minderwertig wäre. Vereinzelt kritisieren Verbraucherschützer, dass dieser Fremdzucker zugesetzt wurde oder der Wassergehalt zu hoch ist. „Gefiltertem“ Honig fehlen Pollen und einige Inhaltsstoffe. Dafür bleibt er länger flüssig und lässt sich in der Quetschflasche vermarkten.

### **Welche Rolle spielt Honig in der Küche?**

Eine geringe, aber feine – bei Saucen bringt Honig (etwa kombiniert mit Senf) häufig das gewisse Etwas. Und natürlich gibt es Dutzende Süßspeisen unter Honig-Beteiligung – zum Beispiel Honigmousse mit Edelkastanienhonig.