

Honig



Das Jahrtausende alte Nahrungs-, Genuss- und Heilmittel Honig ist heute populärer denn je. Das „flüssige Gold“ mit dem herrlich süßen Geschmack findet man längst nicht mehr nur auf dem Frühstückstisch. Neben der Verwendung als Brotbelag wird Honig auch als Naturheilmittel sowie in zahlreichen Körperpflegeprodukten gebraucht.

Dabei macht man sich oft das Wissen aus alten Rezepten zur Gute – schließlich wussten schon die alten Römer um die pflegende Wirkung der zäh-klebrigen Masse. Ebenso wird übrigens der intelligente Gebrauch von Honig in zahlreichen Lebensmitteln immer größer. Getränke, Saucen, Süßspeisen, exotische Gerichte und Pralinen werden z.B. mit Honig verfeinert.

Geschichte

Doch wann begann der Siegeszug dieses abwechslungsreichen Lebensmittels? 9.000 Jahre alte Höhlenmalereien bescheinigen, dass schon während der Steinzeit jede Menge Dinge mit Honig angestrichen wurden. Er wurde nicht nur verzehrt, sondern unter anderem auch bei der Bärenjagd als Köder eingesetzt. Wenig später entdeckte man auch die heilenden und wohltuenden Eigenschaften des Honigs: Pur oder in Heiltränken sollte Honig Fieber senken und die Leistungsfähigkeit vor einem Wettkampf stärken.

Gewinnung



Von einer Herstellung kann man bei Honig nicht sprechen – denn diesen Prozess übernehmen quasi die Bienen für uns. Diese sammeln Blütennektar oder Honigtau und lagern diesen verarbeitet und eingedickt als Nahrungsvorrat in ihren Waben. Die professionelle „Honigernte“ übernimmt normalerweise ein Imker.

Die gebräuchlichste Art und Weise, mit der ein Imker Honig gewinnt, ist das Schleudern. Dazu entnimmt er die Waben aus dem Bienenstock und schleudert den Honig heraus. Solange der Honig noch nicht zu stark abgekühlt eine Temperatur von ca. 25 °C hat, läuft er ohne Weiteres aus der Schleuder durch ein Filtersieb. Diese Art ist die beste Methode der Honiggewinnung, da sie schonend ist und die Qualität des Honigs nicht beeinträchtigt. Bei anderen, älteren Herstellungsverfahren wird der Honig jedoch erhitzt, was wertvolle Inhaltsstoffe zerstören kann.

Honigsorten



Die Honigsortenvielfalt ist groß. Dabei wird die Sorte danach bestimmt, aus welchen Pflanzen der Blütennektar oder Honigtau für den Honig überwiegend stammt. Um den Honig nach einer bestimmten Pflanze oder Pflanzenart benennen zu dürfen, muss mindestens 50% des Nektars aus dieser Pflanze stammen. So unterscheidet man etwa zwischen Lindenhonig, Akazienhonig oder Edelkastanienhonig. Die Art des Nektars wirkt sich übrigens nicht nur auf den Geschmack aus, sondern auch auf Konsistenz, Geruch und Farbe. So entsteht hellerer und dunklerer, flüssiger und cremig gerührter, kandierter Honig. Wenn sich die Quelle nicht genau bestimmen lässt oder auf ein größeres Gebiet ausgedehnt ist, bekommt der Honig allgemeinere Namen wie etwa „Blütenhonig“ oder „Waldblütenhonig“.

Als besondere Spezialität werden übrigens verschiedene

Honigsorten aus aller Welt gehandelt. Aus Frankreich stammt etwa der Lavendelhonig, aus Spanien der Orangenblütenhonig und aus Kreta der Thymianhonig.

Wie schon angedeutet gibt es neben dem Blütenhonig auch noch den Honigtauhonig. Diesen erzeugen Bienen durch das Sammeln der Ausscheidungen von Pflanzenläusen. Zu Honigtauhonig zählt etwa der Waldhonig oder der Tannenhonig. Normalerweise sind diese Sorten dunkler und flüssiger als die Blütenhonige.

Honig und Gesundheit

Dass Honig extrem vielseitig ist und somit nicht nur innerlich sondern auch äußerlich angewendet werden kann, ist schon lange bekannt. Man schreibt Honig im Allgemeinen eine kräftigende und vitalisierende Wirkung zu. Äußerlich angewendet wirkt er pflegend, adstringierend und desinfizierend. Dadurch kann man ihn zur Körperpflege, aber auch zur Behandlung von Entzündungen, Wunden und Exzemen anwenden. In der Apotheke und im Drogeriemarkt gibt es zahlreiche Körperpflegeprodukte und Heilmittel, die Honig enthalten. Aber auch zu Hause kann man Masken, Kuren, Shampoos, Wundverbände, Kompressen, Vitaldrinks, etc. mit Honig herstellen. Diese basieren oft auf Jahrhundertealten Rezepten.



Auch als Nahrungsmittel hat Honig einen sehr gesunden Ruf. Er enthält viele hochwertige Enzyme, Mineralstoffe und Vitamine, die der menschliche Körper benötigt und gut verwenden kann. Man kann Honig sehr gut zum Süßen verschiedener Speisen verwenden. Aufgrund seiner vielen hochwertigen Inhaltsstoffen ist Honig auf jeden Fall dem gewöhnlichen Haushaltszucker vorzuziehen. Allerdings sollte man nicht vergessen, dass zu viel Süßes, und dazu gehört auch Honig schädlich ist, deswegen sollte man mit dem flüssigen Gold in sparsamer Weise umgehen.

Die äußerliche Anwendung kann jedoch fast nicht oft genug erfolgen – Honig macht die Haut streichelzart und straff. Probieren Sie Honig als Lippenpflegemittel, als Bestandteil einer Maske oder eines Peelings und Sie werden begeistert sein.