Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 46 (1991)

Heft: 6

Artikel: Bienenhonig : das süsse Gold der Bienen

Autor: Elias, Gerhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-891892

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bienenhonig – Das süsse Gold der Bienen

Wie die Noten in der Musik zum harmonischen Wohlklang werden, so komponieren die Bienen mit Hilfe der Pflanzen eine einzigartige Schöpfung: Honig. Natur pur. Seit über 30 Millionen Jahren. Damit gehört Honig zu den wenigen noch existierenden Ur-Lebensmitteln.

Ehe die Menschen waren, waren die Bienen und ihr Honig. Schon Altsteinzeitmenschen entdeckten, dass dieser süsse Saft nicht nur den Bären mundet, was früheste Felszeichnungen beweisen. In der Antike wurde Honig sogar der «Nektar der Götter» genannt. Er galt auch als «Himmelsmedizin», als Symbol für Weisheit, Liebe und Lebensfreude. Für lange Zeit war Honig das einzige Süssungsmittel von Bedeutung und deshalb auch ein wertvolles Handelsgut. Seine Wertschätzung wird beispielsweise in der Bibel deutlich, wo von einem Land berichtet wird: «. . . darinnen Milch und Honig fliesst.» So wurde er auch von vielen anderen Völkern verehrt. Hier hatte er seinen festen Platz in der Küche, Medizin sowie als Haus- und Schönheitsmittel. Bis heute.

Hemdsärmlige Imkerei ist nicht jedermanns Sache! (Wanderimker in den Pyrenäen).
Bild: W. Scheidegger

Dank Bienenfleiss gibt's Honig

Um ein Kilogramm Honig zu gewinnen, müssen die Bienen drei Kilogramm Nektar einsammeln und dafür etwa 10 bis 15 Millionen Blüten anfliegen. Die Flugstrecke, die von den Bienen dabei zurückgelegt werden muss, beträgt etwa 240 000 Kilometer, also der sechsfache Umfang unseres Erdballs. Ihre Rohstoffe sind Blütennektar und andere von Pflanzenteilen (Blätter, Stengel, Zweige) gebildete sowie von Blattläusen umgearbeitete zuckerhaltige Sekrete (Honigtau). Bereits während des Fluges wird aus dem aufgesaugten Sammelgut in der Honigblase der Biene – mittels eigenen Sekreten – die Honigbereitung eingeleitet und im Stock weitergeführt. Hierbei spalten Fermente den Honigrohstoff in den sogenannten Invertzucker. Erst wenn der hohe Wassergehalt des Rohstoffes von nahezu 80 Prozent durch ständiges Umarbeiten – von Biene zu Biene – auf 30 bis 50 Prozent reduziert wurde, wird der Honig in offene Waben gefüllt, um auszureifen. Bei einem Wassergehalt von 20 Prozent verdecken die Bienen den Honig mit einer festen Wachsschicht, bis Biene oder Imker ihn benötigen. Der Honig ist in diesen Silos jahrelang haltbar.

Eine Fülle von Inhaltsstoffen

Die Hauptbestandteile des Honigs sind Kohlehydrate, in überwiegender Form des Invertzuckers (einem Gemisch aus Trauben- und Fruchtzucker). Je nach Honigsorte beträgt ihr Anteil 70 bis 80 Prozent. Der Wassergehalt kann zwischen 15 bis 20 Prozent schwanken. Bei Heidehonig 20 bis 23 Prozent. In der zuckerfreien Trockensubstanz ist ein weites Spektrum an Mineral- und Spurenstoffen zu finden. Darüber hinaus stickstoffhaltige Substanzen (Aminosäuren), Pollen, Acetylcholin, Farbstoffe, Vitamine, Enzyme und weit über hundert verschiedene Aromastoffe. Die organischen Säuren wie Apfel-, Zitronen-, Butter-, Milch- und Ameisensäure bewirken die saure Reaktion des Honigs. Ausserdem enthält Honig noch Inhibine, ein Wirkstoff, der das Wachstum bestimmter Bakterienstämme hemmt. 100 g Honig liefern etwa 325 kcal bzw. 1361 kJ.

Honig ist nicht gleich Honig

Es gibt die vielfältigsten Blütenhonigsorten, deren Geschmack und Aussehen durch die Tracht bestimmt wird: Akazien-, Löwenzahn-, Raps-, Obst-, Linden- und Wiesenblüten. Wald- und Tannenhonige gehören zu den Honigtau-Arten. Sie sind weniger süss als Blütenhonige, pollenärmer, aber mineralstoffreicher, von dunkelbrauner bis braun-grüner Farbe und, weil seltener, meist höher im Preis. Nach der geografischen Herkunft unterteilt man Schweizer Honige und ausländische Honige. Aus Frankreich kommen beispielsweise Lavendel-, Rosmarin-, Salbei- und Thymianhonig, aus den USA und Israel Orangenblütenhonig. Honig reagiert am empfindlichsten auf Hitze, auf Temperaturen, die deutlich über der Bienenstocktemperatur von etwa 38 ° Celsius liegen. Wichtige wertgebende Wirkstoffe (z. B. Vitamine, Enzyme, Inhibine) gehen dann zum grossen Teil verloren. Damit wird der Unterschied zum Zucker verschwindend klein. Die meisten Honige werden überhitzt, weil sie dadurch leichter abzufüllen sind. Den grösstmöglichen Grad an Naturbelassenheit besitzt Wabenhonig oder Honige, die auf kaltem Wege gewonnen wurden (z. B. Schleuderhonig) mit anschliessender sorgfältiger Kaltabfüllung. Mit der Auszeichnung «kontrolliert» – die Schweizer Honigen vorbehalten ist – werden alle bekannten Qualitätsnormen garantiert.
Fehlen diese oder ähnliche Angaben auf dem Etikett, handelt es sich wahrscheinlich nicht mehr um vollwertigen Honig. In Biona-Reformhäusern und Naturkostläden wird seit jeher die bestmögliche Honigqualität und Sortenauswahl (z. B. «kontrolliert», Biofarm, Eden, Morga usw.) angeboten. Um eine Qualitätsminderung zu vermeiden, sollte Honig am besten nicht länger als ein bis zwei Jahre – gut verschlossen, kühl, trocken und dunkel – gelagert werden. Kandierter Honig, übrigens ein natürlicher Vorgang, wird wieder weich und flüssig, wenn man ihn im Wasserbad, möglichst nicht über 40 ° Celsius, erwärmt und dabei langsam umrührt.

Hoher Genuss- und Gesundheitswert

In der Küche kann Honig wegen seiner starken Süsskraft sparsamer als raffinierter Zucker verwendet werden. Oft bis zur Hälfte weniger. Milde Honigsorten eignen sich hervorragend zum Backen, besonders natürlich in der Weihnachtsbäckerei. Vollkorn, Honig, Mandelkern lässt hier nicht nur die Kinderherzen höher schlagen. Ferner lassen sich Süss- und Quarkspeisen, Müeslis sowie Obstsalate mit Honig veredeln. Weitere beliebte Einsatzgebiete sind: Salate, kalte und warme Getränke und Marinaden. Die meiste Verwendung findet er natürlich nach wie vor als köstlicher Brotaufstrich. Aber auch hier gilt wie für alle guten Dinge: Nur sparsamer Genuss ist vollkommener Genuss. Der Dichter Theodor Fontane schrieb über den Honig: «Richtiger Honig ist wie gute Medizin und hat die ganze Heilkraft der Natur.» Die bekannteste Wirkung ist wohl die Kräftigung bei Erschöpfungszuständen. Dank moderner Forschung sind viele medizinische Eigenschaften des Honigs erklärbar geworden. So verfügen nichterhitzte Immensäfte über Inhibine, die keimabtötende und keimhemmende Kräfte besitzen. Damit ist auch das altbewährte Hausmittelrezept, bei Erkältungskrankheiten ein Glas warme Milch mit Honig zu trinken, goldrichtig.
Sogar in der Kosmetik hat der Honig seinen festen Platz. Als wohltuender Bestandteil von Gesichtsmasken, Schönheitsbädern und Pflegecremen. A propos Weihnachten: Wer Bienenhonig schenkt, denkt an die Gesundheit.

Gerhard Elias, Hinwil