

GGG H O N I G - I n f o GGG

Honig ist seit Urzeiten ein Naturnahrungsmittel, perfekt von den Bienen hergestellt, nie erfolgreich künstlich verbessert. Honig enthält, Dank der Fähigkeiten der Bienen, extrem wenig Schadstoffe.

Honigkauf ist Vertrauenssache, weil der Verbraucher kaum eine Möglichkeit der Qualitätskontrolle hat.

Honig enthält neben Zucker wichtige Mineralien, Fermente, und sonstige Wirkstoffe, sowie Pollen und etwas Propolis.

Ausfiltern der Blütenpollen und Hitze lassen alle Honige lange flüssig bleiben. Wird Honig so feingefiltert, so muß er auch erhitzt werden. Temperaturen über 60°C insbesondere über längere Zeit, schaden aber dem Honig. Haben Sie auf industriell verarbeitetem Honig schon mal die Qualitätsmerkmale „ungefiltert und nicht über XX °C erhitzt gesehen“?

Es gibt mehrere Blatthonige - Waldhonig oder sortenrein als Tannen- Fichten- Kiefern- Eichen- Honig usw. und viele Blütenhonige - sortenrein jedoch nur einige wie Raps- Linden- Akazien- Kastanien- Löwenzahn- Alpenrosen- Honig - häufig jedoch. gemischte Blütenhonige, weil die Bienen dann verschiedene Blüten besuchen.

Viele Blütenhonige neigen schnell zum Kristallisieren. Dies ist kein Merkmal minderer Qualität es zeigt an, daß der Honig naturbelassen ist. Solcher Honig kann bei 45 °C (max. kurzzeitig 60 °C , im Wasserbad) oder in der Microwelle jederzeit wieder flüssig gemacht („aufgetaut“) werden. Der Profi-Imker verflüssigt Honig in speziellen Geräten (Honig –Tau, Melitherm) schnell und schonend bei ca. 45°C.

Heute wird Honig, der zum schnellen Kristallisieren neigt, häufig als Cremehonig oder Kinderhonig angeboten. Dieser Honig ist genauso naturrein wie der bekannte Flüssighonig. Er wird lediglich nach einem System cremig gerührt. Im Kühlschrank wird Cremehonig noch fester, Flüssighonig bleibt jedoch im Kühlschrank länger flüssig. Honig also besser kühl lagern, auch wenn er bei Zimmertemperatur nicht verdirbt.

Honig darf maximal 18 % Wasser enthalten, dies macht ihn zusammen mit konservierenden Inhaltsstoffen jahrelang haltbar
Blatthonig (Waldhonig) enthält mehr Mineralstoffe, Blütenhonig mehr Aminosäuren.

Fast die Hälfte des Zuckers im Honig ist Fruchtzucker, der ohne Insulin im Körper verarbeitet wird. Honig ist deshalb als Süßstoff für Zuckerkrankte weit besser als normaler Haushaltszucker – der Gehalt an Fruchtzucker schwankt bei den einzelnen Sorten erheblich. Der Rest des Zuckers im Honig ist überwiegend Traubenzucker.
Honig wird deshalb auch bei Lebererkrankungen besser vertragen.
Honig wirkt desinfizierend im Mund und Rachenraum. Auch bei Wunden wirkt Honig hemmend gegen Infektionen und insbesondere bei Dekubitus (Wundliegen). Er wird auch bei Akne als wirksame Maske angewendet.

Zucker fördert Karies, Honig bekämpft sie! Mit Honig gesüßter Tee beugt, insbesondere bei Kindern, Karies vor! – Aber Honig für Kleinkinder bis zu einem Jahr nur nach Sterilisation / (erhitzen auf 80-90 °C – wie bei Milch).