

# Honig

## Der Honig

Der mit den Enzymen aus den Kopfdrüsen der Honigbiene angereicherte Nektar der Blüten, ergibt bei einer Reifung in der Wärme des Bienenstocks den Blütenhonig, den wir in vielen Geschmacks- und Farbvariationen genießen können. Reifen des Honig nennt man den mehrere Tage dauernden Prozeß des Wasserentzugs aus dem Honig durch die Bienen im Stock.

Die Blütentreue der Bienen ermöglicht, wenn ein ausreichendes Trachtangebot einer Blütensorte zur Verfügung steht, das Sammeln von Sortenhonig.

Um den Namen einer Blütenpflanze tragen zu dürfen, muss der Honig überwiegend aus Nektar oder Honigtau dieser Pflanze bestehen. 100% reine Sortenhonige gibt es bei diesem Naturprodukt kaum. Bei uns im Oberland gibt es sortenreine Honige hauptsächlich vom Löwenzahn, Klee, Obstbäumen, Ahorn, Linde oder auch von Himbeeren und sogar vom Indischen Springkraut.

Wird ein Honig lediglich als Blütenhonig bezeichnet, so enthält er immer eine Mischung aus vielen Blütenpflanzen, z.B. im Frühjahr von den verschiedenen Obstbäumen und Löwenzahn.

Es gibt bei uns auch Honig, der nicht aus dem Nektar von Blüten von den Bienen gewonnen wird, nämlich vom sogenannten Honigtau. Bei uns wird dieser Honig vereinfacht meist als Waldhonig bezeichnet. Dieser Pflanzensaft wird von Läusen aus den Nadeln und Blättern der Bäume gesaugt, bei uns sind dies vor allem Tanne und Fichte. Die Bienen sammeln diesen von den Läusen ausgeschiedenen, sehr mineralstoffreichen Saft und verarbeiten ihn zu Wald- oder Tannenhonig. Wie man sieht, ist die Entstehung von Waldhonig ein sehr komplexer Vorgang, sind doch hierbei mindestens drei verschiedene Tierarten beteiligt,

die speziellen Fichten oder Tannenläuse, die Ameisen und die Bienen. Erst die Walsameisen ermöglichen große Populationen von den Baumläusen. Es gibt aber auch Waldhonig nicht nur von den Nadelbäumen, sondern auch von Laubbäumen wie Ahorn oder Eiche oder bei Sträuchern.

### **Der Honig als Energiespender**

Naturbelassender Honig enthält zu ca. 80% mehrere Zuckerarten, wie z.B. Glucose, Fructose, Saccharose usw. in unterschiedlicher Zusammensetzung. Es können bis zu 15 verschiedene Zuckersorten beteiligt sein. Diese Kohlenhydrate in Verbindung mit den zahlreichen Nebenkomponten können von Darm und Leber in idealer Weise verstoffwechselt werden ohne diese Organe zu belasten. Honig bringt seine eigenen Verdauungsenzyme schon mit.