

Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen zum Thema Honig

Aus welchen Inhaltsstoffen setzt sich Honig zusammen?

Honig besteht aus: 80 % Zucker, ca. 17 % Wasser, ca. 3 % Proteine, Enzyme, Aminosäuren, Pollen, Mineralstoffe, Vitamine sowie Farb- und Aromastoffe.

Warum ist/wird mancher Honig fest?

Honig ist im Endzustand immer fest (kandierte). Je nach Zusammensetzung des Honigs geschieht dieser Übergang (Kristallisation) von flüssig nach fest innerhalb weniger Tage bis zu einigen Monaten.

Entscheidend für diese Eigenschaft ist das Verhältnis der beiden Hauptbestandteile Frucht- und Traubenzucker des Honigs. Ein Verhältnis von ca. 1:1, wie es beim Rapshonig vorhanden ist, bedeutet eine sehr schnelle Kristallisation innerhalb weniger Tage. Bei einem überwiegenden Verhältnis des Fruchtzuckers von etwa 1,7:1 (Tannenhonig) bleibt dagegen der Honig über Monate oder sogar Jahre flüssig.

Durch was bleibt mancher im Supermarkt gekaufte Honig flüssig?

Entweder ist es die Honigsorte (z.B. Akazie), die sowieso lange flüssig bleibt, oder der Honig ist ein so genannter „gefilterter Honig“. Hierbei werden natürlich vorkommende kleinste feste Bestandteile des Honigs, hauptsächlich Pollen entfernt. Damit gibt es keine „Kristallisationskeime“ mehr, die eine notwendige Voraussetzung für den Start einer Kristallisation sind.

Wie entsteht Waldhonig oder Tannenhonig?

Der generelle Unterschied zum Blütenhonig ist, dass Waldhonig nicht aus dem Nektar der Blüten von Pflanzen, sondern aus Honigtau entsteht, das sind zuckerhaltige Ausscheidungsprodukte von Insekten, die an Pflanzen saugen (z.B. Läuse).

Wie lagere ich meinen Honig richtig?

Kühl, trocken und dunkel. Honig ist sowohl temperatur-, als auch lichtempfindlich. Ein guter Lagerort ist normalerweise der Keller. Höhere Lagertemperatur bedeutet schnellere Alterung, d.h. besonders die bioaktiven Bestandteile des Honigs bauen sich dann schneller ab.

Darf ich Honig erhitzen?

Honig ist insbesondere dadurch wertvoll, dass er nicht erhitzt wird bzw. wurde. Von den etwa 200 verschiedenen Inhaltsstoffen sind einige sehr wärmeempfindlich. Hierzu zählen z.B. biologisch aktive Enzyme, Inhibine (Wirkstoffe, die das Wachstum von Keimen hemmen) und eine Reihe von Eiweißstoffen.

Als generelle Regel gilt: Nie über 40 °C erwärmen! Sie können einen festen Honig in einem gut handwarmen Wasserbad „weich“ machen. Meist reicht es schon aus, wenn der Honig in die Wärme, z.B. in die Nähe der Heizung gestellt wird.

Darf man Honig in der Mikrowelle wieder verflüssigen?

Vom Prinzip her wäre es eine ideale Methode, den Honig wieder in der Mikrowelle zu verflüssigen. Leider sprechen zwei Gründe unbedingt dagegen:

- 1) Der Wassergehalt im Honig ist nicht immer gleich hoch.
- 2) Es ist keine genaue Temperatursteuerung möglich.

Durch diese beiden Gründe kann es leicht zu einer Überhitzung und damit zu einer Wärmeschädigung wichtiger Inhaltsstoffe des Honigs kommen. Deshalb ist von einer Wiederverflüssigung des Honigs in der Mikrowelle abzuraten.

Darf ich als Diabetiker Honig essen?

Mit Sicherheit nur wenig und auch nicht viel mehr, als Sie sonst als Diabetiker an Süßigkeiten (Zucker) essen dürfen!

Wie viel Honig soll ich anstatt Zucker nehmen?

Honig besteht in seinen Hauptbestandteilen aus den Einfachzuckern Fructose (Fruchtzucker) und Glucose (Traubenzucker). Diese sind etwa **doppelt so süß** wie normaler Haushaltszucker. Weiterhin sind im Honig knapp 20 % Wasser und bis zu 10 % andere Stoffe, wie u.a. auch komplexere Zuckerarten vorhanden. Wenn man dies alles berücksichtigt kommt man rechnerisch auf ca. **30 % weniger Honig als Zucker**.

Beispiel: In einem Kuchenrezept stehen 100 g Zucker, dann sollte man ersatzweise etwa 70 g Honig nehmen. (Genau genommen sind bei der Wassermenge des Rezepts dann auch die etwa 14 ml Wasser des Honigs zu berücksichtigen.)

Machen Bienen Winterschlaf?

Im engeren Wortsinn machen unsere Honigbienen keinen Winterschlaf. Die Bienen ziehen sich bei entsprechender Kälte in ihrer Behausung zu einer schützenden Wärmekugel (Wintertraube) zusammen, hören auf zu brüten und reduzieren die Temperatur dieser Kugel. Im Kern dieser Kugel, herrschen dann etwa 20 °C und an der Außenhülle nur 10 °C, knapp über der Grenztemperatur bei der eine Biene erstarrt (und auch sterben würde).