



# Bienenhonig

Der goldgelbe Saft versüßt das morgendliche Frühstück, bereichert die Küche und wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus

**W**er erinnert sich nicht an den süßen Honigtee, den wir als Kinder bekamen, wenn uns Husten oder ein kratzender Hals plagten! Den Geschmack und die wohltuende Wirkung des „Bienensaftes“ schätzen die Menschen schon seit Tausenden von Jahren. Im alten Ägypten – wie auch bei anderen Völkern – galt Honig als göttliche Speise, die bei religiösen Zeremonien Verwendung fand. In Griechenland tranken die olympischen Athleten Honigwasser, um nach der körperlichen Anstrengung wieder zu Kräften zu kommen, und Aristoteles verfasste das erste

## Seit jeher gilt Honig als kostbares und gesundes Lebensmittel

Fachbuch über die Bienenzucht. Gut 2000 Jahre später schrieb Sebastian Kneipp sein „Bienenbüchlein“. Der Pfarrer war selbst Imker und schwor auf die gesundheitsfördernde Wirkung des Honigs und des daraus gewonnenen Mets. Den alkoholhaltigen Trank verordnete er bei Appetitlosigkeit sowie bei Magen- und Verdauungsbeschwerden. Mittlerweile ist der Bienensaft auch ins Blickfeld der Forschung gerückt. Gleichzeitig findet die Apitherapie (vom lateinischen Apis, „Biene“) immer mehr Beachtung. Die Naturheilmethode setzt auf eine Behandlung mit Bienenprodukten. Wer ein Glas Honig beim Imker kauft, für den stehen meist die kulinarischen Aspekte im Vordergrund.



### Fleißige Insekten

Die Waben sind die Kinderstube der Bienen und Speicherkammer für den winterlichen Honigvorrat. Sie werden aus Wachs gebaut, das die Baubienen produzieren. Für die Beschaffung des Blütennektars sind die Sammlerinnen zuständig. Pro Flug bringt eine Biene bis zu 60 Milligramm davon mit. Das entspricht etwa drei Viertel ihres eigenen Körpergewichts. Im Bienenstock wird der Nektar von einem Tier zum nächsten weitergegeben und in eine Wabenzelle gebracht. Hierbei wird dem Pflanzensaft Wasser entzogen, gleichzeitig wird er mit Speichel und Enzymen angereichert. Unter eifrigem Flügelfächern und nach mehrmaligem Umtragen des Nektars von einer Zelle zur anderen reift schließlich der Honig heran.

**Kerzen** aus Bienenwachs verströmen beim Abbrennen einen angenehmen Duft. Die darin enthaltenen ätherischen Öle wirken entspannend und harmonisierend



**Die Korbimkerei** ist eine frühe Form der Bienenhaltung. Aus Stroh geflochtene Körbe wurden dort aufgestellt, wo eine besonders reiche Honigernte zu erwarten war. In der Lüneburger Heide wird sie vereinzelt noch heute betrieben

**Honigwein** oder Met, wie man das alkoholhaltige Getränk auch nennt, wird bereits seit Jahrtausenden aus Wasser und Honig hergestellt. Je nach Rezeptur werden Gewürze oder Fruchtsäfte hinzugegeben





## Süßes aus der Wabe

Nicht nur bei Kindern heiß begehrt ist der sogenannte Wabenhonig.

Das mit reifem Honig gefüllte Wabenstück wird im Mund zerkaut, das zurückbleibende Wachs geschluckt oder ausgespuckt. Die Nascherei wird in Rähmchen oder eingelegt in Honig angeboten.

Wenn Imker Honig ernten, werden die gefüllten Waben in einer Trommel geschleudert. Der richtige Zeitpunkt dazu ist gekommen, wenn die Bienen alle Zellen mit Wachs verschlossen haben.

**Tannenhonig** wird nicht aus Nektar, sondern aus Honigtau gewonnen, den die Bienen auf den Nadeln der Tanne absammeln. Er ist sehr kräftig im Geschmack und hat ein würziges Aroma



Je nachdem, was die Bienen gesammelt haben, unterscheidet man zwei Arten von Honig: Blütenhonig besteht aus Nektar unterschiedlicher Pflanzen, beispielsweise Klee, Löwenzahn oder Linde. Je nach Sorte reicht seine Farbe von weiß bis dunkelbraun. Die Konsistenz kann zähflüssig, cremig oder fest sein. Honigtau-Honige werden nicht aus Nektar gewonnen, sondern aus zuckerhaltigen Ausscheidungen von Insekten, die sich vom Saft der Bäume ernähren. Im Gegensatz zum sortenreinen Tannenhonig besteht Waldhonig aus Honigtau verschiedener Baumarten. Beide sind kräftig im Geschmack und besonders reich an Mineralstoffen. Es macht Spaß, die unterschiedlichsten Sorten zu probieren, und wer der Faszination des „süßen Goldes“ erst einmal erlegen ist, der möchte auf Zucker beinahe verzichten.

**Alexandra Doll**

**Für Genießer** Als süßen Brotaufstrich lieben wir ihn zum Frühstück. Auch in der Küche lässt sich Honig vielseitig verwenden. Etwa für Salat-Dressings, zu Gemüse, Fleisch oder Fischgerichten. Beim Backen können Sie Zucker 1:1 durch Honig ersetzen, je nach persönlichem Geschmack genügt auch etwas weniger



**Hustensaft** Bei Erkältungskrankheiten wie Husten und Heiserkeit hat Honig eine lange Tradition.

Man lässt ihn löffelweise auf der Zunge zergehen oder setzt einen Saft an: Zwiebel klein schneiden, in ein verschließbares Glas geben und mit Honig übergießen. Über Nacht ziehen lassen und dann absieben. Im Kühlschrank hält sich der Saft etwa drei bis vier Tage



## Einzigartige Vielfalt

Susanne Heldt hat ihre Leidenschaft für Honig zum Beruf gemacht. In ihrer „Honig-Galerie“ in Freiburg findet man unterschiedlichste Bienenprodukte – vom reinen Honig bis zu Konfekt und Kosmetik.

„Honig ist eines der letzten völlig natürlichen Lebensmittel. Gerade im Sortenhonig spiegelt sich die Vielfalt unserer wunderbaren Pflanzenwelt wider. Sein Ruf als Naturmedizin ist unbestritten und erfreulicherweise weit verbreitet. Mein Tipp: Bewahren Sie Honig in gut verschlossenen Gläsern bei niedriger, möglichst gleichbleibender Temperatur auf.“



## HAARKUR

### Für eine Anwendung

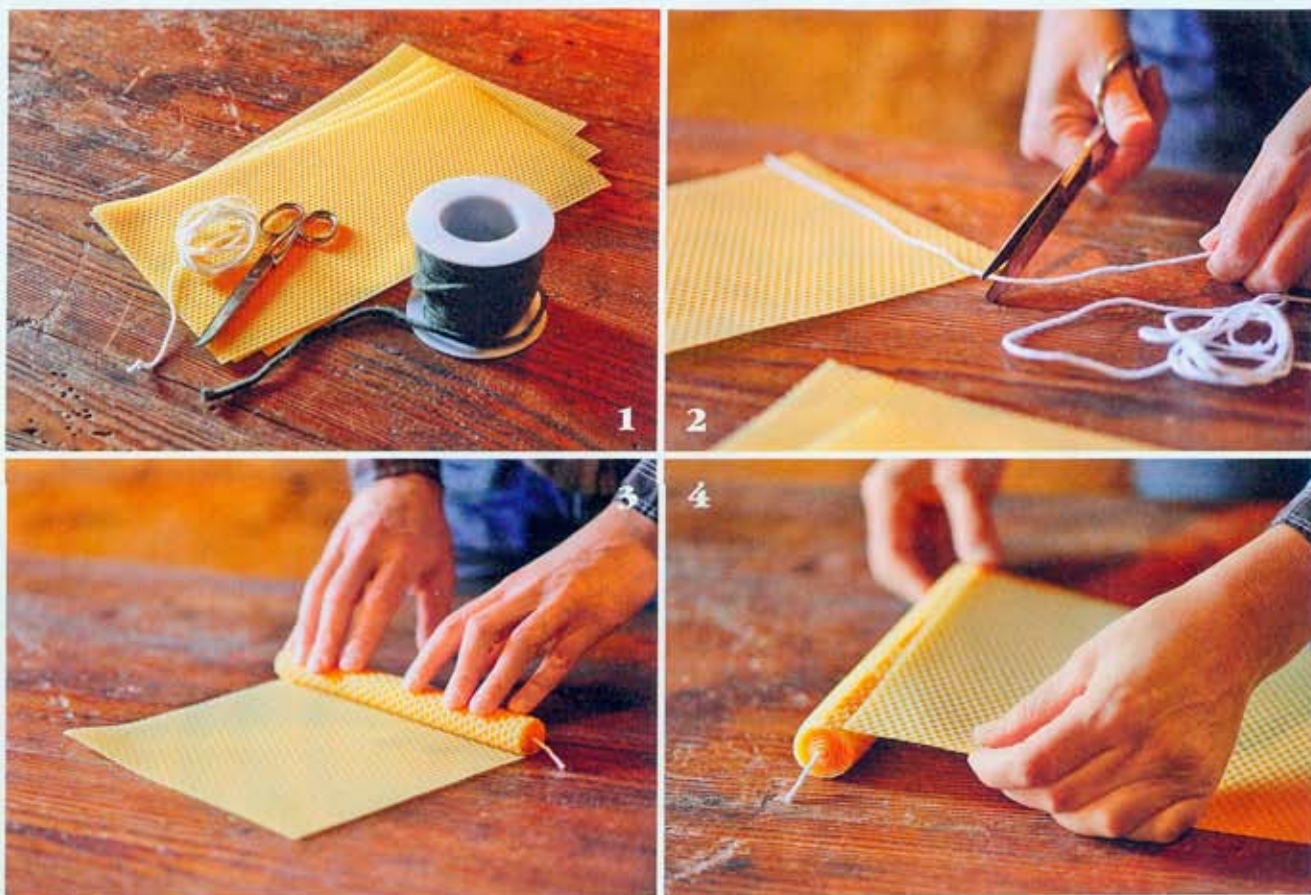
2 EL Honig, 1 Ei, Saft einer Zitrone,  
ca. 3 EL Olivenöl oder ein Öl nach Wahl

Bei regelmäßiger Anwendung macht die Kur trockenes, sprödes Haar weicher und gibt ihm einen seidigen Glanz: **1.** Alle Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren. **2.** Nach dem Waschen in das handtuchtrockene Haare einmassieren und etwa eine Viertelstunde einwirken lassen. Anschließend gründlich ausspülen. Das Haar muss nach der Kur nicht nochmals gewaschen werden. Einmal wöchentlich anwenden.

### Honigpunsch

Das würzige Getränk wärmt an kalten Wintertagen: Einen Liter Apfelsaft mit einer Stange Zimt und 4–6 Nelken in einen Topf geben und erhitzen (nicht aufkochen). Auf schwacher Flamme 10–15 Minuten ziehen lassen. Gewürze absieben, Punsch mit 1–2 Esslöffeln Honig süßen und in Teegläsern servieren





Fotos: MSG/Martin Schröder

## Bienenwachs-Kerzen drehen

### Materialliste:

- Bienenwachsplatten
- Dochtschnur
- Schere
- Teppichmesser

**1 Pro Kerze** benötigt man je nach gewünschter Größe ein bis drei Bienenwachsplatten. Sie bekommen diese in Honig- und Bastelläden oder direkt beim Imker. Am besten lässt sich Bienenwachs bei Zimmertemperatur verarbeiten. **2 Den Docht** auf die entsprechende Länge zurechtschneiden. Er sollte am oberen Ende etwa 2 cm über die Platte ragen. Wichtig: Beachten Sie die Ausrichtung des Dochtes. Das untere Ende ist meist farbig oder durch einen Knoten markiert. **3 Wachsplatten** vorsichtig, aber fest um den Docht wickeln. Arbeiten Sie möglichst gleichmäßig, sodass die Kanten bündig sind, Schief gewickelte Platten können Sie wieder aufrollen. **4 Für dickere Kerzen** werden mehrere Wachsplatten benötigt. Wickeln Sie die erste Platte vollständig auf und legen Sie die nächste so dicht wie möglich an. Festdrücken und aufrollen wie gehabt. Ist die gewünschte Kerzendicke vorzeitig erreicht, überschüssiges Wachs mit einem Teppichmesser sauber abschneiden. **5 Die Wachsnaht** nochmals gut andrücken.



Schon beim Drehen der Kerzen steigt uns der Duft des Bienenwachses in die Nase. Ein Wohlgeruch, den wir nach der Basterei gar nicht mehr von unseren Händen waschen möchten – spürt unsere Haut doch die pflegende Wirkung des kostbaren Naturproduktes. Tipp: Wachsplatten werden in unterschiedlichsten Größen angeboten. Wählen Sie nach Möglichkeit ungefaltete Platten, da die anderen beim Aufklappen brechen können. Reines Bienenwachs ist zwar etwas teurer, duftet aber dafür umso intensiver. Am besten machen Sie den Schnuppertest. Die honigfarbenen Kerzen sind übrigens auch ein schönes Weihnachtsgeschenk.

