

500 gr
Honig = 120.000 km
Flug



Die Biene

- Antennen zum Fühlen und Kommunizieren
- 4 Flügel, die beim Flug etwa 230x pro Sekunde schlagen
- 1 Rüssel zum Saugen des Nektars der Blüten
- Borsten an den Beinen, die Pollen festhalten
 - › Aufnahme in Körbchen an den Hinterbeinen
- Lebenszeit einer Arbeiterbiene: etwa 2-4 Wochen
- In diesem Zeitraum legt die Biene in einem Umkreis von etwa 2,5km² ±800km zurück.
- Die Bienenkönigin lebt bis zu 5 Jahren und legt während der Brutzeit täglich bis zu 2.000 Eier.
- 1 Bienenvolk besteht aus etwa 30.000 Tieren.
- Bienen gibt es seit etwa 80.000.000 Jahren.



Apitherapie

Honig ist gesundheitsunterstützend. Neben den verschiedenen Zuckerarten enthält Honig viele wertvolle Inhaltsstoffe und Spurenelemente wie Chrom und Eisen, sowie Vitamin C, B1, B2, B5 und B6. Dazu kommen noch wichtige Aminosäuren wie Prolin oder Tryptophan.

Honig ist antibakteriell, entzündungshemmend und beruhigend. Er wird daher bei **Erkältung oder Rachenentzündung** in Kombination mit Pflanzen verwendet, beispielsweise mit Hustensaft oder mit warmer Milch, oder aber pur mit dem Löffel bei **Halskratzen** ...

Außerdem wird Honig in der **Wundheilung** verwendet. Dies war schon vor langer Zeit der Fall und kommt heute auch in der Medizin vor. Durch die Enzyme im Honig wird Wunden totes Material entzogen, so dass gefährliche Bakterien ihren Nährboden verlieren. Zusätzlich hält Honig Wunden feucht und isoliert die Wärme, wodurch der Heilungsprozess beschleunigt wird.

Honig ist auch in der Mundhygiene sehr gut einsetzbar. So beispielsweise bei **Mundschleimhautentzündungen oder Zahnfleischerkrankungen**. Man kann Honig sogar zeitweise zum Zähneputzen benutzen. Der Zucker wird durch die Schleimhaut schnell aufgenommen und anschliessend werden biologisch aktive Substanzen wie Flavonoide und Polyphenole aktiv, die Biofilme auf den Zähnen lösen. So wird auch **Mundgeruch und Parodontitis** bekämpft.

Spiegel der Natur

Beim Honig unserer Imker wissen Sie, dass Sie einen reinen Bienenhonig im Glas haben.

Ein hochwertiges Naturprodukt.

Regional und gesund.

Verantwortlicher Herausgeber: Kgl. Imkerverein Sankt Vith und Umgebung / www.imker-ostbelgien.be



Ihr Imker.

www.imker-ostbelgien.be

Honig. Die Visitenkarte Ihres Imkers.



Vom Nektar zum Honig

Die Bienen fliegen von Blüte zu Blüte um Nektar zu sammeln. Diesen nehmen sie mit ihrem Rüssel auf und speichern ihn in ihrer Honigblase. Dann fliegen sie zum Stock zurück und geben ihn an die Stockbienen weiter. Mit jedem Weitergeben verändert sich der Nektar. Die Bienen fügen Enzyme hinzu. So entsteht Honig. Dieser wird dann von den Bienen in die Waben eingelagert. Anschliessend versiegeln die Bienen die Zellen mit einem dünnen Wachsdeckel.

Geschmack

Der Geschmack von Honig ist abhängig von den Blüten und dem Honigtau, welchen die Bienen sammeln. Daher schmeckt er immer unterschiedlich.

Der Imker erntet den reifen Honig ca. 2-3 mal im Jahr. Die Frequenz hängt von mehreren Faktoren wie Wetter, Naturbeschaffenheiten und Völkerstärke ab. Es gibt Frühjahrshonig und Sommerhonig. Auch gibt es noch den Honigtau, ein sehr dunkler Honig (meist mit Blütenhonig vermischt), der im Spätsommer produziert wird und einen sehr intensiven Geschmack hat.

Blumen und Pflanzen, die Bienen gerne anfliegen

Bienen fliegen nicht jede Blüte an, manche meiden sie sogar. Die erste Pollenquelle im Jahr ist die Weide und der Hasel, dann folgt der Löwenzahn als Nektarquelle für den Frühlingshonig. Dann folgen verschieden Blütentrachten oder Honigtautrachten, bis im Sommer die letzte Tracht, nämlich der weiße Klee, die Honigernte abschliesst. Manche Imker nutzen zusätzlich noch die Spätsommertracht (Heide).

Was kann ich pflanzen, um den Insekten und Bienen Gutes zu tun?

Brombeeren, Himbeeren, Sonnenblumen, Margeriten, Katzenminze, Phacelia, Glockenblumen, Blutweiderich und Blumenwiesen. Kräuter wie Lavendel, Salbei, Rosmarin, Pfefferminze und Thymian, oder Löwenzahn und Weissklee, Kirschbäume, Apfelbäume, Weiden, Linden, Esskastanien, Rosskastanien, Felsenbirne, Haselnussbäume,...

Zur Qualität

Ein guter Tipp: Kaufen Sie ihren Honig beim Imker vor Ort. Das Glas sollte mit einem Etikett versehen sein, welches den Namen und die Sorte des Honigs mitteilt (Blüten-, Frühjahrs-, Sommerhonig oder Honigtau Honig). Auch der Herkunftsort, das Datum der Abfüllung und/oder das Haltbarkeitsdatum sollten vermerkt sein.

Fest oder flüssig?

Echter Bienenhonig wird früher oder später immer fest - und das ist ein Zeichen, dass er naturbelassen und nicht erhitzt wurde. Man kann während einer kurzen Zeitspanne - direkt nach dem Schleudern - flüssigen, klaren Honig vom Imker bekommen. Dieser wird jedoch im Laufe der Zeit kristallisieren, da er nicht gerührt wurde.

Herkunft

Der Honig unserer Imker ist regional und rein. Jeder, der Honig im Handel kauft, sollte unbedingt vorher die Informationen auf dem Etikett lesen und die Qualität des Honigs hinterfragen. Viele Honige sind eine Mischung aus Produkten aus EU und Nicht EU Ländern, die in der Regel alles andere als nachhaltig sind und durch fragwürdige Kompositionen und Erhitzen alle wertvollen Beschaffenheiten verloren haben.

Was muss ich beim Gebrauch von Honig beachten

Lagerung: kühl bei 12-18°C, trocken und lichtgeschützt.

Erwärmen: nicht über 38°, sonst werden viele wertvolle Inhaltsstoffe zerstört und das Aroma leidet.

Verzehr: immer einen vorgesehenen Löffel für das Glas Honig benutzen, um Butter und Brotkrümel im Honig zu vermeiden.

Haltbarkeit: verschlossen und richtig gelagert, ist Honig über mindestens 2 Jahre haltbar. Nach dem Öffnen des Glases ist Honig während mindestens 6 Monaten verzehrbar.

In Getränken: bitte darauf achten, dass das Getränk nicht die Temperatur von 38° überschreitet, bevor man den Honig dazu gibt. Bei Tee: erst den Aufguss mit heißem Wasser, dann ziehen lassen und kurz vor dem Genießen den Honig dazu geben. Er schmeckt auch lecker im Kaffee und natürlich in heißer Milch.

Zuckergehalt im Honig: Es befinden sich verschiedene Zuckerarten wie Glucose und Fruktose im Honig. Jeder Honig enthält eine unterschiedliche Zusammensetzung der Kohlenhydrate. Honig ist ein langsamer Zucker für den Stoffwechsel und lässt den Insulinspiegel daher nicht so schnell steigen wie beispielsweise Kristallzucker.



Blütenbildung

Blütenbildung tritt auf, wenn der Honig noch nicht die optimale Konsistenz erreicht hat. Dies ist der Fall, wenn die Kristallisation noch nicht beendet war und noch unzureichend gerührt wurde. Andere Ursachen können stark abweichende Temperaturen zwischen der Honigmasse und dem Glas sein. Auch wenn Honiggläser Temperaturwechseln ausgesetzt werden oder in einem Raum gelagert sind, der Temperaturschwankungen unterliegt, kann es zu Blütenbildung kommen. Geschmacklich besteht kein Unterschied. **Der grobe, kristalline Honig ist eben so wertvoll wie feincremiger.**



Phasentrennung

Wenn der Honig im Glas sich in zwei verschiedene Schichten trennt, nennt man dies Entmischung oder Phasentrennung. Die Ursache dafür erklärt sich anhand der 3 Hauptkomponenten des Honigs: Honig besteht größtenteils aus Fruktose (ca. 40%), Glucose (ca. 35%) und Wasser (ca. 17%). Die untere kristalline Phase besteht aus Glukosekristallen mit einem dünnen Film von Fruktose und Wasser. Die obere, flüssige Phase besteht aus dem größten Anteil an Wasser, Fruktose und einigen gelösten Glukosemolekülen. Zu hohe Lagertemperaturen oder unzureichendes Rühren des Honigs kann Phasentrennung zur Folge haben. **Dieser Honig sollte möglichst zeitnah verzehrt werden**, da der hohe Wassergehalt in der oberen Schicht sonst einen Gärungsprozess hervorruft.

