



# Kaufargumente für Honig

## Iss Honig wie der braune Bär, dann wirst du auch so stark wie er!

Nachfolgend sind einige grundsätzliche und ergänzende Anmerkungen zum Thema Honig im Vergleich zu Haushaltszucker zusammengefasst, außerdem finden Sie Sachverhalte, die im Kundengespräch immer wieder erläutert werden müssen.

### Warum Honig und nicht Zucker?

Es gibt viele Möglichkeiten, Speisen zu süßen. Honig nimmt jedoch unter allen Süßungsmitteln eine *herausragende Stellung* ein:

- Honig ist das *einzigste Süßungsmittel*, das *ohne Wertverlust* verzehrt werden kann, da eine Bearbeitung nicht erforderlich ist (keine Aufbereitung wie Erhitzung, Trocknung, kein Entzug von Bestandteilen usw.).
- Honig zeichnet sich durch eine große *Reichhaltigkeit verschiedenster Einzelbausteine* aus, die in ihrer *Gesamtheit* für Ernährung und Gesundheit von Bedeutung sind.
- Honig enthält als süße Anteile überwiegend Fruchtzucker und Traubenzucker, die im Gegensatz von Rübenzucker (Haushaltszucker) *keinen Heißhunger* auslösen. Der Energiegehalt von Honig ist außerdem niedriger als der von Zucker, Honig ist deshalb nicht grundsätzlich ein Dickmacher.
- Honig ist *nicht Karies fördernd* (wobei Zähneputzen aber trotzdem sinnvoll ist).
- Honig ist *leicht verdaulich*.
- Honig *schmeckt sehr gut*.

Honig steht aus diesen Gründen in der *Vollwerternährung* bei den Süßungsmitteln an vorderster Stelle!

### Andere Süßungsmittel im Vergleich

*Raffinierter* (gereinigter) *Zucker* (Rohr- oder Rübenzucker / Haushaltszucker) enthält nur den Energieträger *Rohrzucker* (Saccharose), *sonst nichts*. Bei anderen, auch den in der Vollwerternährung empfohlenen so genannten *alternativen Süßungsmitteln*, die von der Ursprungspflanze neben dem süßenden Zucker noch weitere Anteile enthalten (zum Beispiel Roh-Rohrzucker / brauner Zucker / Vollzucker, Ursüße, Melasse, Birnendicksaft, Apfeldicksaft, Agavensirup, Ahornsirup, Dattelsirup, Vollreismalz) müssen die Rohstoffe zum Eindicken bzw. zur Trocknung erhitzt werden und erfahren dadurch unterschiedliche Änderungen, zum Teil werden auch bestimmte Anteile (zum Beispiel Bitterstoffe) entzogen. Die in der Vollwerternährung geforderte *Ursprünglichkeit* der Nahrungsmittel ist damit nicht mehr gegeben. Dazu enthalten einige zudem beachtliche Anteile an Rübenzucker mit all seinen Problemen hinsichtlich der Zahngesundheit, außerdem sind diese Süßungsmittel meist teurer als Honig.

### Anschrift

## Der Energiegehalt?

100 g Honig enthalten im Durchschnitt 304 Kcal (1277 Joule), bei 100 g Zucker sind es 394 Kcal (1649 Joule). Honig enthält also etwa 20 % weniger Energie als Zucker.

## Honig als Hausmittel

Honig ist laut Honigverordnung ein Lebensmittel. Allerdings sind bei diesem Lebensmittel verschiedene gesundheitliche Werte bekannt, die sich zum Teil auf lange Erfahrung begründen, teilweise aber auch - einwandfreie Qualität vorausgesetzt - wissenschaftlich belegen lassen: Honig kräftigt, ist sehr bekömmlich, wirkt Darmträgheit entgegen, hat leicht desinfizierende Wirkung, findet Anwendung in der Wundheilung. Honig pflegt Herz und Leber, kann bei Schlaflosigkeit helfen. Außerdem gibt es Hinweise, dass der in Blütenhonig enthaltene Pollen (wenn der Honig aus dem näheren Wohnbereich stammt!) bei regelmäßigem Verzehr über längere Zeit stabilisierend bei Heuschnupfen wirken kann.

## Deutscher Honig oder Auslandshonig?

Nicht selten wird die Frage gestellt, ob zum Kochen nicht „billiger Auslandshonig“ genügen würde.

Die einheimischen Imker können ihren deutschen Honig mit vielen guten Argumenten ins rechte Licht rücken, es muss aber auch die Frage nach dem Auslandshonig ehrlich beantwortet werden!

- Auch Importhonig unterliegt den Richtlinien der Honigverordnung, so dass minderwertige Honige vom Verkauf ausgeschlossen sind. Verschiedene Verbände (zum Beispiel Deutscher Imkerbund, Verband Bayerischer Bienenzüchter, Bio-Verbände) haben sich allerdings freiwillig *strengere Qualitätsnormen* gesetzt, die dem Kunden eine erheblich *höhere Güte* zusichern als es die Honigverordnung vorschreibt. Gute Qualität erfordert mehr Aufwand an Zeit, teilweise auch an Arbeitsmaterial, der höhere Preis für deutschen Honig ist damit gerechtfertigt. Ansonsten sollte man sich darüber im Klaren sein, dass es bei Auslandshonig sehr gute Qualitäten geben kann. So wird ein großer Teil von Honig fremdländischer Herkunft mit der zusätzlichen Angabe *kaltgeschleudert, wabenecht, mit natürlichem Fermentgehalt, Auslese usw.* angeboten. Diese Angaben dürfen nur dann gemacht werden, wenn durch besondere Auswahl erzielte *überdurchschnittliche* äußere Eigenschaften (Farbe, Aussehen, Konsistenz, Geschmack) sowie bei besonders sorgfältiger Gewinnung, Lagerung und Abfüllung besondere Qualitätsmerkmale vorliegen. Genaue Ausführungen zu diesen *qualitätshervorhebenden Eigenschaften* sind in den *Leitsätzen für Honig des Deutschen Lebensmittelbuches* nachzulesen.
- Wer auf den Preis achten muss, kann auch bei deutschem Honig nach *günstigeren Angeboten* Ausschau halten. Rapshonig bzw. Blütenhonige eignen sich bestens als Brotaufstrich und für die Honigküche, sind aber oftmals niedriger im Preis als die meisten Sortenhonige und vor allem billiger als Waldhonige.
- Honig vom nächsten Imker, *Honig aus der Region*, ist ein Lebensmittel der *kurzen Transportwege!* Der Kauf von einheimischem Honig schont deshalb unsere Umwelt.
- Nur die *einheimischen* Bienen leisten *Bestäubungsdienste für unsere Natur*. Wenn Imker ihren Honig nicht absetzen können, bauen sie ihre Völkerbestände ab, und damit geht die Bestäubungstätigkeit für die Pflanzenwelt unserer Heimat verloren. Es ist deshalb sinnvoll, ja notwendig, über den Kauf von deutschem Honig die einheimische Imkerei zu unterstützen.