

Honig in der Küche

Dr. Friedgard Schaper



Honig, süß, gut, gesund – ein Genuss für Leib und Seele

- seit Jahrtausenden geschätzt, heute wieder hoch im Kurs
- süß und aromatisch
- leicht verdaulich
- Gesund: liefert Energie
- Enthält Fermente, Mineralstoffe, Pollen
- Honig pflegt Herz und Leber



Inhaltsstoffe von Honig

- Wasser
- Fruchtzucker, Traubenzucker, weitere Zucker
- Geruchs- und Geschmacksstoffe
- Fermente
- Mineralstoffe
- Säuren
- Pollen
- Cholin, Acetylcholin, Pinocembrin, ...

Fermente im Honig: Diastase

Diastase spaltet Stärke:

- Unterstützt die **Aufbereitung der Nahrung** (Honigbrot!)
- Küche: **Eindicken mit reiner Stärke** (Mais-, Kartoffelstärke, Sago) nicht mit Honig möglich)!
- **Pudding** mit Honig: wird nicht fest, Diastase spaltet die Puddingstärke!
- **Eindicken** möglich mit Mehl, Tortenguss, Agar-Agar, oder Speisen mit Zucker süßen.
- Starkes / langes Erhitzen: Diastase wird zerstört.



Fermente : Glucoseoxidase (GOD)

Traubenzucker aus dem
Honig + Wasser +
Sauerstoff + GOD →
**Wasserstoffperoxid mit
desinfizierender
Wirkung**, deshalb Honig
als Hausmittel:

- bakterielle
Halsentzündung
- **Wundheilung**
- **Wichtig:** Honig möglichst
nicht erwärmen, denn GOD
ist hitzeempfindlich!



Honig oder Zucker??!!

- **Honig ist vollwertiges Süßungsmittel:** keinerlei Bearbeitung, nichts entzogen, nicht hinzugefügt!
- **Honig: die Vielzahl von Inhaltsstoffen** hat in ihrer Gesamtheit einen hohen Ernährungswert.
- **Haushaltszucker:** enthält nur energiereiche Saccharose, sonst nichts.
- **„Roh-Rohrzucker“:** enthält Saccharose, Kariesgefahr!
- **„Alternative Süßungsmittel“:** bearbeitet, Preis!



Honigverwendung in der Küche

- **Rapshonig:** ideal als geschmacksneutrale Sorte, aber auch andere Honige.
- **hocharomatische Sorten:** für bestimmte Zwecke. Sonst Vorsicht, sie können ein Gericht verderben!
- **Kandierter Honig:** löst sich in Flüssigkeiten gut auf.
- **Qualität:** Honig nach Möglichkeit nicht erhitzen, eventuell erst gegen Ende der Kochzeit zugeben.
- **Honig erhitzen:** erhalten bleiben Zucker, Mineralstoffe, teilweise auch Aromastoffe, auch antibiotische Stoffe; Fermente werden abgebaut.

Blütenhonig – Waldhonig ?

Blüte:

- hell, süß
- kandierte schnell
- Mineralstoffanteil: niedrig
- Säurewirkung: stärker (Ausnahme Raps)

Wald:

- dunkel, herber, würzig
- kandierte langsam
- Mineralstoffanteil: höher
- Säurewirkung: mäßig



Getränke mit Honig

- **Erhalt der Honigqualität:**
nicht in sehr heiße Getränke
einrühren, nicht in Thermos-
kannen stehen lassen!
- für allen **kalten Getränke**
- **Milch mit Honig**
- **Tee:** keine künstlich aroma-
tisierten Tees verwenden,
besser aromareiche Honig-
sorten auswählen!
- **Punsch und Glühwein:**
Süße und Geschmack.



Honig zum Frühstück

Ein guter Anfang für den Tag, ohne große Belastung für den Körper.

- auf Brötchen und Toast
- auf Schwarzbrot
- auf Vollkornbrot
- ins Müsli (pur, in Milch, Sahne, Joghurt)
- in Milch oder Tee



Fleischgerichte mit Honig

- In geringen Mengen wirkt Honig wie ein **Geschmacksverstärker**, z.B. Bratensoßen mit kleinen Mengen Honig abschmecken.
- Honig verfeinert **saure Soßen** (Sauerbraten), Tomaten- und Paprika-soße (Honig **zum Ende** der Kochzeit zugeben).



Gemüse

- Die **saueren Gemüsearten** schmecken mit etwas Honig besser als ohne Honig!
- Sauerkraut
- Blaukraut / Rotkohl
- Tomaten



Salat, Salat, Salat

- **Salatessig, Salatsoßen** mit Honig anmachen.
- Empfehlung: **Obstessig mit Honig** und weiteren Zutaten
- Empfehlung: **Joghurt mit Obstessig und Honig** und weiteren Zutaten



Feine Nachtische und Süßspeisen mit Honig

- Obstsalat
- Quark
- Joghurtspeisen
- **Fruchtgelees** (eindicken mit Gelatine oder Agar-Agar)

→ **ABER**

- **Rote Grütze** (mit Sago) mit Zucker kochen.
- **Pudding** (mit reiner Stärke) mit Zucker kochen!



Backen mit Honig

- Honiggebäck **bräunt** schnell: bei niedrigerer Temperatur backen als mit Zucker.
- Honiggebäck zieht **Feuchtigkeit** an.



Lebkuchen: JA, werden weich und mürbe (Apfel in die Lebkuchendose legen)

Eiweißgebäck: NEIN, wird gummiartig zäh.



Honiggebäck und die Zutaten

Honig ergänzt sich
gut mit

- **Gewürzen:** Zimt, Nelken, Ingwer, Kardamom, Anis
- **Nüssen:** Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln
- **Zitronat**, Orangeat, Rosinen und anderem Trockenobst



Welche Kuchen?

- **Biskuit:** wird grobporiger als mit Zucker.
- **Rührteig:** Butter / Margarine lässt sich mit Honig kaum schaumig rühren. Deshalb etwas mehr Backpulver verwenden bzw. Fett mit etwas Zucker schaumig rühren.



Hefekuchen, gefüllte Kuchen



Hefekuchen lässt sich
ohne Probleme mit
Honig herstellen



Kuchenfüllungen mit
Nüssen oder Mohn mit
kräftig schmeckendem
Honig süßen!

Zum Abendessen Honig?!



Scharfer Käse kann durch milden Honig angenehm gemildert werden, entweder direkt auf dem Käse oder in Zubereitungen.



Süßsaure Soßen für Fisch, Wurst oder Käse lassen sich mit Honig ansetzen.

Wenn es Winter wird . . .



Bratapfel mit Nüssen,
Rosinen (und Rum)
und Honig



Glühwein und
Punsch mit Honig
und Gewürzen

Guten Appetit mit Honig!



Iss **Honig**, mein Sohn, denn er ist gut, und
Honigseim ist süß in deinem Halse! Sprüche 24, Vers 12