

Honig? Jetzt erst recht!

Honig ist sowohl kulinarischer Hochgenuss als auch ein wunderbares Heilmittel. Und er ist ein Abbild unserer Umwelt. Deshalb sollten wir Sorge tragen – zur Umwelt und zum Honig. **Andreas Krebs**

Ein halber Teelöffel Honig (maximal 4,4 Gramm) ist die süsse Essenz eines Bienenlebens. Dieser halbe Teelöffel reicht aus, um ein Gericht geschmacklich zu perfektionieren, nicht nur süsse, sondern auch deftige Speisen wie Suppen oder Fleischgerichte. Schweizerinnen und Schweizer geniessen pro Kopf und Jahr 1,3 Kilogramm Honig. Nur die Griechen, Portugiesen und Deutschen konsumieren noch mehr Honig. Die Honigproduktion in der Schweiz entspricht allerdings nicht dem Verzehr. Sie liegt bei durchschnittlich 3200 Tonnen Honig pro Jahr, das entspricht rund einem Drittel des Konsums. Die gut 17 500 Schweizer Imker halten etwa 165 000 Bienenvölker und betreiben die Imkerei fast alle als Hobby. Der Restbedarf, etwa 6200 Tonnen Honig, wird importiert, vor allem aus Frankreich, Deutschland und Italien sowie aus Südamerika.

Wo der Honig herkommt macht einen Unterschied. Denn durch die über 160 Aromastoffe wird die Landschaft, in der er gesammelt wurde, sensorisch erlebbar. Ein Honig aus dem Tessin riecht und

«Die Landschaft, in der der Honig gesammelt wurde, ist sensorisch erlebbar»

schmeckt anders als einer aus Graubünden oder Zürich. Typisch für einen Tessiner Edelkastanienhonig sind harzige, malzige, karamellige, aber auch säuerliche und fruchtige Aromen; Rapshonig hingegen wird als blumig bis kohligartig

beschrieben; und ein Stadthonig hat, der Blütenvielfalt sei Dank, ein komplexes, ausgewogenes Aroma (siehe Interview auf Seite 12). Neben den Blütenhonigen gibt es auch Waldhonig. Ihn gewinnen die Bienen nicht aus Blütennektar, sondern aus Honigtau, den süssklebrigen Ausscheidungen verschiedener Blattlausarten. Waldhonig ist würziger und tendenziell weniger süss als Blütenhonig.

ÜBER 100 SORTEN

Weltweit gibt es über hundert Honigsorten, Mischungen wie auch sortenreine. In der Schweiz wurden bisher sieben Sortenhonige identifiziert: Raps, Löwenzahn, Linde, Akazien, Kastanien, Alpenrose und Waldhonig. Doch wie geht das? «Bienen sind blütenstet», erklärt Jean-Daniel Charrière, Leiter des Zentrums für Bienenforschung (ZBF) von Agroscope.

«In der Honigsensorik werden neben Geruch und Geschmack, auch Farbe und Textur des Honigs berücksichtigt»



DIE SCHWARZE BIENE

Ursprünglich gab es nördlich der Alpen nur eine Honigbiene: die «Dunkle Europäische Biene», auch *Mellifera* genannt. Die samt-schwarzen Bienen sind robust und winterhart. Doch ab 1950 wurden sie zunehmend durch ertragsreichere Rassen verdrängt. Nur noch in Irland, Russland und der Schweiz gibt es grössere reinrassige *Mellifera*-Populationen. Bei uns sind laut dem Verein *Mellifera.ch* rund zehn Prozent reinrassige Dunkle Bienen. Möglich gemacht habe das die konsequente Reinzucht auf den Belegstellen (Sperrgebiete für andere Rassen) in meist abgelegenen Gebirgstälern. So wurde im Kanton Glarus schon 1978 bestimmt, dass auf Kantonsgebiet nur mit der Dunklen Biene geimkert werden darf. Dass ganze Regionen einer Rasse vorbehalten bleiben, stört verständlicherweise viele Imker. Aus biologischer Sicht machen die Bemühungen jedoch Sinn, erklärt der Leiter des Zentrums für Bienenforschung. «Wir brauchen die Diversität des genetischen Materials, um für Umweltveränderungen und neue Krankheiten und Parasiten gewappnet zu sein.»



«Bienen sind blütenstet. Befindet sich z. B. in der Nähe des Stocks ein Löwenzahnfeld, gehen alle Bienen auf diese Blüten.»

Wolfgang Hummer / aus «Honig – das Kochbuch», Brandstätter Verlag



HONIG RICHTIG LAGERN

Jeder gute, nicht hitzegeschädigte Honig wird irgendwann fest. Die meisten Blütenhonige kristallisieren nach ein bis sechs Wochen. Ausnahmen bilden der Akazienhonig, der mitunter zwei Jahre lang flüssig bleibt, und der Waldhonig. Im warmen Wasserbad (unter 40 Grad) und durch vorsichtiges Rühren kann man den Honig wieder cremiger machen. Für die Zubereitung von Dressings und Marinaden lassen sich feste Honige rasch verflüssigen, indem man etwas Zitronensaft dazugibt. Bei richtiger Lagerung ist Honig mehrere Jahre haltbar: Er sollte bei 14 bis 16 Grad aufbewahrt werden, gut verschlossen in dunkler, trockener, geruchsneutraler Umgebung.

Es spreche sich im Bienenstock herum, wenn zum Beispiel ein Feld voller Löwenzahnblüten in der Nähe sei: «Alle Bienen gehen dann auf diese Blüten.» Deshalb funktioniert auch Bio-Honig – wobei der nicht zu hundert Prozent von biologischen Blüten stammen muss: Gemäss den Richtlinien von Bio Suisse müssen im Umkreis von drei Kilometern um den Stock lediglich «mindestens 50 Prozent der Flächen» wahlweise biologisch bewirtschaftet sein, den ökologischen Leistungsnachweis erbringen oder aus Wildpflanzen bestehen. «Bio betrifft vor allem auch die Betriebsweise», sagt Charrière. So dürfen die Bienenstöcke nur aus natürlichen Materialien gebaut und zur Bekämpfung der gefürchteten Varroamilben nur organische Säuren

Bei professionellen Honigverkostungen werden die Honige in kleinen, durchsichtigen Bechern gereicht.

eingesetzt werden. Ausserdem dürfen Bio-Imker ihre Bienen nach der Honigernte ausschliesslich mit Bio-Honig oder Bio-Zucker füttern. Im Honig wurden bisher rund 250 Inhaltsstoffe nachgewiesen, darunter

24 Zuckerarten, 27 Aminosäuren, 12 Enzyme, 10 Vitamine, 12 Mineralstoffe. Die enthaltenen ätherischen Öle und harzigen Stoffe haben eine stimulierende Wirkung auf das Nervensystem, deshalb wird Honig im Volksmund auch als Balsam für die Seele bezeichnet.

MASSVOLL EINSETZEN

Honig hilft bei Erkältungserkrankungen und wird als Herztonikum oder zur Wundpflege eingesetzt. Doch trotz der wunderbaren Eigenschaften ist ein massvoller Einsatz wünschenswert. Honig sollte beispielsweise nicht einfach als Zuckerersatz dienen, vor allem den Bienen wegen nicht, denn für sie ist er die kostbarste Nahrung. Wenn auch nicht ihr wertvollster Verdienst: Der Wert des Honigs pro Bienenvolk wird auf 250 Franken geschätzt, jener für die Bestäubungsleistung auf 1250 Franken.

Doch in Europa und vor allem in den USA sterben die Bienen seit Jahren

massenhaft. «Das Schrumpfen der Bienen-Bevölkerung ist eine der grössten Herausforderungen für die Lebensmittelsicherheit in den kommenden fünf Jahren», heisst es in einer Studie des US-Landwirtschaftsministeriums. Die Ursachen dafür sind nicht geklärt.

Sicher sind die Varroamilbe und Viruserkrankungen involviert. In Verdacht stehen aber auch Pestizide, insbesondere die Neonicotinoide, die die Weiterleitung von Nervenreizen beeinträchtigen und den Orientierungssinn der Bienen stören sowie ihr Immunsystem schwächen. Spuren dieser Neonicotinoide sind in 75 Prozent der 200 Honigproben aus aller Welt enthalten, die Wissenschaftler der Universität Neuenburg und des Botanischen Gartens Neuenburg jüngst untersucht haben.

Die Forscher haben auch drei Schweizer Honige untersucht. In einem fanden sich Spuren des Nervengifts. «Diese liegen weit unter den zulässigen Grenz-

werten und sind für Honigkonsumenten absolut unbedenklich», sagt Jean-Daniel Charrière. Für die Bienen sieht es anders aus: «Die Hälfte der Honigproben enthält genügend Neonicotinoide, um den Bienen zu schaden», erklärt Co-Autor Alex Aebi von der Universität Neuenburg. Dass sich unser Einsatz von 2000 Tonnen Pestiziden, darunter 300 Tonnen Neonics pro Jahr im Honig abbilde sei nur logisch, so Charrière: «Honig ist ein gesundes Lebensmittel, aber auch ein Abbild unserer Umwelt.» Darf man vor dem Hintergrund des Bienensterbens überhaupt noch ruhigen Gewissens Honig geniessen? «Unbedingt! Aber lokalen Honig – das würde unsere Imker unterstützen.»

Anzeige

© Fotolia.com (2)



Bienenwaben bestehen aus Wachs, das die Bienen dank Wachsdrüsen an den Bauchschuppen ausschwitzen können.

PREIS-AKTION

Voelkel
Birkenwasser
280 ml

Aktion vom 1. – 31. Januar in vielen Fachgeschäften erhältlich. www.biopartner.ch → Shopfinder

«Stadthonig ist mille fiori»

Helena Greter produziert seit 2004 den «Honig us Züri». Für sie steht aber nicht der Honig, sondern die Biene im Vordergrund. Interview Andreas Krebs



© Fotolia.com

Frau Greter, wie schmeckt Ihr «Honig us Züri»?
 Natürlich gibt es Geschmacksnuancen, doch im Grossen und Ganzen schmeckt er dank der grossen Blütenvielfalt aromatisch und ausgewogen. Stadthonig ist mille fiori – da hat es alles drin.

Ist der Raps verblüht, müssen Ihre Kollegen auf dem Land ihre Bienen oft schon im Juni mit Zuckerwasser füttern. Sie auch?

Nein. Die Bienen in der Stadt Zürich leiden keinen Hunger. Das Blütenangebot ist dank der zahlreichen Parks, Balkone, Terrassen und Brachflächen vielfältig und über die ganze Bienenzeit gross. Zudem ist die Temperatur zwei, drei Grad höher als im Umland, Flora und Bienenvölker können sich so rund einen Monat früher entwickeln. Ausserdem ist der Einsatz von Pestiziden gering, was sich positiv auf die Bienen-gesundheit auswirkt.

Dafür sind Blüten und Bienen in der Stadt den Abgasen ausgesetzt. Mindert das die Qualität Ihres Honigs?

2012 hat das Kantonale Laboratorium für Bioanalytik und Radioaktivität von Basel-Stadt verschiedene Honigproben aus dem Stadtgebiet untersucht. Die Werte waren im Vergleich zum Honig vom Land unauffällig. Stadt- und Landhonig scheinen durch die Luftverschmutzung vergleichbar belastet zu sein.

Ist die teilweise sehr hohe Bienendichte ein Problem?

Sie kann zumindest zum Problem werden. Bei hoher Bienendichte ist die Gefahr von Übertragungen von Krankheiten oder Parasiten mehrfach höher.

Sie praktizieren die natürliche Schwarmvermehrung. Hat die Stadtbevölkerung keine Angst vor Bienenschwärmen?

Die meisten freuen sich, wenn sie einen Bienenschwarm erleben. Es ist ein faszinierendes Schauspiel. Zudem sind schwärmende Bienen in der Regel sanft und nicht stechfreudig.

Imkern Sie des Honigs wegen?

Nein, im Gegenteil – ich imkere, obwohl ich Honig gar nicht besonders mag. Es sind die Bienen, die mich faszinieren. Das Imkerhandwerk und vor allem das Schwärmen der Bienen sind für mich zehnmal schöner als die Honigernte.

Gruss aus dem Bienenstock

Überraschung garantiert! Wer Honig liebt und auf das Kneten vom Brot gerne verzichtet, sollte unbedingt dieses Rezept ausprobieren.

NO-KNEAD-KASTANIENBROT MIT ROSMARIN

Zutaten			
150 g	Kastanienmehl	620 ml	lauwarmes Wasser
650 g	Weizenmehl	30 g	Edelkastanienhonig
1 gestr. EL	Salz	10 g	frische Hefe
2 EL	getrockneter Rosmarin, fein gehackt		



© Sonja Priller/Brandstätter Verlag



Dieses Rezept stammt aus dem Buch von Eva Derndorfer und Elisabeth Fischer «Honig – das Kochbuch» erschienen im Brandstätter Verlag, Wien.

Zubereitung

- 1 Kastanienmehl, Weizenmehl, Salz und Rosmarin gut vermischen.
- 2 In einer grossen Teigschüssel das lauwarme Wasser mit dem Honig gut verrühren. Die Hefe hineinkrümeln und in der Flüssigkeit auflösen. Die Kastanienmehl-Mischung rasch unterrühren. Der Teig muss nicht geknetet werden, aber es sollen keine Mehlklümpchen mehr darin vorhanden sein.
- 3 Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und bei Raumtemperatur 10 bis 12 Stunden aufgehen lassen. In dieser Zeit erzeugt die Hefe einen homogenen Teig.
- 4 Eine gusseiserne Pfanne bzw. einen gusseisernen Bräter mit ofenfestem Deckel in den kalten Backofen stellen und bei Ober-/Unterhitze auf 200 °C vorheizen. Der Topf muss sehr heiss sein, bevor der Teig hineinkommt.
- 5 Den Teig auf gut bemehltes Backpapier geben. Der weiche Teig läuft jetzt etwas auseinander. Mithilfe einer Teigkarte mehrmals zur Mitte hin zusammenklappen (wie man Papier zu einem Kuvert falten würde: einmal von links, dann von rechts, von oben und von unten). Das funktioniert, obwohl der Teig weich und klebrig ist.
- 6 Den Teig vom Backpapier in die heisse Form gleiten lassen. Deckel daraufsetzen. Brot ca. 90 Minuten zugedeckt backen. Deckel entfernen und das Brot ca. 35 bis 45 Minuten ohne Deckel knusprig braun backen.

Tipp 1:

Da Kastanienmehl im Gegensatz zum Weizen kein Klebereiweiss hat, kann man nur einen kleinen Teil des Weizenmehls durch Kastanienmehl ersetzen. Trotzdem bringt bereits eine kleine Menge davon einen geschmacklichen Unterschied.

Tipp 2:

Edelkastanienhonig ist nicht nur ein stimmiger Honig zum Kastanienmehl, man schmeckt den malzig-würzigen, leicht bitteren Honig auch im fertigen Brot. Die Rezeptautoren haben das Brot im Vergleich dazu mit einem anderen Blütenhonig gebacken – der Unterschied sei enorm.

Anzeige

Empfehlen vom Bioland **mehr als Hotel** **BIO HOTELS**

natürlich winterfit... **Biohotel Eggensberger** **Allgäu**

D-87629 Füssen – Hopfen am See
 +49 (0) 8362 / 91030 · www.eggensberger.de

HOLZLEITEN **BIO WELNESS HOTEL**

www.holzleiten.at

Das BIO- & Wellness Resort in Tirol
 Familie Wilhelm · 6416 Obsteig · Tirol · Austria
 tel +43 (0)5264 8244 · hotel@holzleiten.at

www.biohotels.info



Der starke Manukahonig

Stark! Schon die Maori, die Ureinwohner Neuseelands, wussten um die aussergewöhnlichen Eigenschaften dieses Honigs. Der Honig entsteht aus der Südseemyrte, dem Manukabaum. Er ist kräftig-würzig im Geschmack, riecht intensiv harzig und leuchtet in einem zarten Karamellbraun. Leicht minzig im Abgang verzaubert er alle Sinne. Tipp unseres Imkers: Manukahonig am besten auf nüchternen Magen, pur oder in lauwarmem Wasser oder Milch aufgelöst einnehmen.

www.sonnenor.com



Akazienhonig

Der Bio-Akazienhonig zeichnet sich aus durch die hellgelbe Farbe und die flüssige Konsistenz; sein Geschmack erinnert an Mandeln und Vanille. Der Akazienhonig wird von unseren Imkern im italienischen Voralpenland gesammelt.

www.alcenero.com



Korianderhonig

Dieser Sortenhonig, der aus dem Nektar der Korianderblüten gewonnen wird, hat eine cremige Konsistenz und ein süßes und erfrischendes Aroma. Er wird zwischen Mai und Juli in den zentralen Regionen Italiens gesammelt und wie alle Alce Nero Honige in Monterenzio, in der Nähe Bolognas, abgefüllt.

www.alcenero.com



Die Welt des Honigs



Orangenblütenhonig

Der Bio-Orangenblütenhonig von Alce Nero hat eine helle Farbe und ein besonders fruchtiges Aroma. Er wird von Frühling bis zu Anfang des Sommers in den süditalienischen Regionen und Inseln gesammelt.

www.alcenero.com



Kastanienhonig

Der Bio-Kastanienhonig ist flüssig, rotbraun und hat ein herbes, würziges Aroma, das perfekt zu Fleisch, Wild und Käse passt. Er wird in den Kastanienhainen der italienischen Alpen und des Apennins gesammelt.

www.alcenero.com



Feinster Honig aus unberührter Natur

Von Kleinbauern-Kooperativen aus Guatemala. Cremig und geschmackvoll, aus den Blüten des Urwalds. Fair gehandelt mit claro.

www.claro.ch



HOLUNDER MIT HONIG

stärkt Sie für die kalte Jahreszeit.

Erhältlich in Ihrem Bio-Fachgeschäft



Holderhof Produkte AG
Ufhofen, CH-9203 Niederwil
Tel. +41 (0)71 387 40 40, Fax +41 (0)71 387 40 30
info@holderhof.ch, www.holderhof.ch

Vertrieb Bio-Fachhandel
Somona GmbH, CH-4657 Dulliken
Tel. +41 (0)62 285 46 46, Fax +41 (0)62 285 46 64
info@somona.ch, www.somona.ch