Honig

mel

honey (eng.), miel (franz. span.), miele (ital.), Fengmi (chin.), miel (span.), bal (türk.)

Kategorie

Fertigprodukte, Würzmittel

Beschreibung

Honig (lateinisch und apothekersprachlich Mel) ist ein von Honigbienen zur eigenen Nahrungsvorsorge erzeugtes und vom Menschen genutztes Lebensmittel aus dem Nektar von Blüten oder den zuckerhaltigen Ausscheidungsprodukten verschiedener Insekten, dem sogenannten Honigtau.

Die Entstehung von Honig besteht aus der Honigbereitung und der anschließenden Honigreifung. Wichtigster Ausgangsstoff für die Honigbereitung ist Nektar - ein zuckerhaltiger Saft, den Blütenpflanzen aus ihren Nektarien abscheiden. Als weitere wesentliche Quelle kommt in einigen, hauptsächlich gemäßigten Klimaregionen der Erde Honigtau hinzu, der insbesondere dann in großen Mengen zur Verfügung steht, wenn es zu einer der wiederkehrenden Massenvermehrungen verschiedener Blattläuse und Schildläuse kommt. Waldhonig wird beispielsweise überwiegend aus den Ausscheidungen von Baumläusen produziert. Seltener spielen auch extraflorale Nektarien (außerhalb von Blüten) eine Rolle, zum Beispiel die Pflanzensaftabsonderung aus der Blattachsel beim Mais.

Honig wird entsprechend seiner Gewinnung in verschiedene Sorten unterschieden:

Schleuderhonig

Er wird durch Ausschleudern der vorher entdeckelten Bienenwaben in einer Honigschleuder unter Ausnutzung der Zentrifugalkraft gewonnen. Schleuderhonig ist seit Beginn des 20. Jahrhunderts die häufigste Honigart.

Scheibenhonig

Scheibenhonig besteht aus unbebrüteten Wabenstücken aus reinem Naturbau, also vollständig von den Bienen selbst, ohne Mittelwände errichtetes Wabenwerk.

Wabenhonig

Dieser ist ähnlich dem Scheibenhonig, aber der Wabenbau darf sogenannte Mittelwände, vom Imker ins Volk gegebene gepresste Wachsplatten als »Bauvorlage«, enthalten.

Die deutsche Honigverordnung (HonigV) unterscheidet allerdings nicht zwischen Waben- und Scheibenhonig. Hier werden beide Begriffe synonym gebraucht.

Seim-, Tropf-, Press- oder Stampfhonig

Diese waren bis zum Aufkommen der Honigschleuder weit verbreitet, heute gibt es sie kaum noch. Der Honig wird aus den Waben durch Auslaufenlassen oder Auspressen gewonnen.

Kalt geschleuderter Honig

»Kalt geschleuderter Honig« ist ein irreführender Begriff für Honig, der keinen Hitzeschaden aufweist. Honig wird generell ohne Erwärmung (der Waben) über die im Bienenstock hinausgehende Temperatur geschleudert. Ursprünglich bedeutete der Zusatz, dass der Honig in Bezug auf die Qualitätsmerkmale Wasseranteil und Fermentgehalt (wie vergleichbar ein kaltgepresstes Pflanzenöl gegenüber heißgepresstem Pflanzenöl) sehr viel bessere Werte aufwies, als die gesetzlichen Bestimmungen in der früheren Honigverordnung das vorschrieben. Diese Zusatzbezeichnung ist nach der seit Januar 2004 geltenden Honigverordnung in Deutschland nicht mehr zulässig. Mit der Einführung der Honigschleuder ist eine Erhitzung des Honigs seit mehr als 100 Jahren nicht mehr nötig.

© 2026 coquina.de

HONIGSORTEN NACH PFLANZENBLüTEN

Lavendelblütenhonig
Meist aus Frankreich und Spanien. Der von den Bienen gesammelte Nektar der Lavendelblüten prägt den Geschmack. Zum Süßen und Aromatisieren von Gebäck, Süßspeisen und Getränken.

Rosmarinhonig
Aus Frankreich und Spanien; sein Aroma erinnert an die Kräuter der Provence. Für süße und herzhafte Gerichte, auch zum Aromatisieren von Saucen und Marinaden (z.B. für Schweine- und Lammfleisch).

Heidehonig
Aus Nektar der Besenheide, die an der gesamten Atlantikküste Europas wächst, oder von Erikapflanzen aus Nordeuropa. Ein geleeartiger Honig, der intensiv und etwas nach Harz schmeckt.

Lindenblütenhonig
Aromatischer Honig mit herben Noten; sein Aroma ist ein Abbild des Blütendufts. Lindenhonig ist in ganz Europa und China verbreitet. Zum Süßen; verleiht Getränken eine Minze-Note.

Edelkastanienhonig
Aus Italien und Südfrankreich; schmeckt würzigherb. Der flüssige bernsteinfarbene bis dunkelbraune Honig passt besonders gut zu Käse (z.B. zu Pecorino) und frischen Feigen.

Eukalyptushonig
Aus Australien und auch aus Brasilien. Die Farbe kann stark variieren, da es viele verschiedene Eukalyptusarten gibt. Australischer Eukalyptushonig schmeckt mittelkräftig; gut in Grillsaucen.

Tasmanischer Leatherwood-Honig
Honig-Rarität aus Tasmanien mit einzigartigem exotischem Geschmack. Er ist von butterweicher, cremiger Konsistenz und deshalb ein perfekter Brotaufstrich.

Manukahonig
Dunkler, aromatischer Honig vom neuseeländischen Manukastrauch, einer Art Teebaum. Wird nicht nur als Süßungsmittel, sondern auch als hochwirksames natürliches Antibiotikum geschätzt.

Orangenblütenhonig
Ein milder, fein duftender Honig aus Spanien, Mexiko und dem Süden der USA. Er hat oft einen dezenten Zitrusgeschmack und eine höhere Süßkraft als anderer Honig. Vielseitig verwendbar.
Grundsätzlich ist die Honigsaison von Mai bis August, aber manche Trachten reichen auch noch bis in den September hinein. Die meisten Honige werden allerdings bereits im Juli geschleudert.

Nährwerte von Bienenhonig pro 100 Gramm

Kalorien	312
Eiweiß	78 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	0 g
Ballaststoffe	0 g

Herkunft
Man geht davon aus, dass Menschen schon seit der Steinzeit Honig sammeln und essen, also seit über 12.000 Jahren. Im alten Ägypten war der Bienenhonig sogar so wertvoll, dass Arbeiter einen Teil ihres Lohns in Honig ausbezahlt bekamen.

Aroma
Da Honig zu einem Großteil aus Zucker besteht, schmeckt er überwiegend sehr süß. Je nach Blütensorte kann er etwas milder oder kräftiger karamellartig schmecken.

Verwendung
Honig wird als Brotaufstrich sowie als Süßungs- und Würzmittel verwendet. Die Süßkraft von

Honig ist höher als die von Zucker. Auch fester Honig ist in warmen und kalten Flüssigkeiten löslich. Honig ist hydrophil, d.h. er zieht Wasser an, deshalb bleiben z.B. Kuchen, die Honig enthalten, länger feucht. Fester Honig wird im warmen Wasserbad wieder flüssig bzw. streichfähig.
Der leckere Blütensaft verleiht süßen Gerichten den letzten Schliff und eigentlich herzhaften Rezepten eine leicht süßlich-herbe Note. Besonders gut zum Einsatz kommt Honig bei einer Frischkäsetarte mit Honig und Pistazien oder auch in einem leichtem Joghurteis. Wer er lieber herzhaft mag, sollte einmal gegrillten Feta probieren, der mit Honig beträufelt wurde - ein Traum. Auch sehr beliebt ist Honig in einer klassischen Vinaigrette oder einem Salatdressing.

Einkauf / Aufbewahrung

Da die Herstellung zwar in Deutschland, nicht jedoch im Ausland so streng kontrolliert wird, ist es wichtig, dass Sie Honig nur aus deutscher Herstellung kaufen. Ansonsten ist es möglich, dass dem Honig unerwünschte Zusätze zugegeben wurden.
Honig sollte fest verschlossen bei Raumtemperatur und dunkel sowie in trockener geruchsneutraler Umgebung gelagert werden, damit die Enzyme und Aromastoffe möglichst erhalten bleiben. So hält Honig mehrere Jahre. Bei der Erwärmung über 40 °C gehen wichtige Inhaltsstoffe (Enzyme) verloren. In der Mikrowelle sinkt der Enzymgehalt bereits nach wenigen Sekunden auf Null.
Bei längerer Lagerung über einige Monate finden im Honig allerdings Veränderungen statt. Das sind insbesondere Änderungen der Zuckeranteile, so wird aus im Honig vorhandener Saccharose mit dem Enzym Saccharase zusätzlich Fructose und Glucose gebildet. Im Laufe der Zeit werden die Enzyme inaktiviert und die Farbe kann sich wegen einer ablaufenden Maillard-Reaktion (Reaktion von Glucose mit Aminosäuren, z. B. L-Prolin) intensivieren.
Im Laufe der Zeit kann auch eine weitere Kristallisation stattfinden, wobei sich über einem glucosehaltigen kristallinen Bodensatz eine fructosehaltige flüssige Schicht bildet. Diese Änderungen sind aber für die Verwendung wenig bedeutungsvoll, da die ernährungsphysiologische Bedeutung des Honigs im Grunde nur auf dem Zucker beruht.

Gesundheit

Blütenpollen sind, wenn auch in gewichtsmäßig geringen Mengen, typische Bestandteile (ca. 0,5%) des Honigs. Nach dem Verzehr von Honig kann es daher bei Pollenallergikern zu Überempfindlichkeitsreaktionen kommen. Eine 2010 veröffentlichte Pilotstudie ergab, dass der vorsaisonale Verzehr von Honig, der mit Birkenpollen angereichert wurde, jedoch auch die medikamentöse Symptomkontrolle bei Birkenpollenallergikern in der Pollenflugsaison verbessern kann.
Sporen einiger Bakterien können im Honig überleben. Besonders gefährlich ist der Krankheitserreger Clostridium botulinum, der das Botulinumtoxin freisetzt, welches zu Lähmungserscheinungen führen kann (Botulismus). In geringen Mengen wurde dieser Erreger auch in einzelnen Honigen nachgewiesen. Vermutlich wegen der noch nicht voll entwickelten Darmflora sind Säuglinge durch bakterielle Infektionen stärker gefährdet als Erwachsene.
In Honig stecken viele wichtige Antioxidantien, unter anderem Phenole, Enzyme und Pflanzenstoffe wie Flavonoide sowie organische Säuren. Diese Kombination an Stoffen macht den Honig gesund. Antioxidantien können das Risiko von Schlaganfällen und Herzinfarkten sowie einiger Krebserkrankungen senken und sich positiv auf die Sehkraft auswirken.
Honig kann den Anteil von LDL-Cholesterin senken und den von HDL-Cholesterin steigern sowie die Blutfettwerte verbessern und somit das Risiko einer Herzerkrankung oder Diabetes-Typ-2-Erkrankung senken. Dennoch sollten Diabetiker Honig mit Vorsicht genießen, da er den Blutzuckerspiegel erhöhen kann.
Für die Haut ist Honig gesund, da er Hautkrankheiten wie Schuppenflechte, Hämorrhoiden und Herpesbläschen heilen kann. Zudem wirkt Honig antibakteriell, antientzündlich und kann bei Verbrennungen und Wunden Abhilfe schaffen.

Geschichte

Schon in der Steinzeit nutzte der Mensch Honig als Nahrungsmittel, wie es 9000 Jahre alte steinzeitliche Höhlenmalereien mit »Honigjägern« zeigen. Er war zunächst das einzige

Süßungsmittel. Der den wild lebenden Bienenvölkern abgenommene Honig wurde auch als Köder bei der Bärenjagd eingesetzt. Australische Petroglyphen zeigen, dass die Aborigines bereits in vorgeschichtlicher Zeit Buschhonig von stachellosen Bienen sammelten.
Der Ursprung der Hausbienenhaltung mit geplanter Honiggewinnung wird im 7. Jahrtausend v. Chr. in Anatolien vermutet. Bei Ausgrabungen von Pharaonengräbern in Ägypten wurde Honig als Grabbeigabe gefunden. Um 3000 v. Chr. galt im Alten Ägypten Honig als »Speise der Götter« und als Quelle der Unsterblichkeit: Ein Topf Honig hatte einen Wert vergleichbar dem eines Esels. Um 400 v. Chr. lehrte Hippokrates, dass Honigsalben Fieber senken und dass Honigwasser die Leistung der Athleten bei den antiken Olympischen Spielen verbesserte.
Nach Augustinus ist der Honig ein Bild für die Zärtlichkeit Gottes und seine Güte. Im Koran wird die Heilwirkung des Honigs beschrieben. In der 16. Sure (an-Nahl, auf Deutsch: »Die Biene«), Vers 68-69, wird berichtet, dass »die Biene durch Eingebung den Befehl bekommen hat, von allen Früchten zu essen und dadurch Honig herzustellen und dass der Honig für den Menschen eine Heilwirkung besitzt«.
Eine der mit Honig zubereiteten Arzneiformen des Mittelalters war das Oximel oder Oxymel (der Sauerhonig), ein Arzneimittel, das aus Essig und Honig mit einem wirksamen Stoff, etwa »Scylla« zur Sirupdicke eingekocht wurde.

Mythologie

Über die Zeit hat Honig in den Traditionen und Riten unterschiedlichster Kulturen einen wichtigen Platz eingenommen: Schönheit, Gesundheit oder auch ein langes Leben wurden dem regelmäßigen Konsum von Honig zugeschrieben. Auch seine romantischen Eigenschaften gehen bis in die griechische Mythologie zurück. Ambrosia (das Wort stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie »Speise der Götter«), der mythische Trank aus Nektar und Honig, soll den antiken Göttern nicht nur Kraft und Unsterblichkeit verliehen haben, sondern auch Schönheit.
Amor (bzw. Eros) in der römischen und griechischen Mythologie ist Gott und Personifikation der Liebe und der Sohn von Venus (bzw. Aphrodite), der Göttin der Schönheit, Liebe und sinnlichen Begierde. Auch Amor ist ein richtiger Honigliebhaber. Das zeigt zum Beispiel das berühmte Gemälde »Venus mit Amor als Honigdieb« von Lucas Cranach dem Älteren: Amor wird von wütenden Bienen angegriffen und gestochen, weil er Honig aus ihrem Nest gestohlen hatte.
Im antiken Ägypten beschreibt eine Legende aus dem 4. Jahrhundert v. Chr. »…auch der Sonnengott Re weinte. Tränen flossen von seinem Auge zur Erde. Sie verwandelten sich in Bienen. Durch das Werk der Bienen entstanden Blumen und Bäume. Das ist der Ursprung des Wachses und des Honigs aus den Tränen des Gottes Re.«

© 2026 coquina.de