

Treffpunkt gesunde Ernährung

„Natürliche Süße - Honigspezialitäten vorgestellt“



Auf Brötchen oder im Tee, zum Backen, Braten oder als Zutat für Salat-Dressings - Honig ist in Deutschland so beliebt, wie in kaum einem anderen Land. Durchschnittlich isst jeder von uns etwas mehr als ein Kilo Honig im Jahr. Viele Verbraucher bevorzugen Honig aus der Heimat. Im Deutschen Imkerbund sind weit mehr als 100.000 Hobby- oder Teilzeit-Imker organisiert. Von der Imkerei können in Deutschland allerdings nur etwa 80 Imker leben. Tatsächlich stammen nur rund 20 Prozent des verkauften Honigs aus Deutschland. Um den Bedarf hierzulande zu decken, wird Honig importiert - 84.000 Tonnen insgesamt im Jahr 2016 - vor allem aus Mexiko, Argentinien und Rumänien.

Die Hersteller günstiger Honige werben oft mit Begriffen wie "Landhonig" und "Imkerhonig" und lassen vermuten, dass es sich um Ware aus Deutschland handelt. Genau hinschauen lohnt sich: "Mischung von Honig aus EG-Ländern und Nicht-EG-Ländern" bedeutet: Der Honig kann von überall herkommen.

Der Deutsche Imkerbund hat für seine Honige hohe Maßstäbe angesetzt, die weit über die Anforderungen der EU-Verordnung für Honig hinausgehen. Das wichtigste Qualitätsmerkmal für Honig ist der Wassergehalt. Enthält ein Honig zu viel Wasser, gärt er. Die Honigverordnung erlaubt bis zu 20 Prozent. Beim Gütesiegel "Echter deutscher Honig" muss der Honig ausschließlich in Deutschland produziert werden und naturbelassen sein. Das heißt, dem Honig darf nichts entzogen oder hinzugefügt werden. Er darf zudem nicht wärmebehandelt sein. Er ist daher ein völlig unbehandeltes Naturprodukt. Wer ihn kühl, trocken und lichtgeschützt lagert, kann ihn auch Jahre später noch essen.





Während Blütenhonig überwiegend aus Blütennektar besteht, sammeln die Bienen für den Waldhonig den sogenannten Honigtau. Liegt der Anteil einer Tracht im Honig bei 60 bis 80 Prozent, spricht man von sortenreinem Honig. Raps ist die Massen-Tracht in der Region. Wegen des hohen Anteils an Traubenzucker, der schnell kristallisiert, muss er nach der Ernte stark gerührt werden. Dann wird er schön cremig. Lindenblüten-Honig schmeckt minzig und frisch. Je nach Beiracht bekommt er eine leichte Zitrusnote. Die Honigtau-Anteile machen ihn ein wenig malziger und lassen ihn ein bisschen nach Karamell schmecken. Heide-Honig hat einen starken Eigengeschmack. Er ist würzig und hat malzige Noten, vergleichbar mit dem Waldhonig.

Die Bezeichnung Waldhonig rührt daher, dass Honigtau vor allem an den Waldbäumen Fichten, Eichen und Tannen zu finden ist. Er ist kräftig, etwas würzig und herb, häufig mit einer malzigen Note. Deshalb passt er gut als Glasur zu Wild und anderen kräftigen Fleischarten. Er darf aber erst ganz zum Schluss aufgetragen werden, da es sonst verbrennt. Wer mit Honig backen will, sollte sich merken, dass Honig süßer schmeckt als normaler Zucker. Man braucht also weniger davon. Zudem bräunt Honig den Teig aufgrund seines Fruchtzuckeranteils. Die Temperatur beim Backen daher etwas niedriger stellen und etwa 20 bis 30 Prozent länger backen. Weitere Informationen, Rezepte und regionale Anbieter finden Sie unter www.ekz-marienstern.de und www.lausitz-schmeckt.de.

Neben Honig produzieren die Bienen noch weitere hochwertige Produkte, wie Blütenpollen, die Eiweißkost für Ihre Nachkömmlinge oder das Gelée Royale, das Spezialfutter für die Larven, aus denen die neue Königin entstehen soll. Immer beliebter wird das gegen Bakterien und Pilze im Bienenstock wirkende Kittharz Propolis, ein Gemisch aus Wachs, Bienenenzymen, Zucker, Vitaminen, Mineralstoffen Spurenelementen, Pollen und ätherischen Ölen. Allerdings konnte die medizinische Wirkung beim Menschen bisher nicht wissenschaftlich bestätigt werden.



Rezepttipps von Danny Miethe, Koch im Barockschloss Rammenau

Bunter Salat mit Honig-Appfeldressing

Zutaten: (für 6 Personen)

1 Kopf	Eisberg
1 Kopf	Radiccio
1 Schale	Ruccola
1	rote Paprika
1 Schale	Kirschtomaten
1 Bund	Basilikum
1	Apfel
2 EL	Sonnenblumenkerne



Zubereitung:

Alle Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden, Basilikum in feine Streifen schneiden und miteinander vermengen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zum Salat geben.

Dressing

Zutaten:

3 EL Apfelsaft, 3 EL Apfelessig, 30 EL Sonnenblumenöl, 3 EL Honig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen und das Speiseöl nach und nach einrühren. Dressing mit dem Salat vermengen und diesen frisch anrichten.

Hähnchen in Honig-Senfsoße mit Reis

Zutaten: (für 6 Personen)

500 g Hähnchenbrust, 1 mittelgroße Zwiebel, 2 EL Mehl, 300 ml Hühnerbrühe, 200 ml Sahne, 5 EL Honig, Salz, Pfeffer, 60 g Butter, 3 EL Öl, 2 EL Senf Grob/Fein, 300 g Reis, Piment, Lorbeer

Zubereitung:

Reis mit Salz, Piment und Lorbeer kochen.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in heißem Öl goldbraun anbraten. Das Fleisch herausnehmen, bevor es zu kochen anfängt. Butter und Zwiebelwürfel zugeben und sie leicht glasig anschwitzen. Danach das Mehl dazugeben und eine helle Mehlschwitze herstellen. Geflügelbrühe unter ständigem Rühren langsam dazu gießen und alles etwas köcheln lassen. Honig, Senf und Sahne dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das zuvor angebratene Hähnchenfleisch unterheben und fertig garen lassen.

Honig-Rosmarineis

Zutaten: *(für 6 Personen)*

250 ml Milch, 250 ml Sahne, 1 Vanilleschote,
110 g Honig, 6 Eigelb, ein Rosmarinzweig



Zubereitung:

Milch, Sahne, Rosmarin und Vanilleschote zusammen erwärmen, 20 Minuten ziehen lassen. Honig und Eigelbe zusammen kräftig aufschlagen, zur heißen Milchmischung geben. Vorsichtig bei niedriger Hitze rühren, bis die Masse dicklich ist. Sofort durch ein Sieb geben, dabei die Vanilleschote kräftig ausdrücken. Auf Eis kalt rühren und in einer Eismaschine oder im Tiefkühlfach (dann immer wieder durchrühren) gefrieren lassen.

Rezeptideen und Infos zu regionalen und saisonalen Produkten gibt es im Internet

www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.

