

## 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](http://www.ekz-marienstern.de)** und **[www.lausitz-schmeckt.de](http://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 Sebastian Fischer**  
*[Abgeordneter des Sächsischen Landtages CDU - Fraktion, verbraucherpolitischer Sprecher, weinbaupolitischer Sprecher - Küchenmeister]*

## Lauwarmer Curry-Salat mit jungem Gemüse

### Zutaten:

2 Möhren  
1 Bund Zwiebellauch  
1 Apfel  
1 Bund Radieschen  
1 Pckg. Blattsalat  
1 Dose Kokosmilch  
1 EL Honig  
Petersilie  
Salz, Pfeffer  
Currypaste



### Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden. Kokosmilch erwärmen. Currypaste und Honig unterrühren und alles gut abschmecken. Salat damit marinieren und sofort servieren.

## Karamellisierte Kasslersteaks auf cremigem Spargelgemüse

### Zutaten:

4 Kasslersteaks oder -koteletts  
1 kg Spargel, weiß und grün oder violett  
300 g Crème fraîche  
Butter  
Salz, Pfeffer  
Weißwein  
Honig



### Zubereitung:

Spargel schälen und in schräge Scheiben schneiden. Spargel in der Butter anschwanken und würzen. Anschließend mit etwas Wein angießen und noch etwa 5 Minuten darin dünsten. Zum Schluss Crème fraîche zugeben.

Butter auslassen. Steaks in Butter langsam braten, nicht zu dunkel werden lassen. Steak unter Zugabe des Honigs leicht karamellisieren lassen und auf dem Spargelgemüse anrichten.

## Honig- Olivenöl- Parfait aus Waldbeerragoût

### Zutaten:

3	Eigelb
150 g	Vollrohrzucker oder Honig
1	Vanilleschote, ausgekratztes Mark
600 g	Sahne
	Olivenöl
	Honig
	Salz
	Minze, Melisse
500 g	Waldbeeren (tiefgefroren)



### Zubereitung:

Sahne steif schlagen und kühl stellen. Zucker und Ei auf dem Wasserbad cremig schlagen, Salz zugeben, Vanillemark, etwas Olivenöl und den Honig zugeben und auflösen. Anschließend über Eiswasser kalt-Schlagen und Sahne unterheben. In eine flache Form geben und 3-4 Stunden tiefkühlen.

Beeren mit etwas Honig zu einem Ragoût verkochen.

Parfait portionieren und mit den Beeren anrichten.

---

---

---

---

---

---

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