

Honig-Einkaufsratgeber:

gesund, aber nicht gepanscht

Weltweit wird siebenmal mehr Honig konsumiert als produziert – wie kann das sein?

Die Nachfrage steigt stetig, denn Honig gilt als besonders natürlich und gesund. Leider kommen deshalb auch immer öfter gepanschte Produkte in den Handel, die nur zum geringen Teil aus Honig bestehen, dafür größtenteils aus Zuckersirup.

Naturbelassener Bienenhonig enthält neben verschiedenen Zuckerarten zahlreiche Vitalstoffe und gilt als gesunde Alternative zu Haushaltszucker. Doch Honig ist nicht gleich Honig, denn der Einsatz von Chemie in der Imkerei und die industrielle Weiterverarbeitung des Honigs können dazu führen, dass die gesundheitsförderlichen Stoffe im Honig zerstört werden. Immer wieder werden insbesondere in Import-Honigen sogar gesundheitsgefährdende Substanzen gefunden.

Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei, im “Honig-Dschungel” den Durchblick zu behalten, damit in Zukunft nur noch gesunder, unverfälschter Honig in Ihrer Einkaufstasche landet.

Woran erkenne ich guten Honig?

Reiner Honig aus einer einzigen Quelle ist besser als eine Honigmischung: Viele große Honigproduzenten kaufen Honig weltweit aus verschiedensten Quellen ein und mischen sie zu neuen Produkten mit ganz bestimmten Eigenschaften. Gerade auf diesem Weg gelangen jedoch häufig verunreinigte oder gestreckte Chargen in die Verarbeitung. Laborkontrollen sind teuer, weshalb sie in der immer größer werdenden weiterverarbeitenden Honigindustrie nicht immer durchgeführt werden und so minderwertigere Produkte begünstigen. Wenn man dagegen genau weiß, dass es sich um Honig aus einer ganz bestimmten Region, von einem einzigen regionalen Imker handelt, kann man dieses Problem mit einiger Sicherheit umgehen.

Zwar verrät das Etikett auch beim Honig nicht alles über den Inhalt. Aber oft kannst du bereits an den Herstellerangaben erkennen, ob es sich um ein industriell verarbeitetes Massenprodukt oder um einen hochwertigen, regionalen Imkerhonig handelt. Zum Beispiel wenn der Honig ganz klar als Imkerhonig (mit Namen und Adresse des Imkers) ausgewiesen ist.

Wenn stattdessen auf die Herkunft des Honigs lediglich im Kleingedruckten auf der Rückseite “Mischung von Honig aus EU-Ländern und Nicht-EU-Ländern” zu lesen ist, handelt es sich hingegen um ein Industrieprodukt, das sehr wahrscheinlich viele gesundheitsförderliche Eigenschaften von Honig bereits eingebüßt hat.

Die Konsistenz naturbelassener Honigs hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Direkt nach der Ernte sind alle Honigsorten flüssig. Je nach Zusammensetzung, Lagerzeit und Temperatur kristallisieren sie unterschiedlich schnell aus – manche schon nach wenigen Tagen, andere erst nach Monaten. Um eine schöne, cremige Konsistenz zu erhalten, rühren deshalb viele Imker den Honig während des Kristallisationsprozesses, bevor er für den Verkauf abgefüllt wird.

Große Honighersteller unterziehen den Honig stattdessen meist einer Wärmebehandlung, die die Kristallisation dauerhaft verhindert. So kann die Streichfähigkeit des Honigs länger erhalten und die Haltbarkeit erhöht werden – auf Kosten der gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffe, denn diese werden dabei größtenteils zerstört. Empfehlenswert ist deshalb im Zweifel ein cremiger Honig, der nicht erhitzt wurde, oder eine Honigsorte, die von Natur aus lange flüssig bleibt, wie zum Beispiel Akazienhonig. Honig in der praktischen Dosierhilfe wie dieser ist zwar bequem, aber eine Verpackung aus Plastik kann fragwürdige Stoffe an den Honig abgeben und den Geschmack verfälschen. Deshalb empfiehlt es sich, dem

klassischen Honigglas den Vorzug zu geben. Es reagiert nicht mit dem Inhalt und ist geschmacksneutral.

Hobby-Imker nehmen leere Gläser häufig sogar dankend zurück und verwenden sie wieder. So können Sie beim Honigkauf auch noch Müll vermeiden. Da weiß man, was man hat: Honig direkt beim Imker kaufen. Einen Imker in der eigenen Umgebung zu finden, ist oft gar nicht so schwer. Insbesondere in kleinen Städten und Dörfern vertreiben Imker ihren Honig häufig noch per Straßenverkauf und sind an gut sichtbaren Schildern am Zaun oder Gartentor zu erkennen. Auch auf vielen Wochenmärkten werden Imkereiprodukte aus der Region angeboten. Aber auch hier ist es sinnvoll darauf zu achten, dass der Honig tatsächlich aus der Region stammt, und nicht etwa mit zweifelhaften Chargen großer Hersteller gemischt wird, die wiederum häufig mit billigem Zuckersirup gestreckt sind.

Wenn Sie mit einem Imker in Ihrer Umgebung Kontakt geknüpft haben, nutzen Sie am besten die Gelegenheit und fragen, ob Sie einmal bei der Arbeit über die Schulter schauen dürfen. Viele Imker gewähren gern einen Blick hinter die Kulissen. Auf diese Weise können Sie sich ganz unmittelbar einen Eindruck vom Umgang mit den Bienen und der Honiggewinnung verschaffen. Tipp: Nicht nur naturbelassenen Honig, auch natürliches Bienenwachs kann man bei vielen Imkern direkt kaufen. Es lässt sich auf vielfältige Weise im Haushalt und für Naturkosmetik verwenden.

Auch in Supermärkten ist hochwertiger, naturbelassener Honig zu finden. Allerdings empfiehlt es sich, ganz genau hinzusehen und das Kleingedruckte zu beachten. Denn das Sortiment besteht vor allem aus industriell verarbeitetem Honig, der eine Mischung aus verschiedensten Ländern enthält. Zwar verpflichtet die Honigverordnung Hersteller dazu, die Herkunft des verwendeten Honigs auf der Verpackung anzugeben, dabei wird aber nur zwischen EU- und Nicht-EU-Ländern unterschieden, und es bleibt unklar, woher genau die Honige stammen und zu welchen Teilen sie im fertigen Produkt enthalten sind.

Gegen den Import von Honig aus weit entfernten Regionen wie China oder Südamerika sprechen nicht nur die langen Transportwege. Auch gelten in vielen Ländern weniger strenge Vorschriften, was den Umgang mit Medikamenten und anderen Chemikalien betrifft. So wurden in den vergangenen Jahren in Importhonigen aus China und Lateinamerika immer wieder Rückstände von Antibiotika gefunden, die als potenziell gesundheitsschädlich gelten. Während ihr Einsatz in der EU verboten ist, werden sie in anderen Ländern nach wie vor verwendet. Zudem sind die Weiterverarbeitung und der tierfreundliche Umgang mit den Bienen in anderen Regionen der Welt meist weniger streng geregelt. Auch deshalb ist es sinnvoll, beim Honigkauf im Supermarkt die Herstellerangaben genau zu studieren und heimischen Imkerhonig zu bevorzugen.

Quelle: <https://www.smarticular.net/honig-einkaufsratgeber-bio-naturbelassen-unbehandelt/>
Copyright © smarticular.net