



Honig

Was ist Honig?

Honig ist Blütennektar oder Honigtau, der durch viele Bienen gesammelt, getrocknet und mit Enzymen versetzt wird. Seit dem Altertum wird Honig als Nahrungsmittel und Naturheilmittel, welches die Gesundheit kräftigt, eingesetzt. Für 1 kg Honig sind ca. 100.000 Kilometer Sammelflüge der Bienen notwendig.

Inhaltsstoffe von Honig

Im Honig sind bis zu 200 Inhaltsstoffe enthalten. Die größte Gruppe bilden die rund 30 überwiegenden Frucht- und Traubenzuckerverbindungen mit rund 75 %. Wasser ist zu maximal 18 % im Honig enthalten. Die dritte Gruppe bilden die Pollen, Mineralien, Aminosäuren und Säuren mit rund 5 %. Zu 2 % sind Vitamine, Enzyme und Aromastoffe im Honig vertreten.

Wie wirkt Honig?

- Honig ist ein rasch wirkender, nicht belastender Energiespender. Die schnelle Resorption von Enzymen und Cholininen kann für den geschwächten Organismus äußerst hilfreich sein.
- Honig wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Er kann daher auch auf offene Wunden aufgetragen werden.
- Honig aktiviert die Funktionen der Leber. Er unterstützt dabei die entgiftenden Funktionen und wirkt der Verfettung entgegen.
- Honig fördert die Darmperistaltik und die Magensekretion.
- Honig hilft bei Halsschmerzen und wirkt entspannend auf das Nervensystem, insbesondere in Verbindung mit anderen Nahrungsmitteln (z. B. Milch).
- Honig aktiviert das Immunsystem des menschlichen Organismus.
- Viele Wirkstoffe bleiben auch dann erhalten, wenn Honig zum Backen und Kochen verwendet wird.
- Verzehr von Honig wirkt sich günstig auf Herzschlag und Durchblutung aus. Sein Anteil an Acetylcholin unterstützt auch die Behandlung von Bluthochdruck und Infarkten.
- Nicht erhitzter und ungefilterter Honig hilft bei täglicher Einnahme gegen Heuschnupfen.

Inkerei Gerken
Kirchdorfer Straße 71
D-26605 Aurich

Telefon: 04941-2843
Telefax: 04941-6982504



e-mail:
info@de-luettje-inkeree.de

Internet:
<http://www.de-luettje-inkeree.de>

Wie wird Honig behandelt?

- Einige der besonders wertvollen Inhaltsstoffe sind licht- und wärmeempfindlich. Lagern Sie Honig deshalb stets kühl, trocken und dunkel.
- Kochen Sie Honig niemals auf. Erwärmen Sie ihn, falls nötig, nur schonend im Wasserbad bei maximal 40 °C.
- Geben Sie Honig immer erst nach der eigentlichen Garzeit zu, wenn Sie warme Speisen oder Getränke geschmacklich abrunden oder verfeinern möchten.
- Verwenden Sie Honiggefäße für nichts anderes, denn Honig nimmt leicht fremdes Aroma und Gerüche seiner Umgebung an.
- Honig nimmt Wasser aus der Luft auf, bewahren Sie Honig deshalb stets geschlossen auf.
- Jeder gute, erlesene Honig wird, je nach Sorte, früher oder später fest. Dieser kristallisierte Honig kann im Wasserbad bei maximal 40 °C verflüssigt werden.