



# Was man mit Honig alles machen kann

**Dipl.-Ing. Peter Frühwirth**

Die Hochland Imker, Pfarrkirchen im Mühlkreis

Über Jahrtausende hinweg hat der Honig den Menschen begleitet. Waren früher die Süße, die Energie und die Heilkraft die Beweggründe, den stechenden Bienen den Honig zu rauben, so werden heute Bienen sorgsam gehalten und gepflegt, um ein unerreicht natürliches Lebensmittel zur Bereicherung der Lebensweise ernten zu können und Honig zu einer breiten Palette an wunderbaren Produkten zu veredeln. In der Welt des Honigs warten viele schöne Erlebnisse auf ihre Entdeckung.

## Honig - das Gold der Bienen

Gold ist seit alters her das Symbol für Sonne, Licht und Beständigkeit und darauf aufbauend für Leben, Wert, Sicherheit und Reichtum. Diese Vielfalt in der Symbolik findet sich wieder im Bienenvolk und seiner engen Beziehung zur Blütenwelt und zum Wetter. Die Poesie der Romantik des 19. Jahrhunderts sprach von den Bienen als Sonnenvögelchen, die an den Blüten süßen Nektar naschen. Die Sonne bringt Menschen und Blumen zum Aufblühen, lässt die Bienen fliegen und Honig machen, der für sie Grundlage des Lebens ist. Gemeinsam mit dem Pollen der besuchten Blüten.



Wenn der Honig golden in den Waben glänzt und später im Glas uns Menschen erfreut, haben die Bienen zuvor mit nahezu unvorstellbarem Fleiß Millionen von Blüten besucht. Für 1 Kilogramm Honig sind 900.000 bis 6 Millionen Besuche notwendig, je nach Pflanzenarten, die gerade blühen. Dafür werden 3 Kilogramm Nektar heim in den Stock getragen. Dort wird der Nektar von den anderen Bienen zu Honig veredelt und dabei langsam auf 17 bis 18% Wasser eingedickt und erreicht damit seine gute Haltbarkeit. Für 1 kg Honig fliegen die Bienen rund 40.000 km, was einer Erdumrundung entspricht.

Für die Bienen bedeutet Honig Leben und Sicherheit. Sie heizen damit ihren Bienenstock, damit sie von Frühjahr bis Herbst ihre Brut aufziehen können, sie brauchen Honig als Treibstoff für das Fliegen und in unseren Breiten heizen sie im Winter durch Zittern mit den Flügelmuskeln die Wintertraube auf 20 bis 25 Grad. Die Energie dafür beziehen sie aus dem Honig.

Der Mensch hat schon früh erkannt, dass Honig auch für ihn selbst ein wahres Lebenselixier sein kann. Er war und ist ein Stoff zum Süßen, zum Heilen und zum Wohlfühlen. Diese Bedeutung hat auch Eingang gefunden in die Mystik. So wird der Hl. Ambrosius dargestellt mit einem Bienenkorb und fliegenden Bienen. Als Bischof von Mailand war er ein begnadeter Redner, seine Rede „floss wie

Honigseim von seinen Lippen". Lange war es Brauch, den Neugeborenen Honig auf die Lippen zu streichen, damit sie gesund bleiben und einen „beredten und weisen" Lebenswandel führen werden.

## Zum Süßen, zum Wärmen und zum Heilen

Von der Steinzeit (10.000 v. Chr.) bis herauf in das beginnende 19. Jahrhundert, als die Zuckerproduktion aus der Zuckerrübe entwickelt wurde, war Honig für die Menschen in Europa das bedeutendste Süßungsmittel. Wenn der Honig heute auch durch Rüben- und Rohrzucker und deren industriellen Verarbeitungsprodukte ersetzt wurde, ist er für ernährungs- und gesundheitsbewusste Menschen wieder zunehmend ein „Lebens"mittel. Ob er nun den Honig auf dem Butterbrot genießt, oder mit Honig seinen Kräuter- oder Früchtetee verfeinert oder mit einer Honig-Propolis-Mischung der beginnenden Erkältung begegnet: Hochwertiger Honig aus heimischen Imkereien bringt uns die Natur in all ihrer Vielfalt direkt ins eigene Leben. Auch wenn wir durch Wohn- und Arbeitsplatzsituation oft gezwungen sind, weit abseits vom Summen der Bienen und ihren Lebensräumen zu leben.

Vor Jahrhunderten, als warme Stuben und Gewürze oft noch Luxus waren, wurde heißer gewürzter Met als Willkommenstrunk gereicht, um dem Gast Wertschätzung zu vermitteln und die Gespräche in einer angenehmen Atmosphäre zu führen. Nach Jahrzehnten, in denen Met auf Adventmarktniveau picksüß und lebkuchengewürzt nur im Stamperl gereicht wurde, hat sich für vergorenen Honig eine neue Stilrichtung entwickelt, mit viel Potential, sich in den Lebenswelten der heutigen Generationen einen Platz im gepflegten Beisammensein zu sichern. Immer öfter wird nicht mehr Met angeboten, sondern Honigwein. Dabei wird Honig



pur mit der ihm innewohnenden Vielfalt an Geschmack und Aromen zu Honigwein vergoren. Ohne all der erlaubten Zusätze von Gewürzen oder Farbstoffen. Zunehmend mehr Imkereien nehmen sich die Weinbauern als Vorbild mit ihren Traubensorten und Lagen. Ob es nun ein Sommerblütenhonig, ein Rapshonig oder ein intensiver Lindenblütenhonig ist, jeder Honig kann mit seiner individuellen Charakteristik zu einem ansprechenden Honigwein mit eigenem Stil ausgebaut werden. Dieser Honigwein wird in bauchigen Rotweingläsern gereicht, um seinen Duft und Geschmack in der vollen Bandbreite zum Entfalten bringen zu können. Damit schließt sich der Kreis wieder: Honigwein als Ausdruck der Gastfreundschaft, als Abschluss des eigenen Tagwerks, als Begleiter tiefgehender Gespräche.

Honig und auch andere Produkte aus dem Bienenvolk haben nach wie vor ihre Bedeutung für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit. Auch wenn dem Imker gesundheitsbezogene Angaben nicht erlaubt sind. Die Wertigkeit des Honigs hängt entscheidend von seiner Gewinnung, der Lagerung und den Verarbeitungsprozessen ab. Letztlich spielen heute auch Transportwege und zunehmend leider auch Verfälschungen im globalen Honighandel eine Rolle. Honig aus dem Bienenvolk lebt. Die von den Bienen bei der Umwandlung von Nektar zu Honig eingesetzten Enzyme sind im geschleuderten und ins Glas abgefüllten Honig weiter aktiv. In der Qualitätskontrolle findet das in der gemessenen „Enzymaktivität" seinen Ausdruck. Diese Enzymaktivität wird einerseits von der Herkunft (Pflanzenart, Honigtau) und von den Bienen selbst beeinflusst, andererseits jedoch besonders vom Ausmaß seiner

Verarbeitung und den Transportwegen. Bei heimischem Honig vom Imkereibetrieb abgefüllt, unabhängig ob beim Imker oder im Supermarkt gekauft, wird ein Höchstmaß der natürlichen Enzymaktivität erhalten sein. Dies ist wichtig, wenn man mit dem Genuss von Honig auch dessen gesundheitsfördernden Wirkungen in Anspruch nehmen will. Honig stärkt das Immunsystem und kann vor allem prophylaktisch und bei beginnender Erkältung seine Wirkung entfalten. Natürlich sind der Wirkung des Honigs durch die Lebensweise, dem Stress und durch psychische Belastungen Grenzen gesetzt, wie bei vielen anderen Naturheilmitteln auch. Honig ist bekannt für seine entzündungshemmende Wirkung, so zum Beispiel bei der Wundheilung. Bei beginnender Erkältung (z.B. Kratzen im Hals) hilft eine Honig-Propolis-Mischung. Dazu werden zwei große Esslöffel Honig mit 30 Tropfen Propolis-Tropfen intensiv vermischt (damit der Alkohol verdunstet). Mehrmals täglich lässt man eine kleine Menge dieser Mischung vor dem Schlucken auf der Zunge zergehen. Honig und Propolis ergänzen sich hervorragend in ihrer antibakteriellen Wirkung und unterstützen dabei Husten- und Bronchialtees.

## Honig und Malz, Gott erhalt's

Erstmals wurde in Oberösterreich ein Honigbier im Landbrauhaus Hofstetten eingebraut. Und zwar als Bio-Hochland-Honigbier. Honig, Malz und untergärige Hefe vereinen sich hier zu einem Bier von klarer heller Farbe in dem die Würze des Malzes aus der Biolandwirtschaft der Brauerei Hofstetten und das Gold des Bio-Blütenhonigs aus dem Mühlviertel eine besondere Harmonie entwickeln.

Honigbier hat in Österreich eine lange Tradition. So schreibt bereits 1892 ein Pater Leonides Kaltenegger aus dem Benediktinerstift Admont in seiner „Apologie des Honigs“, erschienen im Verlag der Ebenhöch'schen Buchhandlung in Linz, über die Vergärung eines Honigbieres, das man „nach begonnener Gärung in steinerne Krüge gefüllt und gut verkorkt im kühlen Keller lässt“. War damals das Honigbier noch eine „sofort trinkbare moussierende Honiglimonade“, so wird heute Honigbier trocken vergoren.

Hochwertige Honigbiere werden aus bauchigen Gläsern getrunken, denn es braucht viel Luft, um seine Honignote entwickeln zu können. Nicht zu kühl, bei 10 bis 12 Grad, bringt es seine Geschmacks- und Aromavielfalt zur Geltung.



## Honig süß-sauer

Essig steht heute in der mitteleuropäischen Küche als vielseitige Würze und vor allem auch als ein dem Wohlbefinden förderliches Genussmittel außer Streit. Bekannt sind Essige aus verschiedenen Obst- und Weinsorten. Noch wenig verbreitet, jedoch unter den Salat-Gourmets als Geheimtipp geltend, ist „Honig süß-sauer“. Also Honigessig. Und zwar als reiner Gärungsessig, denn wahrer Honigessig hat nur Honig und die Essigbakterien als Eltern.



Die Wandlung des Honigs zu Essig bedarf einer intensiven Zusammenarbeit von Imker, Hefen und Essigbakterien. Mit viel Liebe zum „sauren“ Detail wird die Harmonie des Honigs in den Essig übergeführt. Die geschmackliche Fülle des Honigs ermöglicht eine wunderbare Kombination mit der feinen Säure des Honigessigs.

Auch hier gilt: Die Qualität des Rohstoffes bestimmt die Qualität des Endproduktes. Daher ist Honigessig kaum unter 5 Euro für 250 ml erhältlich. Hochwertiger heimischer Honig hat seinen Preis und dazu kommen noch die vielen und durchaus aufwändigen Produktionsschritte von der alkoholischen Gärung über die Essiggärung bis zur abfüllfertigen Aufbereitung. Daher unbedingt auf die Kennzeichnung „reiner Gärungsessig“ achten, sonst erhält man vielleicht einen einfachen Weingeistessig mit Honigzusatz vorgesetzt.

## Die Quintessenz des Honigs

Der alter Lateiner weiß: Quintessenz kommt von quinta essentia und bedeutet ‚fünftes Seiendes‘. Übertragen ‚das Wesentliche‘, ‚das Hauptsächliche‘, ‚das Wichtigste‘. Zurecht spricht man daher beim Honigbrand von der Quintessenz des Honigs.

Wir haben bereits erfahren: Im Honig liegt die Kraft der Sonne, gebündelt im Nektar unzähliger Blüten. Diese Kraft und die typischen Honigaromen werden zu Honigbrand destilliert. Blütenhonige mit besonders ausdrucksstarkem Duftbukett, wie Löwenzahnhonige oder Sommerblütenhonige mit Lindennektar, sind prädestiniert für feine Honigbrände.



Der Werdegang erfordert ein achtsames Zusammenspiel von Imker und einem erfahrenen Destillateur, der sein Handwerk wirklich versteht. Auf dem langen Weg vom Honig zum Honigbrand steht an vorderster Stelle, dass die feinen Aromen nicht verloren gehen. Denn der Honigbrand öffnet seine Herkunft eher zaghaft dem Genießer. Nur wenn der Honigduft sorgfältig bewahrt wurde und der Honigbrand mehrere Jahre reifen durfte und mit Raumtemperatur ins Glas eingeschenkt wird, lässt sich das runde und milde Honigaroma mit Nase und Gaumen erfahren.

Im Honigbrand liegt wahrlich die Seele des Honigs. Sie zu entdecken soll besonderen Anlässen vorbehalten sein.

DIE HOCHLAND IMKER

Altenhof 64

4142 Pfarrkirchen im Mühlkreis

Email: [office@diehochlandimker.at](mailto:office@diehochlandimker.at)

Web: [www.diehochlandimker.at](http://www.diehochlandimker.at)

Facebook: [www.facebook.com/hochlandimker](http://www.facebook.com/hochlandimker)