



## Entdecken Sie das Sammelgebiet Ihres Honigs und Blütenpollens!

Wir zeigen Ihnen, wo die Bienen gesammelt haben.

Begeben Sie sich auf die Suche auf [www.spurbienen.at](http://www.spurbienen.at)

Geben Sie die Chargennummer von der Etikette unseres Hochland-Bio-Honigs oder Bio-Blütenpollens ein und wir führen Sie zur Herkunftsregion.



Morgens fliegen die Spurbienen aus - auf die Suche nach den besten Nektar- und Pollenquellen. Wieder zu Hause im Bienenstock tanzen sie auf den Waben ihren Bientanz. So wissen die anderen Bienen, wo es Gutes zu sammeln gibt, damit sich die Waben wieder mit wertvollem Honig und Pollen füllen.

Oder gehen Sie mit der Scan-App ihres Smartphones einfach auf den QR-Code auf der Etikette:



**Zu wissen, wo Honig und Pollen herkommen, gibt Sicherheit**



## Hochland Bio-Blütenpollen

In 100 Gramm Blütenpollen kommen folgende Inhaltsstoffe vor:

- 17,7 Gramm Eiweiß
- 4,2 Gramm Mineralstoffe mit 7 verschiedene Mineralstoffen, vor allem Calcium (1000 mg), Kalium (2000 mg) und Phosphor (1000 mg)
- 2,4 Gramm einfach ungesättigte Fettsäuren und 0,9 Gramm mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Davon rund 15 mg Omega-3-Fettsäuren und 908 mg Omega-6-Fettsäuren
- 11 Vitamine, vor allem Vitamin B3, Vitamin C und Vitamin K
- 20 Aminosäuren; Rund 8.400 mg essenzielle Aminosäuren und 9.200 mg nichtessenzielle Aminosäuren

(Die Gehalte schwanken je nach Pflanzenarten, auf denen die Bienen gesammelt haben. Daten aus der Österreichischen Nährwerttabelle)

Bio-Blütenpollen ergänzt mit seinen Inhaltsstoffen die Nahrung, die der Mensch zu sich nimmt. Blütenpollen ist für Menschen mit besonders hohem Bedarf an den darin enthaltenen Stoffen eine Möglichkeit, diese aus einer natürlichen Quelle ergänzend zuzuführen.

Empfohlene Menge: 1 bis 2 gehäufte Teelöffel pro Tag. Am besten morgens pur (gut kauen!) oder in Joghurt, Skyr oder Buttermilch streuen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit dem Löffel lassen sich beim Rühren wunderschöne Farbbilder zeichnen. Auch Getreideflocken-Müsli lässt sich mit Blütenpollen aufwerten. Blütenpollen auf grünem Salat aufgestreut verleiht diesem nicht nur bunte, sondern auch gesunde Akzente!

Von Bienen gesammelter Pollen kann Allergien auslösen. Patienten mit bekannter Pollenallergie sollten Vorsicht walten lassen. Allerdings wird immer wieder auch berichtet, dass manche Menschen mit Pollenallergie durch Einnahme von Blütenpollen aus der Region in geringer Menge über einen längeren Zeitraum eine Linderung ihrer Beschwerden erfahren. Jedenfalls vorher mit dem Hausarzt abklären.

Erhältlich in unserem Onlineshop: [www.diehochlandimker.at/shop](http://www.diehochlandimker.at/shop).