



## Newsletter Ernährung 01/2018



© Harald Schottner / pixelio.de

*Liebe Leserinnen und Leser,*

*seit 110 Millionen Jahren bewohnt die Honigbiene unseren Planeten und ist damit eine lebender Beweis für eine Erfolgsgeschichte der Evolution. Wussten Sie, dass die Biene ein wichtiger Teil unserer landwirtschaftlichen Kultivierung und der Natur ist und ihre Bestäubung maßgeblich zur Erzeugung gesunder Lebensmittel beiträgt?*

**Ist Honig eine gesunde Zuckeralternative?**

Honig ist zwar ein natürlicher Süßmacher, aber dennoch nur bedingt als gesunder Zuckerersatz geeignet. Er enthält tatsächlich einige Vitamin- und Mineralstoffe, besteht aber dennoch zu 90% aus Fruktose und Glukose und hat damit die gleiche Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel und die Kalorienzufuhr wie Haushaltszucker.

Dennoch ist Honig mehr als nur ein Brotaufstrich: Schon die alten Ägypter nutzen die bakterienhemmende Wirkung von Honig bei der Konservierung der Verstorbenen. Honig wirkt antiseptisch, weil die Bienen während der Honigherstellung dem Nektar ein bestimmtes Enzym beimischen. Auch heute wird Honig in der Naturheilkunde zur Behandlung von Prellungen, Brandwunden und Erkältung eingesetzt. Die moderne Medizin setzt Honig mit großem Erfolg in der Wundheilung ein. Honig tötet also nicht bloß Keime, er fördert auch das Zellwachstum bei der Wundheilung. Der genaue Wirkmechanismus ist allerdings noch nicht erforscht.

### **Kein Honig für Säuglinge!**

Vereinzelte kann Honig Clostridium botulinum enthalten, ein Krankheitserreger, dem Babys durch ihr noch nicht voll entwickeltes Immunsystem nichts entgegensetzen können. Obwohl das Auftreten des Erregers sehr selten ist, sollten Kinder unter 1 Jahr sicherheitshalber keinen Honig essen. Bei älteren Kindern und Erwachsenen besteht keine Gefahr.

### **Wie entsteht Honig?**

Die Sammlerin saugt den Nektar auf und in ihrem Honigmagen/Honigblase spalten Enzyme den Saft in Frucht- und Traubenzucker. Kehrt die Biene heim in ihren Bienenstock, liefert sie den Blaseninhalt an die Stockbienen ab, die wiederum den Inhalt weitergeben. Während der Tropfen von Biene zu Biene wandert, mengt ihm jede etwas Speichel bei. Dabei reichert sich der Nektar mit Enzymen, Eiweißen, Säuren und anderen Stoffen des Bienenspeichels an. Andere Arbeiterinnen saugen den süßen Saft mehrmals in sich hinein und würgen ihn wieder heraus. Der Honig wird so dickflüssiger. Ist der Wassergehalt optimal, wird der verdickte Nektar in eine Lagerzelle gebracht und „verdeckelt“.

Bienen produzieren Honig als Nahrungsmittel, vor allem in den kalten Wintermonaten ist er überlebenswichtig für die Bienen und schützt sie vor Milbenbefall. Honig sollte fest verschlossen, trocken und lichtgeschützt gelagert werden. Hält man ihn frei von Fremdkörpern (z.B. Butter oder Brotkrümel) kann man ihn praktisch ewig essen.

Sollten Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie mich gerne jederzeit an.

Ihre  
Valerie Jiller

Auch in diesem Jahr gibt es wieder Bienenführungen für Kita-Kinder, die von der Imkerei Summtgart in Kooperation mit der Stiftung „pro Biene“ durchgeführt werden.

Die Termine hierfür finden Sie ab dem **01. März** im H-Laufwerk. Buchen können Sie die Termine per Email an: [valerie.miller@stuttgart.de](mailto:valerie.miller@stuttgart.de)\*

**Anbei finden Sie das Bienenkinderbüchlein zur Honigbiene der Stiftung Pro Biene. Sollten Sie weiteren Bedarf haben, können Sie bei mir weitere Exemplare bestellen.**

**\*Bitte beachten Sie: erst wenn Sie eine Bestätigungsmail erhalten ist der Termin verbindlich gebucht!**

