

## Information zum Honig

Jeder Honig der Naturbelassen ohne Zusätze produziert wird, kristallisiert (Kandiert) nach einiger Zeit aus. Dies ist ein Qualitätsmerkmal für guten Honig! Um kristallisierten Honig wieder flüssig zu bekommen, reicht es aus, ihn in einem Wasserbad leicht zu erwärmen. Es ist dabei wichtig, dass die Temperatur nicht über 40°C steigt, da der Honig dann Enzyme verliert. Am Geschmack ändert eine höhere Temperatur nichts. Dazu nimmt man das Honigglas und stellt es, ohne Deckel, in einen Topf mit Wasser. Dann stellt man Stufe 1 ein und wartet bis der Honig sich verflüssigt hat. Es funktioniert auch wenn man den Honig in die Nähe einer Heizung stellt oder das Glas in eine Heizdecke einwickelt. Der Geschmack von Honig variiert je nach Witterung und Jahreszeit. Deshalb unterscheidet sich der Honig jedes Jahr in Geschmack und der Konsistenz.

Honig kann Pollen enthalten und ist deshalb nicht für alle Personen geeignet. Wenn Sie eine Pollenallergie haben sollten Sie vielleicht darauf verzichten oder zuvor mit Ihrem Arzt sprechen.



Kinder unter einem Jahr sollten keinen Honig zu sich nehmen.

## Was ist Münchner Jahreshonig



Der Honig stammt aus dem Großraum München und ist ein Naturbelassener, Schleuderhonig.

Das Trachtgebiet im Großraum München zeichnet sich besonders durch seine Blütenvielfalt in all den Gärten aus. Dazu kommt, dass es hier auch viele Kiefern und Linden gibt von denen die Bienen ihren Honigtau holen. Unter Jahreshonig versteht man, wenn ein Imker erst spät im Jahr von seinen Bienen den Honig entnimmt. Oftmals ist das nicht so, der Imker entnimmt im Frühjahr und im Sommer den Honig um möglichst Sortenreine Honige wie z.B. Blütenhonig oder Waldhonig zu bekommen. Beim Jahreshonig ist das anders, dort findet man alles was die Bienen das ganze Jahr über gesammelt haben. Dies sind im Falle des Großraum München anteilig Blütenhonig, Waldhonig und Lindenblütenhonig. All diese Honige zusammen sorgen für einen besonderen und einzigartigen Geschmack.

## Was heißt „Kalt Geschleudert“

Das bedeutet, dass es sich um geschleuderten Honig handelt. Dabei wird durch Schleudern (ohne thermische verfahren) der entdeckelten, brutfreien Waben der Honig gewonnen.

## Andere Bienenprodukte

### Blütenpollen

Pollen ist dieser feine Blütenstaub, den die Bienen aus den Blütenstaubbeuteln sammeln und mit Nektar anreichern.

Es gibt unterschiedliche Pollen. Der von Bienen gesammelte Pollen (entomophiler Pollen) hat nichts mit dem vom Wind getragenen Pollen (anemophiler Pollen) zu tun, der Allergien auslöst. Bei uns geht es nur um den von Bienen gesammelten Pollen. Die Pollenkörner, die dann verzehrt werden, bestehen zu 20% aus Proteinen. Aufgrund seines hohen Gehalts an Proteinen, Vitaminen und Mineralien und seiner antioxidativen Eigenschaften gilt es als Supernahrung

*Honig, natürliche süße  
mit vielen Vitaminen  
und Enzymen*

### Gelee Royale

Gelee Royale besteht aus etwa 66% Wasser, 14% Kohlenhydrate, mehr als 10% Proteine, 5% Lipide und Aminosäuren einschließlich Tryptophan, das im menschlichen Körper zu Serotonin umgewandelt wird. Es ist ein Hormon, das eine wichtige Rolle bei der Gehirnfunktion, der Stressresistenz, Magen-Darm-System und dem Schlaf spielt.

Gelee Royale ist ein echtes Vitaminkonzentrat. Vor allem Vitamine der B-Gruppe, C, E, Biotin und Folsäure. Gelee Royale ist die reichste Quelle für Vitamin B5, auch bekannt als Pantothensäure.

## Nutzen von Honig - Rezepte

### Erkältung:

Warme Milch mit reichlich 2-3 EL Honig (vorzugsweise Lindenblütenhonig) mischen und alle zwei bis drei Stunden ein Glas trinken.

Zur Vorbeugung und bei Beginn von Erkältungen kann man ein Glas lauwarmes Wasser mit einem Esslöffel Honig und einem Esslöffel Apfelessig einnehmen.

### Schlaflosigkeit:

Eine Tasse Pfefferminz- oder Melissen-Tee mit einem EL Honig (vorzugsweise Akazienhonig) vorbereiten. Etwa eine Stunde vor Schlafengehen trinken.

### Verstopfung:

Jeden Tag 2 EL Honig einnehmen.

### Kater:

Orangen- und Zitronensaft halb und halb mischen und 2-3 EL Honig dazu geben.



### Trockener Haut:

1 EL Honig erwärmen bis er flüssig wird und mit 3 EL Magerquark verrühren. Das Ganze auf das gereinigte Gesicht auftragen (Maske). Nach 15 Min. mit lauwarmem Wasser entfernen.

### Raue Haut:

2 EL Honig erwärmen bis er flüssig wird, mit 1 EL Zitronensaft verrühren und auf die rauen Hautpartien auftragen, nach 30 Min. abwaschen und eincremen.

### Spröden Lippen:

Mehrere Male am Tag die Lippen mit Honig abtupfen. Nicht ablecken!

### Gesichtsmaske:

Zu gleichen Teilen Honig, Eigelb und frische Sahne verrühren, auf das Gesicht auftragen, nach 20 Min. mit lauwarmem Wasser entfernen.

## *Lindenhonig.*

*Lindenblütenhonig ist eine Besonderheit, da er nicht jedes Jahr vorkommt. Er ist eine Spezialität und besonders gesund. Lindenblütenhonig soll Erkältungen vorbeugen und auch dabei helfen dass diese schneller vergeht. Er hat ein leichtes Menthol Aroma und einen eher herben Geschmack. Dieser Honig eignet sich besonders zum Kochen, Tee, Müsli oder Vollkornbrot.*

*Dieser Honig stammt aus München und ist ein natürlicher, kaltgeschleuderter Honig.*

*Jeder natürliche Honig, der ohne Zusatzstoffe hergestellt wird, kristallisiert nach einiger Zeit. Dies ist ein Qualitätsmerkmal für guten Honig! Um diesen Honig wieder flüssig zu bekommen, genügt es, diese im Wasserbad leicht zu erhitzen. Es ist wichtig, dass die Temperatur nicht über 40 ° C steigt, da der Honig dann Enzyme verliert. Der Geschmack ändert sich bei höherer Temperatur nicht. Nehmen Sie dazu das Honigglas und geben Sie es in einen Topf mit Wasser. Stellen Sie dann Stufe 1 ein und warten Sie, bis sich der Honig verflüssigt hat. Es funktioniert auch, indem Sie den Honig in die Nähe einer Heizung oder in die Sonne stellen. Der Geschmack von Honig variiert je nach Wetter und Jahreszeit. Daher ist der Honig jedes Jahr anders in Geschmack und Textur.*

*Honig kann Pollen enthalten und ist daher nicht für alle Personen geeignet. Wenn Sie eine Pollenallergie haben, sollten Sie darauf verzichten.*

*Kinder unter einem Jahr sollten keinen Honig einnehmen.*

