

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-HONIG: DIE SÜSSE VERFÜHRUNG.

Honig hat den Menschen schon lange vor der Entdeckung des als Süßungsmittel gedient. Und anders als dieser noch nie unter Imageproblemen gelitten. Schon immer stand er hoch im Kurs – als Süßungsmittel, Götterspeise, Aphrodisiakum oder Heilmittel.

VIEL MEHR ALS ZUCKER!

Etwa siebenmal muss eine Biene rund um die Erde fliegen und dabei von drei bis fünf Millionen Blüten Nektar und Honigtau sammeln und verarbeiten, damit wir ein Kilogramm Honig bekommen. Doch Honig ist nicht nur produktionstechnisch außergewöhnlich und mit keinem anderen Lebensmittel vergleichbar. Es gibt viele Hinweise auf eine gesundheitsfördernde, sogar therapeutische Wirkung. Nicht zuletzt ist auch der Geschmack der verschiedenen Honigsorten unvergleichlich. Der Hauptbestandteil von Honig sind mit 75 % verschiedene Zuckerarten (38 % Fruchtzucker, 31 % Traubenzucker und kleine Mengen an 20 verschiedenen Di- und Oligosaccharide). Die Zusammensetzung der verschiedenen Zuckerarten bewirkt, dass Honig eine mind. 25 % höhere Süßkraft als Rübenzucker hat. Bei Verwendung von Honig lässt sich also die gleiche Süße mit weniger Menge (und Kalorien) erreichen. Wasser ist mit bis zu 20 % der mengenmäßig zweitwichtigste Inhaltsstoff von Honig. Die 0,2 bis 2 % Eiweiß sind nicht ernährungsrelevant. Interessant ist die Vielfalt an Enzymen (u.a. Alpha-Glucosidasen, Alpha- und Beta-Amylasen, Glucoseoxidase, Katalase, saure Phosphatase, Invertase), die in Honig zu finden sind. Glucoseoxidase etwa spaltet Traubenzucker zu Gluconsäure und Wasserstoffperoxid. Dieser Vorgang unterstützt die Haltbarkeit von Honig im Bienenstock und erzeugt eine bakterienhemmende Wirkung. Ebenso wurde eine große Anzahl an Vitaminen und Mineralstoffen in Honig nachgewiesen. Auch hier gilt: Die Menge ist zu gering um für die Ernährung des Menschen relevant zu sein. Weiters findet man in Honig organische Säuren und über 200 bisher identifizierte Aromastoffe, die für den honigtypischen Geruch und Geschmack verantwortlich sind. Nicht zuletzt sind sekundäre Pflanzenstoffe aus den Trachtpflanzen (v.a. Phenolsäuren, Flavonoide) in Honig nachgewiesen worden.

BIO-HONIG IST BESONDERS REIN

Honig ist ein Naturprodukt – und doch können Pestizide und Antibiotika, die von den Bienen bei Trachtpflanzen eingesammelt werden, in den Honig gelangen. Auch Arzneimittelrückstände aus der Bekämpfung von Bienenkrankheiten wurden in Honig nachgewiesen. Wer ohne Bedenken Honig schlecken möchte, ist bei Bioimkereien gut bedient. Die Bienen können zwar nicht zwischen Biofeldern und konventionellen Feldern unterscheiden. Doch die Richtlinien für biologische Bienenhaltung sehen vor, dass keine synthetischen Schädlingsbekämpfungsmittel zur Behandlung der Bienenvölker eingesetzt werden, weiters muss das verwendete Wachs auf Schadstoffrückstände untersucht werden. Belastetes Wachs ist für Biobetriebe verboten. Bio-ImkerInnen stellen den Bienen artgerechte Beuten (Bienenwohnungen) zur Verfügung: Styroporbeuten und Plastikwaben sind untersagt, verwendet werden Holz, Stroh oder Lehm. Die Beuten dürfen natürlich nicht mit giftigen Farben und Holzschutzmitteln gestrichen werden und die Bienen müssen ihrem natürlichen Trieb, Waben zu bauen, nachgehen können. Auch beim Honigschleudern und der Weiterverarbeitung von Biohonig sind strenge Auflagen einzuhalten, um die hohe Qualität zu sichern.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Honig wird zum Marinieren, Süßen, Glacieren, Backen und Braten verwendet. Wie bereits erwähnt büßt Honig beim Erhitzen einen Teil der wertvollen Inhaltsstoffe ein. Ein paar Regeln sind für das Kochen mit Honig zu beherzigen: Wollen Sie z.B. ein Rezept für einen Kuchen ändern und anstatt Zucker Honig verwenden, so reduzieren Sie die Menge des angegebenen Süßmittels um ein Viertel (bis zur Hälfte, je nach Geschmack) und die vorgesehene Flüssigkeitsmenge um 20 %. Das leidige Abwiegen wird erleichtert, wenn die Schüssel vorher geölt wurde. So bleibt Honig nicht kleben. Beim Backen und Braten beachten, dass Honig schneller bräunt, deshalb die Temperatur um 10 – 15 °C niedriger einstellen.

DAS MENÜ DER WOCHE:

400 g Hühnerleber
2 säuerliche Äpfel
2 EL Honig
1 Schuss Welschriesling
3 EL Butter
Salz
Pfeffer aus der Mühle

300 g Einkornreis
2 EL Olivenöl
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 kl. rote Chilischote
300 g Kürbisfleisch
100 g feste Birnen
120 ml Kokosmilch
1-2 TL Honig
Salz, Pfeffer

3 Eidotter
80 g Waldhonig
400 g Schlagobers
1 EL Zitronen- oder Orangensaft
Vanille
Kompottfrüchte nach Geschmack

Lebkuchen
700 g Vollkornmehl, sehr fein gemahlen
(2/3 Roggen, 1/3 Weizen)
350 g Honig
5 Eier
100 g Öl
etwas Milch
5-7 TL Lebkuchengewürz
1 TL Natron
1 TL Backpulver
Schale einer Zitrone

1 Zwiebel
3-4 EL Honig

HONIG

Gebratene Hühnerleber auf Honigäpfeln

(4 Portionen)

Äpfel schälen, in Spalten schneiden. In einer Pfanne Butter zerlaufen lassen, Honig karamellisieren und die Äpfel darin anbraten. Mit Riesling ablöschen und bei starker Hitze bissfest dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hühnerleber parieren, in Scheiben schneiden, beidseitig kurz in Butter anbraten. Salzen, pfeffern und auf den Apfelspalten anrichten. Mit getoastetem Brioche servieren.

Gebratener Einkornreis mit Kürbis, Birnen und Chili

(4 Portionen)

Einkornreis in der doppelten Wassermenge aufkochen und 15 Minuten auf kleiner Flamme ausdünsten lassen. Öl in einer großen Pfanne (oder Wok) erhitzen. Gehackte Schalotten, Knoblauch und Chili darin sehr kurz unter Rühren anbraten. Klein gewürfelten Kürbis zugeben, unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten mitbraten, gewürfelte Birnen und fertigen Einkornreis untermengen. Zuletzt mit Kokosmilch, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles heiß werden lassen und servieren.

Honigparfait

(4 Portionen)

Eidotter und 60 g Honig über Wasserdampf kräftig aufschlagen. Oben steif schlagen und gemeinsam mit Zitronen- oder Orangensaft und Vanille unterheben. Die Parfaitmasse in Darioformen füllen und 3 Stunden gefrieren lassen. Parfait stürzen, in Scheiben schneiden und mit Kompottfrüchten (Zwetschken, Birnen, Cranberries,..) anrichten. Übrigen Honig in dünnen Bahnen über das Parfait ziehen.

Adventlich: Honiglebkuchen

Aus den Zutaten einen festen Teig kneten, 1 Tag ruhen lassen und dann austechen, mit verquirltem Ei bepinseln und mit Walnushälften, Haselnüssen, Mandeln oder Sonnenblumenkernen garnieren. Bei 190 °C backen.

Gut bei Husten: Honig-Zwiebelsirup

Die Zwiebel würfelig schneiden. Mit Honig übergießen und zugedeckt über Nacht stehen lassen. Vom entstehenden Sirup in der Früh und am Abend je 2 Teelöffel einnehmen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at