

Heimischer Honig

Honig ist laut Definition der natürliche Süßstoff, der von Honigbienen hergestellt wird. Grundlage dazu sind Blütennektar, Absonderungen lebender Pflanzenteile oder Ausscheidungen pflanzensaugender Insekten. Er wird gesammelt von Bienen, mit spezifischen eigenen Substanzen verändert, eingedickt, gelagert und reift in Honigwaben.

Honig ist nicht gleich Honig

Es gibt mehr als 300 verschiedene Sorten und Honig enthält mehr als 200 verschiedene Inhaltsstoffe. Leider gehört Honig auch zu den 10 am häufigsten gepantschten Lebensmitteln weltweit.

Eine grundlegende Unterscheidung ist die Herkunft.

- „Blütenhonig“ oder „Nektarhonig“ stammt aus dem Nektar von Pflanzen
- „Honigtauhonig“ stammt aus den Sekreten von an Pflanzen saugenden Insekten oder aus Absonderungen lebender Pflanzenteile. (z.B. Waldhonig)

Die meisten angebotenen Blütenhonige sind eine Mischung mehrerer Pollenarten. Es kommt darauf an, wo die Bienen ihre Pollen sammeln bzw. welche Vegetation es in der Umgebung des Bienenstocks gibt. Sortenreine Produkte wie z.B. Akazienblüten oder Lindenblüten stammen nur von dieser einen Blumen- oder Blütenart. Ein bekannter Honigtauhonig ist beispielsweise der Waldhonig.

Honig ein Naturprodukt

Laut Österreichischer Honigverordnung darf dem Honig nichts anderes als Honig beigegeben werden. Das gilt auch für den Honig, der Produkten beigemischt wird. Außerdem muss er, soweit möglich, frei von organischen und anorganischen Fremdstoffen sein.

Gefiltertem Honig werden durch spezielle Verfahren die eiweißhaltigen Pollen entzogen. Damit ist er für Pollenallergiker besser verträglich und wird cremiger. Laut EU-Richtlinie ist der Vertrieb dieses Honigs erlaubt, obwohl kein territorialer Herkunftsnachweis (mittels Pollenanalyse) mehr möglich und damit auch eine Manipulation, d.h. Streckung des Honigs mit Zucker, nicht nachweisbar ist.

Bei Tests und Untersuchungen (Konsument, ÖKO-Test, Stiftung Warentest, u.a.) zeigen sich trotz hoher Standards manchmal Zusätze von Fremdzucker oder Stärke. Vor allem importierte Produkte weisen Mängel auf und landen als „gepantschte“ oder wärmebeschädigte Honige am Markt.

Kennzeichnung gibt Auskunft über die Herkunft

Im Jahr 2018/2019 wurden in Österreich 8.639 t Honig konsumiert, aber nur 4.000 t produziert. Das bedeutet, dass 54% unseres Bedarfs importiert werden muss (Quelle: Statistik Austria).

Zu den führenden Honig-Produzenten gehören China, die Türkei, Argentinien, der Iran und die Vereinigten Staaten. Weltweit wurden 2017 laut FAO (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen) etwa 1,9 Millionen Tonnen Honig geerntet. Die EU-Staaten importierten 208.000 Tonnen im Jahr 2018 (Quelle Eurostat), davon 80.000 t aus China. Der Hauptteil des nach Österreich importierten Honigs stammt allerdings aus Südamerika (2.700 t).

Aus welchem Land der Honig stammt, muss am Etikett angegeben sein. Er kann auch aus einer Mischung aus verschiedenen Ländern bestehen, die alle am Etikett ausgewiesen sein müssen. Sie erkennen es an der Bezeichnung: „Mischung von Honig aus EU-Ländern“, „Mischung von Honig aus Nicht-EU Ländern“ oder „Mischung von Honig aus EU-Ländern und Nicht-EU Ländern“. Wird Importhonig in Österreich abgefüllt, gilt er bereits als österreichisches Produkt. Daher ist die Herkunftsangabe am Produkt wichtig.

Weit gereiste Spezialitäten

Honig aus anderen Erdteilen hat durch die langen Transportwege eine dementsprechend schlechte CO₂ Bilanz. Der derzeit weltweit am teuersten gehandelte Manuka-Honig (aus dem Blütennektar der

Südseemyrte -Manuka) kommt aus Neuseeland. Er hat unumstritten positive gesundheitliche Wirkung (antibakteriell, Wundheilung, ...). Denken Sie beim Genuss aber auch an die weite Reise, die diese Spezialität hinter sich hat und achten Sie hier besonders auf Gütesiegel und Bio-Kennzeichnung. Dadurch stellen Sie sicher, dass zum Transport nicht auch noch die Natur im Herkunftsland unter Plantagenanbau leidet.

Bevorzugen Sie heimischen Honig, am besten aus Bio-Imkerei in Ihrer Region. Damit unterstützen Sie lokale Betriebe, sichern die ausreichende Bestäubung von Pflanzen in der Region und ersparen der Umwelt klimaschädliche CO₂-Emissionen durch lange Transportwege.

Wussten Sie, dass ...

- ... Honig ähnlich viele Kalorien liefert wie Zucker, denn die Hauptbestandteile sind Fructose (Fruchtzucker) und Glucose (Traubenzucker) sowie Wasser.
- ... für Babys bis zum ersten Lebensjahr nicht geeignet ist, denn darin enthaltene Bakteriensporen können zur gesundheitsgefährlichen Bedrohung werden (Quelle: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz).
- ... Honig ist nicht vegan, da er von Bienen produziert wird.
- ... Bienen sich in ihrem Flugradius nicht beschränken lassen und so ein Eintrag mit belasteten Pollen passieren kann. Bei Tests werden immer wieder Rückstände von Schadstoffen (z.B. Glyphosat) nachgewiesen. Bei Produkten aus biologischer Imkerei ist das Risiko geringer. Bio-Imker achten darauf, Bienenstöcke in einer Gegend zu positionieren, wo Bio-Landbau betrieben wird und ausreichend Wildpflanzen vorhanden sind. Honig kann auch Spuren von gentechnisch veränderten Pflanzen (z.B. Mais) enthalten. Sogar Fremdpartikel wie Mikroplastik wurde schon in Honig gefunden.
- ... Honig dem Bienenvolk zum Überleben vor allem im Winter dient. Als „Brennstoff“ hält er die Körpertemperatur der Insekten aufrecht. Zum Überleben benötigt ein Bienenvolk zwischen 10 und 20 Kilo Honig. Produziert werden im Laufe eines Jahres bis zu 50 Kilo. Ein Teil kann daher ruhigen Gewissens entnommen werden. Der Imker stellt sicher, dass sein Volk im Herbst genügend Honig im Stock hat oder versorgt es mit Zucker als Ersatzstoff.
- ... es sogar Kunsthonig gibt, eine zähflüssige bis feste, aromatisierte Masse aus invertierter Saccharose, die so ähnlich aussieht und schmeckt wie Bienenhonig. Sie dient als Ersatzprodukt für echten Honig v.a. in Brotaufstrichen und Backwaren. Achten Sie bei der Zutatenliste auf die Bezeichnung „Invertzuckercreme“.

Unsere Tipps zum Einkauf von Honig:

- Kaufen Sie Honig in der Region direkt bei den ProduzentInnen
- Achten Sie auf die Herkunftsangabe und auf Gütesiegel: Bio-Honig erkennen Sie am EU-Bio-Logo und dem Kontrollstellencode am Etikett und fair gehandelter Import- Honig trägt das FAIRTRADE-Siegel.
- Bevorzugen Sie Bio-Honig- und Honigprodukte.
- Greifen Sie zu Honig im Glas und lassen Sie Produkte in Dosierflaschen aus Kunststoff im Regal stehen.

Links:

wir-lebern-nachhaltig.at: [Bio-Honig](#)

wir-lebern-nachhaltig.at: [Bienen unterstützen](#)

[Österreichische Honigverordnung](#)

Öffentliches Gesundheitsportal Österreich: [Babyernährung](#)

Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus: [Honig Produktion in Österreich](#)

Statistik Austria: [Versorgungsbilanz Honig 2013 bis 2019](#)

Konsument: [Importhonig 2019](#)

Ökotest: [Honig](#)

Stiftung Warentest: [Honig 2019](#)

[Zurück zur Übersicht](#)