



Bienen
Honig

bienenfreundliche Gärten

Ohne Wild- und Honigbienen gäbe es kein Obst, kein Gemüse und keine Blumen. Wer einen Garten hat, kann viel für den Erhalt der nützlichen Insekten tun.

Bienenfreundlich gärtnern ist ein entscheidender Beitrag zum Naturschutz: Mit naturbelassenen Gartenecken, heimischen Pflanzen und Unterschlupfmöglichkeiten werden für Bienen wichtige Lebensräume geschaffen.



Wichtig sind offene Blüten und eine natürlich Artenvielfalt. Natürlich sind große und blühende Gärten für Bienen hilfreich ... doch jede einzelne bienenfreundliche Pflanze zählt.

Bienenweidepflanzen

Linde ... Robinie ... Ahorn ... Kastanie
Weiden ... Kornelkirsche ... Apfel ...
Kirsche ... Quitte ... Stachelbeere ...
Schwarze Johannisbeere ... Himbeere
Brombeere ... Lavendel ... Salbei ...
Rosmarin ... Pfefferminze ... Thymian ...
Katzenminze ... Schnittlauch ... Beinwell
Sonnenblumen...Löwenzahn...Phacelia
Margeriten ... Glockenblume ... Raps
Buchweizen ... Klee ... Kornblume ...
Natternkopf ... Haselnuss ... Taubnessel
Kapuzinerkresse ... Löwenmäulchen ...



Honig in der Küche

Honig ist ein beliebtes Nahrungsmittel ... als Brotaufstrich oder als Süßungsmittel. Besonders beliebt ist er z.B. in Getränken wie Tee oder zur Zubereitung von Süßspeisen; er kann aber auch zum Verfeinern von deftigen Gerichten verwendet werden.

Besonders gut schmecken Salatsoßen und Marinaden mit Essig, wenn sie mit Honig gesüßt werden. Honig sollte niemals fehlen bei Tomatensuppe, süß-sauren Soßen, Paprikasoße, Sauerkraut und Rotkraut.



Flammkuchen mit Ziegenkäse, Rosmarin und Honig

Für den Teig

- 200 g Mehl
- 2 EL Öl
- 125 ml Wasser
- etwas Salz



Für den Belag

- 200 g Crème fraîche
- 200 g Zwiebeln
- 200 g Ziegenweichkäse
- 3 EL Rosmarin, frisch, fein gehackt
- 2 EL flüssiger Honig

... auf höchster Stufe 15 - 20 Minuten
backen ... bis der Rand schön braun ist
und der Käse anfängt zu zerlaufen ...
nach dem Backen den flüssigen Honig
über den Käse geben

Honig ... Gesundheit

Wie lange Honig bereits von den Menschen genutzt wird, ist nicht genau bekannt. Sicher ist, dass die Honiggewinnung seit Jahrtausenden eine große Rolle spielt.

In der Volksheilkunde kommt dem Honig seit jeher große Bedeutung zu, er ist als Hausmittel weit verbreitet und beliebt. Honig wird eine entzündungshemmende, antibiotische und anti-allergische Wirkung nachgesagt. Zudem soll Honig auch das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System stärken.




Honig ... Aufbewahrung

Honig reagiert empfindlich auf Temperatur. Wird er zu lange einer hohen Hitze ausgesetzt können wichtige Inhaltsstoffe und Enzyme verloren gehen. Daher empfiehlt es sich, den Honig möglichst in einem dunklen und kühlen Raum oder in einem Schrank zu lagern. Honig kann im Vergleich zu anderen Lebensmitteln bei einer entsprechenden Lagerung über Jahre genießbar sein.

Wichtig: Kinder unter einem Jahr sollten gar keinen Honig bekommen! Eventuell enthaltene Bakteriensporen oder Pollen können für Babys und Kleinkinder gefährlich sein, da sie von deren Darm noch nicht bekämpft werden können.





Brigitte Duhra
03185 Drachhausen
Dorfstr. 39

www.duhra.de

