



## Honig - Reines Süßungsmittel aus der Natur

### Herkunft des Honigs

Honig wurde bereits in der Steinzeit als Nahrungsmittel entdeckt und ist heute auf der ganzen Welt ein beliebtes, natürliches Süßungsmittel. Honig wird von Bienen aus dem Nektar der Blüten erzeugt und von Menschen als Lebensmittel genutzt.

### Inhaltsstoffe des Honigs

Honig besteht zum größten Teil aus Zucker, also Trauben- und Fruchtzucker. Deshalb hat er auch einen hohen Kaloriengehalt. Er enthält Enzyme und aktive Pflanzenstoffe.

### Geschmack und Aroma des Honigs

Honig tritt in unzählig verschiedenen Sorten auf, was sich auch auf das Geschmacksspektrum auswirkt. Helle Honigsorten wie Akazien- und Wildblütenhonig sind meist mild im Geschmack, während dunkle Honigsorten wie beispielsweise Wald- und Tannenhonig eher in Richtung herb und harzig gehen.

### Wirkung und Anwendung des Honigs

**In der Küche:** Mit Honig lassen sich nicht nur süße Desserts wie Honig-Crêpes sondern auch leckere Soßen und Marinaden zubereiten. Reine Honig-Soßen oder Honig in Kombination mit Senf würzen pikant-süß feine Fisch- und kräftige Fleischgerichte, Salate, Geflügelzubereitungen und Gegrilltes. Quark und Kefirzubereitungen, Smoothies, Milchgetränke oder Tee erhalten, mit süßem Honig verfeinert, ein angenehm mildes Aroma. Raffinierte Rezeptideen wie **Ziegenkäse mit Honig** überbacken oder ein honigmariniertes Roastbeef sind weitere kulinarische Highlights, bereichert durch das natürliche Süßungsmittel.

**Honig-Tipp:** Ente und Gans erhalten eine wundervoll krosse Kruste, wenn man kurz vor Ende der Garzeit etwas Honig über das Geflügel streicht.

Honig ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: