



De Gooise bijen
maken de lekkerste honing

Een boekje open
over honing



Imker: Ben Bus
Staringlaan 2 - 1215 BS - Hilversum
www.degooisebij.nl

Melissa, het Griekse woord voor honingbij

Zeus, de Griekse god der goden, zou nooit zijn uitgegroeid tot zo'n indrukwekkende gestalte als hij niet was groot gebracht op een dieet van honing en melk. Zeus' moeder, Rhea, had haar zoon in een grot verborgen om hem uit handen van zijn vader Chronos te houden omdat hem was voorspeld dat hij door een zoon van de troon zou worden gestoten. Één van de Nimfen die de kleine Zeus verzorgde heette Melissa, de naam die voor eeuwig is voort blijven leven in de Griekse vertaling Honingbij.

Wat is Honing?

De basisstof waaruit honing ontstaat is een zoet voedingssap (floëmsap) dat in de zeefvaten van de plant via de 'nectarklieren' wordt afgescheiden. Deze bevinden zich voornamelijk in de bloem. De bijen, aangelokt door het zoete sap, verzamelen de nectar en verwerken deze tot honing.

Gemiddeld hebben de bijen ongeveer 5 potjes nectar nodig om tot 1 potje honing te verwerken. Tijdens dit indikken worden door de bijen stoffen uit hun klieren toegevoegd. Dit proces wordt "het rijpen van de honing" genoemd.

Nederlandse honing bevat voornamelijk enkelvoudige suikers: 39% vruchtensuiker (Fructose) en 32% druivensuiker (Glucose); voor 7% uit de reducerende suiker Maltose en de overige 17-20% bestaat uit water.

Enkelvoudige suikers zijn belangrijk voor het lichaam omdat deze suikers in de darm niet meer omgezet hoeven te worden tot een voor het lichaam acceptabele vorm van suiker.

De hoeveelheid Sacharose (een meervoudige suiker) in honing is bij de meeste soorten verwaarloosbaar klein. Bernagie en Lavendel honing bevatten echter wel 15% per 100 gram Sacharose. De Nederlandse honing bestaat voor circa 4% uit waardevolle stoffen zoals vitaminen B2, B6, C en minerale stoffen zoals kalium, natrium, calcium, magnesium, fosfor en zelfs sporen van ijzer, mangaan en koper. Enzymen zoals invertase dragen er toe bij om meervoudige suikers om te zetten in enkelvoudige suikers. Dat geldt ook voor acetylcholine (een hormoon dat een positieve uitwerking heeft op hart, darmen en nieren).

De in honing aanwezige Inhibine is een stof die een bacteriegroei-remmende werking heeft en te vergelijken is met die van een Antibioticum.

Mede door de hoge zuurgraad en vooral de aanwezigheid van waterstofperoxide heeft honing veelal een heilzame en verkoelende uitwerking bij brandwonden. Ook bij darminfecties, griep en andere aandoeningen is honing heilzaam en verzachtend bij verkoudheid en bronchitis. Factoren die hierin bepalend zijn: Waterstofperoxide H₂O₂, Gluconzuur (zuurmilieu), hoog suikergehalte, Plasmolyse (water onttrekkende cel).

Kwaliteit van honing

Enzymen, Mineralen, Vitaminen, Acetylcholine en Inhibine zijn zeer gevoelig voor temperaturen boven de 40 °C. Voor de goede uitwerking van honing op het lichaam is het daarom niet

aan te raden de honing te verhitten zoals in magnetron of in hete thee of melk. Om gekristalliseerde honing weer enigszins vloeibaar te krijgen is het beter om deze “au-bain-marie” op te warmen.

Gekristalliseerde honing doet overigens niets af aan de kwaliteit ervan!

Hoe vindt de bij honing

Bijen zijn altijd op zoek naar nectarbronnen, de zogenaamde *dracht*.

Als een bij een voedsel gevende bron vindt zal hij dit “bespreken” met de andere bijen, de Bijentaal. Bij binnenkomst in het bijenvolk danst de bij over de raten. Door een Rondedans, een Kwispeldans of een Sikkeldans uit te voeren kan de bij doorgeven op welke afstand en in welke richting de bijen de dracht kunnen vinden. Hoe enthousiaster en meer bijen over de raten dansen des te groter is de *dracht*. De bijen zoeken daarbij naar de geur en de smaak die de dansende bijen afgeven. Bijen hebben zeer fijne reukzintuigen gelegen in de antennes van de bij. De gevoeligheid van de bij voor het ruiken van de bloemgeuren is twee keer zo groot als die van de mens.

Wist u dat?

- Voor het verzamelen van 1 kg (2 potjes) honing moeten bijen een totale afstand gelijk de omtrek van de aarde afleggen.
- Een goed gevulde honingmaag van de bij kan circa 0,06 gram nectar bevatten, ongeveer de helft van het gewicht van de bij.
- In de handel tref je honing aan die lang vloeibaar blijft. Denk aan schenkhoning of prachtige goudgele honing in de potjes. De fabrikant vermengt grote hoeveelheden veelal geïmporteerde honing en onder grote druk wordt deze verhit tot circa 71 °C. Dit heeft tot doel om de Kristallisatie te beperken (dus zolang mogelijk vloeibaar te



houden) en om eventuele gistingscellen onschadelijk te maken. Met een Fijn-zeef worden groten- deels de Stuihmeelpollen eruit gehaald. Ook dit is bedoeld om de Kristallisatie zoveel mogelijk te voorkomen en de honing een mooie heldere kleur te geven. Eigenlijk behoort de fabrikant volgens de “Warenwetbesluit honing” deze honing “Gefilterde honing” te noemen. U begrijpt dat deze naam van de honing marketing-technisch voor de fabrikant niet handig is. Maar wat nog kwalijker is is dat de honing voor de mens alle belangrijke bestanddelen verloren heeft.

- Omdat honing ongeveer 71% aan vruchtensuiker en druivensuiker bevat wordt deze veel makkelijker door het lichaam opgenomen. Voor sporters en herstellenden levert honing dus snel en direct energie.
- Bij zeer jonge kinderen tot 1 jaar is de darmflora nog niet goed ontwikkeld. Daarom kunnen mogelijke sporen van een in honing aanwezige bacterie bij zuigelingen een infectieziekte veroorzaken.

Geef dus geen honing aan baby's onder één jaar oud!