

Mensch in Balance
Ziegelstr. 29, 65554 Limburg / Ahlbach

Honig Genuss und Heilung seit Jahrhunderten



Info's und Rezepte

Bild E. Braunisch

HONIG – HEILMITTEL UND GAUMENFREUDE

Honig wird seit alters her als Heilmittel bei Erkältungen und Verletzungen eingesetzt. Neue Forschungen belegen jetzt die Wirksamkeit dieses süßen Heilmittels.

Die Zeit von Husten, Schnupfen und Heiserkeit kommt irgendwann bestimmt. Nach statistischen Erhebungen leidet jeder erwachsene Deutsche zwei bis drei Mal pro Jahr an einer Erkältung.

67 Prozent dieser Menschen bevorzugen Hausmittel wie beispielsweise Honig, um die lästigen Symptome in den Griff zu bekommen. Doch nicht nur bei Erkältungen wird Honig als Heilmittel benutzt. Auch als Mittel zur Wundbehandlung wird er seit alters her eingesetzt, besonders bei schlecht heilenden, eitrigen Wunden.

Da fragt man sich natürlich, was eigentlich hinter der Empfehlung steckt, Erkältungen und Wunden mit Honig zu behandeln? Wissenschaftler sind den Geheimnissen des Honigs seit langem auf der Spur.

Er enthält neben vielen anderen Inhaltsstoffen Gluconsäure, Wasserstoffperoxid und Inhibine.

Die Gluconsäure sorgt für ein saures Milieu im Honig. Dadurch werden viele Keime an der Vermehrung gehindert. Wasserstoffperoxid schädigt den Stoffwechsel der Krankheitserreger.

Als Inhibine bezeichnet man eine Gruppe verschiedener entzündungshemmender Wirkstoffe, zum Beispiel Lysozym, Flavonoide und aromatische Säuren. Ihre Zusammensetzung und Wirkmechanismen sind vielfältig, allerdings noch nicht vollständig erforscht.

Klar ist aber, dass Honig den Krankheitserregern mit einem physikalischen Trick zu Leibe rückt: Durch den hohen Gehalt an Zucker entzieht er den Keimen Wasser. Sie trocknen aus und sterben ab. Bei der Wundbehandlung wird Honig äußerlich auf die Verletzung aufgetragen.

Dadurch wird die Wunde luftdicht verschlossen.

Aber Achtung – dazu benutzt man spezielle medizinische Honigarten, die man nicht einfach im Supermarkt-Regal findet. Der medizinische Honig ist garantiert unbelastet und enthält höhere Konzentrationen von den o.g. Stoffen als der normale Honig (z.B. Manuka-Honig/ Neuseeland). Die antibiotischen Wirkstoffe im Honig wirken sich sogar auf die gefürchteten Stämme der *Staphylococcus*-Bakterien aus.

Da in den vergangenen Jahren Resistenzen gegen Antibiotika stark zugenommen haben, interessiert sich die Wissenschaft wieder besonders für die Inhaltsstoffe des Honigs. In manchen Kliniken Deutschlands wird der medizinische Honig sogar schon wieder zur Wundbehandlung angewendet, besonders wenn es um lange eitrige Prozesse geht.

Die Wirksamkeit des Honigs bei Erkältungen und Verletzungen ist also kein Ammenmärchen und fand besonders in Kriegszeiten große Anwendung. Heute hat die Industrie bereits honigprägnierte Verbände und Wundbandagen entwickelt.

Heiße Milch mit Honig bei Husten und Heiserkeit ist wohl eines der bekanntesten Rezepte. Aber auch als Beigabe zu Gesichtsmasken oder Badezusätzen hat gezeigt, das Honig auch der Haut gut tut.

Am besten kommen die Honigwirkstoffe jedoch pur zur Geltung, wenn Sie einen Löffel davon langsam auf der Zunge zergehen lassen oder den Honig in etwas abgekühltem Tee einrühren, so dass durch die niedrigere Temperatur die Inhaltsstoffe des Honigs nicht zerstört und Sie die volle Wirkung genießen können.



Bild Pixabay.de

Ein Tipp zum Stärken der Immunkräfte:

Honig-Immun-Drink

100 ml frisch gepresster Orangensaft,
100 ml grüner Tee,
2 EL Sanddornsaft,
1 EL kaltgeschleuderter Honig,
100 ml eines Produktes mit lebenden Milchsäurebakterien
(beispielsweise prä-/probiotischen Joghurt, Sauermolke oder
Sauerkrautsaft).

Diesen Drink morgens und abends ein Glas einnehmen.



Bild E. Braunisch

Auch kulinarisch hat Honig viel zu bieten

So unterschiedlich die Sammelgründe der Bienen, so vielfältig ist auch der Geschmack und die Konsistenz des jeweiligen Honigs.

Vom Tannen- oder Waldhonig, reich an ätherischen Ölen und dadurch immer von eher flüssiger Konsistenz, über beispielsweise Sonnenblumenblütenhonig mit mildem Charakter und zart streichfähig, bis hin zu den klassischen Blütenhonigen, die auch schon mal steinhart auskristallisieren können.

Es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Ein weiterer Vorteil der Honigsorten ist die lange Haltbarkeit, bei sachgerechter Aufbewahrung. Seit Menschengedenken ist er ein beliebtes Süßungsmittel in allen Kulturen, Zeitaltern und Kochbereichen.

Ein paar leckere Beispiele können Sie gleich selbst ausprobieren.

Alle Angaben sind für 4 Personen berechnet.



Bild E. Braunisch

Rezepte

Frischkornmüsli

Zutaten für 1 Person:

2 EL	grob geschrotetes Getreide (Weizen, Roggen, Gerste oder Dinkel)
4 EL	Wasser
150 g	Sahne, Joghurt oder pflanzliche Milchsorten
100 – 150 g	Obst nach Jahreszeit etwas Zitronensaft Honig nach Geschmack Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam oder Leinsamen



Bild E. Braunisch

Zubereitung:

Das Weizenvollkornschnrot in einer Müslischüssel mit dem Wasser verrühren und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen.

Am nächsten Morgen Joghurt unter das eingeweichte Weizenschnrot rühren.

Das Obst waschen und klein schneiden, bzw. auf einer Rohkoststreibe grob raspeln (z. B. Äpfel), mit den anderen Zutaten zum Müsli geben und alles miteinander mischen.

Das Müsli noch ein paar Minuten durchziehen lassen.

Honigglasierter Lachs mit Gurkensalat an Erdnuss-Pesto

Zutaten:

2	kl.	Knoblauchzehe
2	EL	Honig, flüssig
4	EL	Weißweinessig
8	EL	Sojasoße Pfeffer
4	Stück	Lachs mit Haut, á 160 g
2	EL	Öl



Bild E. Braunisch

Zubereitung:

Den Knoblauch schälen fein hacken und in einer Schüssel mit Essig, Honig und der Sojasoße verrühren.

Diese Soße mit Pfeffer würzen.

Den Lachs abspülen, trocken tupfen und in einer Pfanne im heißen Öl auf der Hautseite scharf anbraten, bis die Haut kross ist.

Den Fisch wenden, kurz weiter braten, dann mit der Soße überziehen und warm stellen. Dazu reicht man:

Gurkensalat und Erdnuss-Pesto

Zutaten:

1 Salatgurke
1 Chilischote
Lindenblüten-Honig
100 g Erdnüsse, gesalzen
1 Bd. Koriandergrün
Olivenöl oder Walnussöl
Wein- oder Apfel-Essig

Zubereitung:

Die Gurken schälen, längs vierteln, entkernen und feine Streifen schneiden.
Die Gurkenscheiben in Honig und Wasser ziehen lassen.
Chilischote entkernen, fein schneiden und mit den Erdnüssen und Koriander im Mörser zerstoßen bzw. mit einem Pürierstab zerkleinern
Mit einigen EL Öl zu einer homogenen Masse verrühren und mit Weißweinessig abschmecken.
Die Gurkenstreifen auf Tellern anrichten mit dem Erdnuss-Pesto beträufeln und mit dem warmen, glasierten Lachs servieren.
Dazu passen Wildreis oder Butter-Kartoffeln.

Kürbis-Sanddorn-Dessert mit Honig & Kokos

Zutaten:

50 g Rosinen
300 ml Multivitaminsaft
600 g Kürbis (z.B. Hokkaido, Butternut)
4 EL Sanddornsaft
1 Prise gemahlener Ingwer
1 Prise gemahlener Zimt
4 EL Akazienhonig
200 g süße Sahne
2 EL Kokosspäne

Zubereitung:

Rosinen waschen und im erwärmt Multivitaminsaft circa 5 Minuten köcheln lassen.
Kürbis schälen, entkernen.
Fruchtfleisch würfeln und zu den Rosinen geben.
Kürbis 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen und alles pürieren.
Sanddorn untermischen.
Mit Gewürzen und Honig abschmecken.
Kürbis-Püree am besten im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen.
Sahne steif schlagen und unter das Püree ziehen.
Kürbisdessert in Portionsschalen füllen.
Kokosspäne in der Pfanne ohne Fett rösten und über das Dessert streuen.

Hähnchenkeule mit Senf-Honig-Kruste

Zutaten:

6 zerdrückte Knoblauchzehen
3 EL flüssigen Wald-Honig
2 EL Sojasoße
2 EL Dijonsenf
1 EL Zitronensaft
1 TL schwarzen Pfeffer
8 Hähnchenkeulen
Salz

Zubereitung:

Zur Vorbereitung die Haut der Hähnchenkeulen mit einem scharfen Messer mehrmals tief einschneiden, damit die Gewürze besser einziehen können und das Fleisch gleichmäßiger gar wird. Alle Zutaten, außer dem Fleisch, gut zusammen mischen, die Keulen darin einlegen und 1-2 Stunde abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Dann die Keulen herausnehmen und die Marinade abstreifen.

Bei mittlerer Hitze des Grills 15 Minuten grillen, bis das Fleisch fest und kein Hauch von Rosa mehr am Knochen zu sehen ist!

Alle 3 Minuten wenden.

Dazu frischer Salat oder Grillgemüse.

Möhren-Créme-Suppe auf indische Art (Zutaten für 4 Personen)

Zutaten:

6 große Möhren
4 mittlere Kartoffeln bzw. Hokkaidokürbis
1 Liter Gemüsebrühe
1 EL kaltgepresstes Olivenöl
1 TL Zitronensaft
2 TL Honig
Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer
2 TL Kreuzkümmel
1 TL Kardamom-Pulver
etwas Muskat
1 Zweig Thymian
frische Petersilie
50 g Kokos-Milch



Bild E. Braunisch

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.

Die Möhren waschen, bürsten oder schälen und in Würfel oder Stifte schneiden.

Beides in dem heißen Öl kurz andünsten.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen, den zerstoßenen Kreuzkümmel, Kardamom, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat dazugeben und alles etwa 10 – 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Möhren gar sind.

Evtl. mit Salz etwas nachwürzen und alles mit einem Passierstab zu einer cremigen Suppe zerkleinern. Thymianzweig zufügen und noch 5 Minuten ziehen lassen.

Die Suppe mit Zitrone, Kokos-Milch und Honig abschmecken.

Vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Tipp: Zur Verfeinerung können Sie eine 50g Kokos-Milch untermischen. (In den Supermärkten im Asia-Regal zu finden) Das gibt der Suppe eine wunderbar cremig-exotische Note. Wer es scharf mag, kann statt des Cayennepfeffers auch gleich Peperoni-Öl zum Andünsten oder beides zum Würzen verwenden.

Apfelküchle

Zutaten für 4 Personen:

300 g	Mehl
3	Eier
1 Prise	Jodsalz
$\frac{1}{4}$ l	Milch (1,5% Fett), Mineralwasser mit Kohlensäure
1 – 2	Äpfel
3 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
2 EL	Zimt & Zucker oder Blütenhonig

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben, Eier, Salz, Mineralwasser und Milch untermischen, bis ein sämiger Teig entsteht (evtl. noch mehr Wasser zufügen, falls der Teig zu fest ist. Dann aber noch einmal abschmecken.).

Den Apfel waschen, abtrocknen, halbieren, Kerngehäuse herausschneiden, grob raspeln und unter den Teig mischen.

In der Pfanne das Öl erhitzen und immer 1 Schöpfkelle Teig in dem Öl zu einem Küchle ausbacken. Von beiden Seiten goldbraun backen.

Auf Kuchenkrepp das Fett etwas abtropfen lassen, und dann mit Zimt & Zucker bestreuen oder mit Honig beträufeln und noch warm servieren.

Tipp: Versuchen Sie es auch einmal in einem Waffeleisen. Das spart Fett und es werden trotzdem leckere, knusprige Plätzchen.

Zimtbananen (Zutaten für 2 Personen)

Zutaten:

2	Bananen
2 EL	Butter
2 EL	Sonnenblumen-Honig oder einen anderen Blütenhonig
etwas	Bio-Orangensaft (100% Fruchtanteil)
	Zimt

Zubereitung:

Die Bananen halbieren.

Butter in der heißen Pfanne schmelzen lassen.

Bananen reinlegen und von jeder Seite 1-2 Minuten anbräunen.

Dann den Honig über die Bananen gießen.

Nach kurzem Warten karamellisiert er – Achtung, jetzt ist der flüssige Honig sehr heiß, aber auch sehr lecker.

Den Orangensaft zugießen und verrühren.

Bananen vorsichtig auf zwei Teller legen und die karamellisierte Soße aus der Pfanne über die Bananen verteilen und mit etwas Zimt bestreuen.

Guten Appetit und viel Spaß mit den Rezepten.

Mensch in Balance – Naturheilpraxis



Bild E. Braunisch

Evelyn Braunisch
Ziegelstr. 29
65554 Limburg/Ahlbach

Tel. 06433 946568
Mensch-balance@web.de
www.mensch-balance.de