

Honing en andere bijenproducten.

Bijen maken honing van nectar van planten. Deze nectar vinden ze meestal in de bloemen maar ook op bladeren of stengels.

De nectar wordt in de bijenkast verwerkt tot honing. Enzymen worden toegevoegd en water wordt verdampt. Zo houden ze een stroperige wintervoorraad.

De imker haalt de raten uit de kast en slingert de honing. Na enige dagen rust wordt de honing gepot.

Soms roert hij of zij de honing om een smeerbare, fijngekristaliseerde honing te bekomen.

Afhankelijk van seizoenen en bloemen heeft de honing een andere kleur.

Samenstelling van honing:

- verschillende soorten koolhydraten (suikers, waarvan glucose en fructose de belangrijkste zijn)
- water
- enzymen
- mineralen en vitamines

Kwaliteit:

- Rauw
- Onbehandeld
- Beschermd tegen licht
- Beschermd tegen hitte
- Geen toevoegingen

Gezondheid:

- Uitwendig: ontsmettend en helend
- Inwendig: licht laxerend
 - mild gunstige op de bloedsomloop
 - licht prebiotische werking
 - lichte stimulering van de spijsvertering
 - licht zuiverende werking
 - licht immunostimulerende
 - licht hoestbedarend
 - licht keelpijnstillend
 - ondersteunend bij het herstel van maag en darmzweren
 - licht slaapbevorderend

Waarom honing gebruiken

- Zoeter
- kalium, fosfor, magnesium, calcium en ijzer en sporen van natrium, selenium, zink, mangaan en koper
- Vitamines C, B3, B2, B1, B6, B5 en foliumzuur .

- Eiwitten, enzymen, 18 aminozuren en nog vele andere stoffen
- Verschillende antioxidanten beschermend tegen hooikoorts

Kan honing gevaarlijk zijn?

- Anaërobe bacteriën
- Botulisme

Recepten

Hoestsiroop: honing & uensiroop

Snij een grote ui in ringen en leg die in een kom. Doe er een laagje honing over en laat een nacht rusten. Zeef 's anderendaags het hoestdrankje en neem hiervan hiervan 4 tot 5 soeplepels per dag.

Honingchoco

100 gr honing
50 gr geraspte chocolade
vanillepoeder of vanille essence
50 gr boter.

Honing en boter boven warmwaterbad laten smelten. Vanille toevoegen en in een pot doen

Kruiden-honing-vinaigrette

2 eetl. dragonazijn, zout, 1 teentje knoflook, 1 theelepel honing, 2 eetl. tuinkruiden, 5 eetl. Zonnebloemolie, 1 eetl hazelnootolie

dragonazijn roeren met een mespunt zout, 1 teentje knoflook uit de pers, 1 theel. honing en 2 eetl. gehakte tuinkruiden (kervel, peterselie, bieslook en basilicum bijvoorbeeld) en er straalsgewijs 5 eetl. zonnebloemolie en 1 eetl. hazelnootolie bij

Scrub met honing

Neem een eetlepel honing in je hand en voeg wat amandelmeel (gemalen gepelde amandelen) en wat citroensap toe. Meng het goed en breng het op je gezicht aan en maak zachte draaiende bewegingen. Goed voor alle huidtypes.

Kan ook als 'lichaams-scrub' gebruikt worden onder de douche. Hiervoor twee eetlepels honing en een eetlepel melkpoeder mengen. Maakt je huid superzacht. Je kan uiteraard ook wat honing aan het badwater toevoegen

Handcrème met was (en honing)

- 1 deel bijenwas
- 3 delen goudsbloemolie
- 3 delen kamilleolie
- 1 theel honing
- 2 dr etherische olie van lavendel
- 2 dr etherische olie van rozenhout
- 1 dr etherische olie van munt

De was in de olie verwarmen tot die gesmolten is.
Bij handtemperatuur de etherische olieën toevoegen

Stuifmeel

Bijen halen de pollen van bloemen op om hun larven te voeren. Ze voegen enzymen en nectar toe waardoor melkzuurfermentatie optreedt.

Samenstelling:

- eiwitten (7 - 35 %)
- koolhydraten (15 - 35 %),
- vetten (2 - 15 %)
- mineralen (kalium, magnesium,
calcium, ijzer, fosfor,
zwavel, mangaan,
silicium, koper)
- aminozuren
- vitamines B1, B2, B3, B6, B8, B9, B12,
nicotinezuur, C
pantoteenzuur,
A (retinol),
D (ergosterol)
E (tocoferol),
K (fytomenadion)
rutine (vit P)

gezondheid

Stuifmeel zou een positieve invloed hebben op talrijke lichaamsfuncties zoals werkprestaties, energieniveau, hoofdpijn, stress.

Pollen worden als kuur op de nuchtere maag ingenomen omwille van de minerale inhoud, de aminozuren, de vetzuren en de antioxiderende stoffen (flavonoïden).

Propolis

De kleverige harsachtige beschermlaag op de knoppen van bomen
Opgeslagen op celranden en oneffenheden
Er worden kieren mee toegekit.

Samenstelling

Propolishars bevat flavonoïden (26) en etherische oliën (30) die oplosbaar zijn in alcohol.

Gezondheid

Antibioticum tegen virussen, bacteriën en schimmels
Antioxidant

Gebruik

Rauw te kauwen
Verwerkt in tinctuur
- druppels in honing
- op suiker
- uitwendig in crèmes

Koninginnebrij

Zure, lichtgele, melkachtige brij Samenstelling: eiwitten, vetten, suikers, mineralen, vitaminen en een stof royalsine.

Gezondheid

Gunstige werking op het immuunsysteem.
Ontstekingsremmend
Licht euforiegevoel

Gebruik

Koel bewaard (<4 °C) gedurende enkele weken houdbaar
Voor langere bewaringstijd: diepvriezen.
Gebruiken in kuren.
Geen metaal gebruiken.
Oplossen in honing
Iedere morgen op de nuchtere maag, gedurende enkele weken, 1/2de tot 1gram onder de tong laten smelten