



Auszug aus „Tipps zur Verwendung von Honig in der Küche“, Dr. Friedgard Schaper

## Verwendung von Honig in der Küche

### Welche Honigsorten in der Küche?

- *Kandiert oder flüssig?* Wenn Speisen nicht so sehr gerührt werden sollen (z.B. Obstsalat), flüssige Sorten verwenden, bzw. festen Honig in Flüssigkeit auflösen. Ein schonendes Verflüssigen von Honig im Wasserbad (*bis 40° C*) unter Rühren ist möglich, das Verflüssigen von Honig in der *Mikrowelle* *schädigt* die Honigqualität jedoch stark!
- *Geschmacklich gut geeignete Sorten für die Küche:* Zart-süßer *Rapshonig* eignet sich als sehr geschmacksneutrale Sorte besonders gut für Honiggerichte. Auch *Robinie (Akazie)* ist angenehm süß, im Geschmack mild und hat außerdem den Vorteil, dass der Honig kaum auskristallisiert - im heimischen Angebot ist er allerdings nur sehr selten vertreten. Auch *Frühtrachthonige* (ohne geschmacklich hervortretenden größeren Löwenzahnanteil) oder *Phaceliahonig* bieten sich zur Verwendung in der Küche an, ebenso *Vielblüten - Honige* mit kräftigem, aber niemals aufdringlichem Aroma. *Waldhonige* schmecken angenehm würzig, sind aber weniger süß als Blütenhonige. Für Backwerke oder bestimmte Getränke können dagegen *stark-aromatische Honige* gewählt werden, hier darf das Honigaroma durchaus deutlich in Erscheinung treten.
- *Vorsicht bei Sorten mit ausgeprägtem Eigenaroma* (wie zum Beispiel Löwenzahn, Linde, Edelkastanie, Heide, Bärenklau), damit kann man unter Umständen ein gutes Essen im Geschmack verderben.
- Bei der großen *Aromenvielfalt* der Honigsorten wird es immer persönliche Vorlieben geben, darauf sollte nach Möglichkeit Rücksicht genommen werden.

#### Anschrift

Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau – Fachzentrum Bienen • An der Steige 15 • 97209 Veitshöchheim  
Telefon (0931) 9801 - 352 • e-mail: [poststelle@lwg.bayern.de](mailto:poststelle@lwg.bayern.de)  
Internet: <http://www.lwg.bayern.de>

## Allgemeine Empfehlungen zur Verwendung von Honig in der Küche

- Honig gut verschlossen aufbewahren (am besten im Original-Honigglas), damit der Honig nicht sein typisches Aroma verliert oder Fremdgerüche annimmt.
- Honig mischt sich in allen Mischungsverhältnissen mit Wasser oder anderen wasserhaltigen Flüssigkeiten, Alkohol und Ei. Mischbar ist Honig auch mit Butter und Margarine.
- Helle Honigsorten schmecken süßer als Zucker, bei diesen Honigen kann, im Vergleich zu Zucker, etwas weniger als dieser verwendet werden. Wer dunkle, weniger süße Honigsorten wählt, muss eventuell etwas mehr Honig abmessen als für Zucker angegeben ist.
- Bei Ersatz von Zucker durch Honig den Wassergehalt von Honig beachten, denn Honig enthält knapp 20 % Wasser. Im Rezept angegebene Flüssigkeitsmengen deshalb etwas verringern - dies muss allerdings nur bei größeren Honigmengen berücksichtigt werden und wenn es um genaue Mengenverhältnisse wie zum Beispiel beim Backen geht (siehe auch Abschnitt „Gebäck mit Honig“).
- Zäher Honig wird weicher, flüssiger beim Erwärmen, dagegen steifer bei niedrigeren Temperaturen (Kühlschrank).
- Beim Süßen von Flüssigkeiten (Getränke, Suppen, Soßen) muss kandierter Honig nicht zuvor aufgelöst werden, auch wenn diese kalt sind!
- Wenn fester Honig verflüssigt werden soll, den Honig entweder in Flüssigkeit, die im Rezept vorgesehen ist, auflösen, oder erwärmen. Wenn das Gericht als Kaltspeise zubereitet wird, den Honig nur leicht und unter Rühren, am besten im Wasserbad erwärmen, um die wertvollen Fermente nicht zu schädigen.
- Die Fermente des Honigs sind hitzeempfindlich. Bei heißen Speisen sollte der Honig deshalb nach Möglichkeit erst zu Ende der Kochzeit (zum Abschmecken) zugesetzt werden. Energiegehalt, Mineralstoffe, Farbstoffe und Teile des Aromas bleiben aber auch nach einer Erwärmung verwertbar.
- Speisen und Gebäcke mit Honig lassen sich einfrieren.
- Honiggerichte können eingedickt werden mit Weizenmehl (wenn sie nicht übermäßig lange stehen müssen), geriebener Kartoffel, Brot oder Soßenlebkuchen, für Süßspeisen bieten sich auch Gelatine oder Agar-Agar an, auch Tortenguss lässt sich mit Honig süßen. Eindicken mit reiner Stärke ist nicht möglich (siehe Grenzen der Honigküche).
- Angewärmter Honig schmeckt kräftiger als kalter Honig, sehr kalter Honig (Kühlschrank!) kann kaum Aroma entwickeln. Als Überzug auf warmen Speisen (z. B. frische Waffeln, Toastbrot, Pfannkuchen, gebackenes Obst) bekommt der Honig ein besonders intensives Aroma.
- Vorsicht, wenn Honig kocht, er schäumt leicht über, es besteht Verbrühungsgefahr!
- Honig löst sich in Wasser gut und schnell auf. Mit Honig verschmutzte Hände, Kleider oder Gegenstände lassen sich deshalb problemlos mit Wasser säubern.

## **Getränke (ohne und mit Alkohol)**

- Honig für *warme Getränke* (z. B. Milch, Tees): Honig verträgt zwar eine *kurze* Erwärmung, dann sollten diese Mischungen aber umgehend getrunken werden. Sinnvoller ist es, heiße Getränke erst auf Trinktemperatur abkühlen zu lassen und dann den Honig einzurühren, nicht umgekehrt. Wer allerdings heiße Honiggetränke längere Zeit in Isolierkannen stehen lässt, muss damit rechnen, dass die heilkräftigen Honigfermente ihre Wirkung verlieren.
- *Schwarzer Tee, Früchtetees, Kräutertees*: wer auf das *künstliche* Aroma der heute vielfach angebotenen aromatisierten Teesorten verzichten will, aber trotzdem Abwechslung beim Teegenuss erleben möchte, wählt statt dessen die *natürliche Aromavielfalt* verschiedener Honigsorten beim Süßen der Getränke!
- *Punsch, Glühwein, Grog*: Honig trägt zum guten Geschmack bei, ergänzt sich sehr gut mit den typischen Glühweingewürzen wie Zimt, Nelken und auch Ingwer, er gibt ein besonderes Aroma und verleiht eine angenehme Süße.
- *Kalte Getränke* (Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, Joghurt, Buttermilch, Mixgetränke): bereits kleinere Honigmengen reichen oft aus, um hier das Aroma zu verbessern. Es lohnt sich, unterschiedliche Honigsorten zu versuchen, auch kandierte Honige eignen sich.

## **Salate, Suppen, Grillsoßen, Gemüse**

Sofern diese Speisen einen gewissen sauren Anteil aufweisen (Essig, Zitrone, saure Sahne, saure Früchte, säurehaltiges Gemüse) schmecken sie sehr viel besser, wenn sie leicht gesüßt werden. Milder Honig rundet den Geschmack ab, wirkt regelrecht als Geschmacksverstärker. Besonders gut schmecken Salatsoßen und Marinaden mit Essig, wenn sie mit Honig gesüßt werden. Honig (ein halber Teelöffel, ein ganzer Teelöffel oder auch mehr) sollte niemals fehlen bei Tomatensuppe, süßsauren Soßen, Paprikasoße, Sauerkraut und Blaukraut.

## **Fleisch, Fisch, Marinaden und Soßen für Fleisch- und Fischgerichte**

Als Überzug über Fleisch dringt Honig während des Garungsprozesses auch in die Randschichten der Speisen ein. Allerdings bräunt Honig leicht, bei längerer Bratdauer kann es deshalb sinnvoll sein, den Honig erst gegen Ende der Garzeit aufzutragen. Wenn Fleisch und Fisch in Marinaden eingelegt werden sollen, lassen sich diese Marinaden gut mit Honig süßen. Ebenso bekommt die Soße (v. a. Sauerbratensoße und Soßen mit saurer Sahne) durch etwas Honig eine besondere Note. Süßsaure Chinagerichte lassen sich sehr gut mit Honig zubereiten, müssen aber mit Mehl anstelle von reiner Stärke eingedickt werden. Für amerikanische Fleisch- bzw. Grillgerichte lassen sich zum Einlegen oder auch zum Mitbraten sehr würzige Mischungen aus Tomatenketchup, Sojasoße und Honig herstellen.

## Rohkost und Müsli

Wenn gesunde Rohkost gesüßt werden soll, bietet sich das Naturprodukt Honig an erster Stelle an, aber auch Soßen für Rohkost, würzig, süß oder sauer, lassen sich mit Honig verbessern. Milde Honige wie Rapshonig, Frühjahrshonige oder Waldhonig eignen sich besonders gut. Ebenso empfiehlt sich Honig auch für alle Sorten von Müsli (flüssiger Honig mischt sich besser, ansonsten festen Honig in Milch, Sahne oder Fruchtsaft auflösen).

## Gebäck mit Honig

- *Fester Honig* lässt sich bei der Teigbereitung kaum verarbeiten, ebenso flüssiger Honig, wenn er sehr kalt ist. Kandierter Honig muss deshalb durch leichtes Erwärmen wieder flüssig gemacht werden, aber auch flüssiger Honig sollte angewärmt werden. In jedem Fall lässt man den Honig wieder abkühlen - fast, zumindest, denn gut zimmerwarm lässt Honig sich am besten verarbeiten.
- *Honig mischt sich* zwar mit Butter und Margarine, die Masse wird jedoch nie so locker oder gar schaumig wie mit Zucker, sie wird „zerrig“, es lässt sich kaum Luft unter das Fett rühren. Um trotzdem einen lockeren Teig zu bekommen, empfehlen viele Backrezepte deshalb neben Honig auch einen gewissen Zuckeranteil.
- Honiggebäck wirkt meist schwerer, das heißt, nicht so locker wie Gebäck mit Zucker. Biskuit zum Beispiel wird nicht so feinporig wie mit Zucker. Um trotzdem ein *lockeres Gebäck* zu erhalten, sollte bei Teigen mit Honig etwas mehr Triebmittel zugegeben werden (etwa 1 Teelöffel Backpulver auf 1 kg Mehl).
- Wird *Vollkornmehl* anstelle von normalem Mehl verwendet, muss die Flüssigkeitsmenge etwas erhöht werden.
- Honiggebäck *bräunt leicht*, schneller als Gebäcke mit Zucker! Honiggebäck darf deshalb nicht so heiß gebacken werden wie zuckerhaltiges Gebäck, lieber das Gebäck etwas länger in der Röhre lassen. Große und dicke Gebäckstücke wie Kuchen in der Form eventuell nach der halben Backzeit mit Alufolie abdecken.
- *Vorsicht bei dunklen Backblechen* oder dunklen Backformen, Honiggebäck bräunt hier schneller als bei hellen Blechen und Formen. Vor allem dünne Plätzchen müssen vorsichtig gebacken werden, sie werden sonst schnell zu dunkel.
- *Aromatischer Honig* lässt sich besonders gut *mit verschiedenen Gewürzen kombinieren*. Kräftige Sorten eignen sich deshalb für Gewürzkuchen und auch für traditionelles Weihnachtsgebäck (Lebkuchen, Honigkuchen) zusammen mit Zimt, Nelken, Ingwer und weiteren Gewürzen sowie Zitronat, Orangeat, Nüssen und Trockenobst.
- *Mohn- oder Nußfüllung* für Kleingebäck oder Hefengebäck erhält durch Honig (Blütenhonig, aber auch würzigen Waldhonig!) ein besonders gutes Aroma.

- Honig zieht (aufgrund seines *Fruchtzuckeranteiles*) Feuchtigkeit an. Frisch gebackene Honigplätzchen sind durch die Backhitze weitgehend ausgetrocknet und deswegen hart, werden aber an der feuchten Luft *weich und mürbe*. Schneller weich wird das Gebäck, wenn man es zusammen mit einem Apfel in einer Dose aufbewahrt. Honigplätzchen deshalb rechtzeitig backen, damit genügend Zeit zum „durchziehen“ bleibt! Ein Apfel kann auch bei Kuchen eine Hilfe sein: dazu den Kuchen in eine ausreichend große Plastiktüte geben, einen Apfel dazu legen (eventuell halbiert), die Tüte verschließen und den Kuchen etwas ruhen lassen, wenn möglich, einige Tage.
- Die wasseranziehenden Eigenschaften von Honig bewirken, dass Honiggebäck, sofern es nicht sehr trocken aufbewahrt wird, lange Zeit *frisch bleibt*.
- Wegen der wasseranziehenden Eigenschaft eignet Honig sich *nicht für jedes Gebäck!* Plätzchen, die knusprig bleiben sollen (z.B. Butterplätzchen oder Eiweißgebäck wie Schaumgebäck oder Makronen), bäckt man deshalb besser mit Zucker.
- Honiggebäck (ohne Füllung) eignet sich sehr gut als *Dauergebäck*.

## Grenzen für die Honigverwendung in der Küche

So gut und wertvoll Honig ist, so gibt es doch Speisen und Gebäckarten, die mit Honig nicht gelingen:

- *Honig verträgt sich nicht immer mit reiner Stärke!* Der Grund: Honig enthält das stärkespaltende Ferment *Diastase*, das bewirkt, dass reine Stärke gespalten wird. Wenn Honig also in eine Speise eingerührt wird, die Stärke zum Eindicken enthält oder bereits mit Stärke eingedickt wurde, wird die Stärke aufgelöst, die Speise verflüssigt sich wieder mehr oder weniger stark. Besonders zügig verläuft die Reaktion, wenn das Gericht erwärmt wird oder bereits heiß ist, da Diastase relativ viel Wärme verträgt, bevor sie ihre Wirksamkeit verliert. Reine Stärke ist also nicht geeignet zum Eindicken (Kartoffelstärke / Kartoffelmehl, Reisstärke, Maisstärke, auch manche Fertigprodukte zum Soßenbinden sowie Pfeilwurzelmehl (Arrowroot) und Sago, und auch Puddingpulver erreicht oft nicht die übliche Festigkeit). Auch mit Weizenmehl eingedickte Speisen werden wieder flüssiger, allerdings geht es hier nicht so schnell wie bei reiner Stärke. Gut bewährt zum Eindicken haben sich im Versuch Agar-Agar (Algenprodukt), Gelatine, Tortenguss, Guakern- und Johannisbrotkernmehl, für Soßen lassen sich auch Einbrenne, Soßenlebkuchen oder Semmelbrösel verwenden. *Keine Probleme* treten auf, wenn der Honig zuvor stark oder längere Zeit erhitzt wurde bzw. in dem Gericht mitgekocht wurde und dadurch die Aktivität der Diastase aufgehoben wurde.
- *Zuckerglasur:* Ein der Zuckerglasur (Puderzucker mit Eiweiß oder Wasser) entsprechendes Produkt bzw. *Zucker – Spritzmasse* zum Verzieren von Gebäck lässt sich mit Honig *nicht* herstellen.
- *Karamel:* Honig bräunt sehr schnell, er eignet sich deshalb nicht zum Herstellen von Karamel.
- *Haferflocken und Nüsse* lassen sich nicht, wie mit Zucker, mit Honig knusprig rösten, sie würden sehr schnell anbrennen und nach kurzer Zeit Feuchtigkeit anziehen und weich werden.
- *Honigmarmelade:* Honig eignet sich nicht als Grundstoff für eine Honigmarmelade, das Produkt schmeckt nicht!