



Honning - Mere end tomme kalorier?

Honning er en koncentreret vandig opløsning af druesukker og frugtsukker i stort set lige mængde, og som er dannet af biens enzymer ud fra blomsternektarens sukker.

Der findes også andre sukkerarter i honning, men i mindre mængde. Så det er sådan set korrekt, at honning kun er "tomme kalorier".

Honning har god holdbarhed, da mikrobiel vækst forhindres af den lave vandaktivitet og af enzymatisk dannet brintoverilte og organiske syrer og andre væksthæmmende stoffer.

Honning indeholder også antioxidanter fra blomsterne. Indholdet af antioxidanter og antimikrobielle stoffer afhænger af, hvilke planter, bierne har forsynet sig fra.

Mange myter om honning

Der er mange myter om gode ernæringsmæssige egenskaber ved honning udover de "tomme kalorier", og jeg kan ikke afvise, at bestemte honningstyper indeholder nyttige bioaktive stoffer.

Slagteriernes Forskningsinstitut har netop i år offentliggjort resultaterne af undersøgelser, der viser, at marinering af svinekød med honning beskytter kødet mod harskning under og efter videre tilberedning. Her fandtes også store forskelle mellem honningstyper, og honning indsamlet fra raps var særlig effektiv.

Professor Leif Skibsted, LIFE - Det Biomedicinske Fakultet ved Københavns Universitet

(Publiceret i Samvirke)