

Vom Zucker

Fabrikzucker verwenden wir aus inzwischen allgemein bekannten Gründen nicht!

Wenn unser Körper Zucker braucht, dann ist vielmehr jener gemeint, den ihm das Getreidekorn liefert. In seinen Randschichten nämlich befinden sich Vitalstoffe und 6 B-Vitamine, die die Stärke in 6 Stufen in brauchbaren Zucker verwandeln.

Und was die Süße angeht: Honig! Er hat gesundheitlich einiges zu bieten; z. B. die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B8, und B9, den Wirkstoff *Inhibin*, der antibakterielle Eigenschaften besitzt und Honig deshalb bei Husten, Bronchitis, Lungenleiden und Infektionen der Harnwege empfehlenswert macht. Des weiteren kräftigt er Herz und Nerven und sorgt für einen süßen Schlag. In kleinsten Mengen und verdünnt eingenommen soll Honig bei Hautkrankheiten lindernd wirken.

Allerdings gilt auch hier: nur unerhitzter Honig ist im Vollbesitz seiner Wirksamkeit. Zuviel davon ist jedoch ungesund — wer Honig gläserweise konsumiert, riskiert Ekzeme, Schädigungen an Leber, Magen und Zähnen. Es empfiehlt sich daher, das Idealmaß von 1—2 TL Honig pro Person und Tag zumindest im Auge zu behalten.

Die zweite Eigenschaft des Honigs, seine Süße, die je nach Sorte von waldig-geschmackvoll bis nur-süß ausfällt, ist wahrscheinlich die dem Gaumen sympatischere.

Mit Honig lassen sich luftige Parfaits, flaumige Torten, zartschmelzendes Eis so überzeugend und geschmacklich überraschend süßen und würzen — falls es sich nicht um neutralen, sondern aromatischen Honig handelt — dass das mehr als verlockend ist.