

HOE WIJ TESTEN

Wij hebben 40 potten honing gekocht, waarvan de meerderheid (36) in de supermarkt of bij een honingspeciaalzaak (La Maison du Miel en Weyn's). Vier stalen haalden we bij de imker. We kozen zowel voor monoflorale honing, afkomstig van één soort plant, als voor honing die van verschillende planten komt, d.i. multiflorale honing. We beoordeelden onder meer het etiket, het suiker- en vochtgehalte en de aanwezigheid van gisten.

STUIFMEELPOLLEN

Vele producten pronken met een botanische en/of geografische specificatie op het etiket, zoals "tijmhoning" of "Miel de Normandie". Met microscopisch onderzoek gingen we na of de in de honing aanwezige stuifmeelpollen wel degelijk afkomstig zijn van de plant, de streek en/of het land zoals op het etiket vermeld. De eerder genoemde tijmhoning moet bijvoorbeeld geheel of voor het grootste deel afkomstig zijn van de tijmplant.



Honing

Niet alle geteste potjes konden ons bekoren. Tussen honing bestaan er grote verschillen in prijs én kwaliteit.

Tekenfilmfiguur Winnie de Pooh kan er niet afblijven en gelijk heeft hij. Honing is immers een natuurlijk, verfijnd en eeuwenoud product. Archeologen stootten regelmatig op bewijs van honing en bijenteelt bij de oudste beschavingen. Voor

de Grieken en Romeinen waren de bijen en hun bijproduct een symbool van rijkdom, in het oude India betaalde men belastingen in honing en ook de middeleeuwse landbouwers gebruikten honing als betaalmiddel.

Vandaag betalen we met euromunten en druppelen we dit zoete smeersel over

de geitenkaas als "finishing touch". Honing is nog altijd een prachtig product. Zo is het verboden additieven en suiker toe te voegen of bepaalde stoffen te onttrekken. Daardoor blijft het resultaat van het naarstige bijenwerk puur natuur. Toch fronsten we enkele malen de wenkbrauwen tijdens deze test.

Bijen en onze voedselvoorziening

Honing ontstaat wanneer honingbijen nectar uit bloemen verzamelen en deze vervolgens omzetten. Om de nectar vloeibaarder te maken en de aanwezige sacharose om te zetten in de suikers glucose en fructose voegen de bijen immers enzymen aan de nectar toe. De hele groep bijen helpt daarbij: de enzymen van alle bijen zorgen ervoor dat de honing indikt en dat het vochtgehalte zakt tot onder 20 %. Wanneer dat vochtgehalte laag genoeg is, verzegelen de bijen de honing in de raten en is de honing klaar voor verwerking. In België zijn zo'n 8 500 imkers actief. Gemiddeld houden zij tien bijenvolken, waarmee jaarlijks 1 350 000 kg honing wordt gemaakt. Voor de meesten



Honing is een natuurlijk product dat geen toevoegingen mag bevatten



BESTRIJD BIJENSTERFTE: ZAAI BLOEMEN

Wanneer vroeger één op de tien bijenpopulaties de winter niet overleefde, zijn dat er nu al vier op de tien. Bijensterfte is dus een probleem. Het is echter niet zo heel moeilijk om er ook wat aan te doen.

Bijen spelen als bestuivers een belangrijke rol in zowel hun eigen als onze voedselvoorziening. Zonder bijen zouden we al snel in de problemen komen. De bijensterfte die de laatste jaren almaar toeneemt baart dan ook zorgen.

Ons verlangen naar orde, ook in de natuur en in onze tuin, is een van de redenen voor die toegenomen sterfte: we maaien wegbermen kaal en planten in onze bloemenperken slechts één soort bloemen, want "dat oogt zo netjes". Zo zijn er niet alleen minder bloemen om stuifmeel en nectar te halen, maar ook minder verschillende soorten, waardoor de bijen verhongeren. Bovendien zijn deze verzwakte bijen ook dikwijls minder bestand tegen infecties, die onder normale omstandigheden niet dodelijk zouden zijn.

Een tweede belangrijke oorzaak is de varroamijt. Dit beestje huist met duizenden soortgenoten in de bijenkasten. De mijten leggen eitjes in het broed van de bijen, waardoor die sneller sterven.

Verder blijkt dat bepaalde veel gebruikte insecticiden – de

zogenaamde neonicotinoiden – een ernstige bedreiging zijn voor de bijen die zich voeden met de bloemen die met zulke pesticiden werden behandeld.

De oplossingen om de situatie een halt toe te roepen zijn redelijk eenvoudig. Zo zou Europa zijn regelgeving inzake het gebruik van bovengenoemde pesticiden moeten aanpassen, zodat het gebruik ervan op gewassen die honingbijen aantrekken, stopt. Momenteel werkt de Commissie aan die aanpassing. Verder moet de Belgische overheid investeren in onderzoek en ondersteuning (bv. opleidingen) van de imkers. Daarnaast kunt u ook een steentje bijdragen door bijvoorbeeld in het wild ("guerrilla gardening") en in uw tuin bijvriendelijke planten en bloemen te zaaien. Via www.testaankoop.be/bloemenzaad kunt u een zaadmengsel aanvragen voor bloemen waar bijen dol op zijn. U krijgt dit dan toegestuurd bij uw volgende Test-Aankoop. Snel zijn is de boodschap, want het aantal zakjes is beperkt.

is de bijenteelt een hobby. Toch hebben bijen een niet te onderschatten economische betekenis. Zo toonde een recente studie van de universiteit van Gent aan dat de waarde van het bestuivingswerk van de bijen in ons land zowat 472 miljoen dollar bedraagt! Zonder honingbijen geen voldoende bestuiving van allerlei gewassen – denk alleen al maar aan de fruitteelt – en dus geen vruchten, geen zaden en geen voortplanting. Wij hebben bijen dus niet alleen nodig voor honing, maar ook voor onze voedselvoorziening.

Ook nectar van niet-biogewassen

Honing komt dan wel via een natuurlijk proces tot stand, dat betekent niet dat alle honing sowieso "biologisch" is. Bijen vliegen namelijk naar alles wat nectar en pollen levert, ongeacht of het gewas met pesticiden werd behandeld of op ecologische wijze werd geteeld. Om toch enige garantie te geven aan de imkers die biologische honing willen produceren, schrijft een Europese verordening voor dat er zich in een straal van 3 km rond een biologische teelt of productie minstens 50 % biologische akkers en/of natuurgebieden moeten bevinden. De verzamelradius van bijen is groot, dus helemaal uitsluiten dat de bijen die voor biologische honing moeten zorgen enkel naar biologisch gekweekte planten zullen vliegen, kan niet.

>>



**Bestel dit zakje,
zaai bloemen
help de bijen**

HONING		PRIJS	BESCHRIJVING			TESTRESULTATEN								EINDSCORE OP 100
		Per kilogram	Gewicht	Bloemensoort	Oorsprong	Etiket	Controle gewicht	Verhitting en veroudering	Gisten	Vochtgehalte	Conform de geografische en botanische afkomst	Suikeraalyse		
★	CORA Acaciahoning	8,32	500 g	acacia	Frankrijk	+	+	+	+	+	+	+	86	
★	PATRIMOINE GOURMAND Miel de Gâtinais	9,06	500 g	multifloraal	Frankrijk	+	+	+	+	+	+	+	86	
	MELLIRIS Acaciahoning Naturel	26,33	300 g	acacia	Roemenië	□	□	+	+	+	+	+	85	
	LE MANOIR DES ABEILLES Miel de Normandie	12,30	500 g	multifloraal	Frankrijk (Normandië)	□	+	+	+	+	+	+	83	
	BIJENHOF Tijm honing	11,50	500 g	tijm	gemengde EU-honing	□	□	+	+	+	+	+	82	
	GREECE AUTHENTIC Tijmhoning (Delhaize)	11,48	400 g	tijm	Griekenland	□	+	+	+	+	+	+	81	
	DELHAIZE Acacia Honing	13,36	250 g	acacia	gemengde EU- en niet-EU-honing	+	+	+	+	□	+	+	81	
	BERNARD MICHAUD Miel d'apiculteur Provence	15,96	250 g	multifloraal	Frankrijk (Provence)	–	+	+	+	+	+	+	81	
	LANGNESE Acacia Honing	11,17	375 g	acacia	gemengde EU-honing	+	+	+	+	+	+	+	80	
	SUNBEES Acaciahoning (Colruyt)	9,69	350 g	acacia	gemengde EU- en niet-EU-honing	+	□	+	+	□	+	+	79	
	GOOSSENS (imker) Honing	19	500 g	multifloraal	België (Sint-Agatha-Berchem)	–	+	□	+	+	+	+	79	
⊙	WINNY Honing vast (Match)	3,08	500 g	multifloraal	gemengde EU- en niet-EU-honing	–	+	+	+	□	+	+	77	
	MARLENE Bloemenhoning-vloeibaar (Lidl)	5,98	500 g	multifloraal	gemengde EU- en niet-EU-honing	+	□	□	+	+	+	+	76	
	FLORIMEL Honing acacia (Makro/Spar)	9,48	500 g	acacia	gemengde EU- en niet-EU-honing	–	+	+	+	□	+	+	73	
⊙	ARO Honing creamy (Makro)	2,76	500 g	multifloraal	gemengde EU- en niet-EU-honing	+	□	□	+	□	+	+	73	
	DELHAIZE Berg honing	8,40	250 g	multifloraal	gemengde EU- en niet-EU-honing	+	+	□	+	–	+	+	73	
	ELODIE Miel crémeux onctueux et intense (Intermarché)	5,50	500 g	multifloraal	gemengde EU- en niet-EU-honing	+	□	□	□	+	+	+	72	
⊙	EVERYDAY Honing (Colruyt)	2,78	500 g	multifloraal	gemengde EU- en niet-EU-honing	+	+	□	□	+	+	+	71	
	MELI Honing	10,57	350 g	multifloraal	gemengde EU- en niet-EU-honing	+	□	□	+	□	+	+	69	
	CORA Vloeibare bloemenhoning	10,92	250 g	multifloraal	gemengde EU- en niet-EU-honing	+	□	□	+	+	+	+	69	
	TAMARA Vloeibare honing (Aldi)	5,11	350 g	multifloraal	gemengde EU- en niet-EU-honing	□	+	□	+	–	+	+	66	
	CARREFOUR BIO Smeerbare zalfachtige bloemenhoning	6,84	500 g	multifloraal	gemengde EU- en niet-EU-honing	□	+	+	⊖	–	+	+	65	
	SPAR Honing	7,64	250 g	multifloraal	gemengde EU- en niet-EU-honing	□	+	□	+	□	+	+	64	
	MATCH Natuurlijke honing	6,27	450 g	multifloraal	gemengde EU- en niet-EU-honing	□	+	□	+	□	+	+	64	
	A. GYSELS (imker) Bijenhoning	11	500 g	multifloraal	België (Kessel)	⊖	□	+	□	+	+	+	64	
	WEYN'S Acaciahoning	13	1kg	acacia	Hongarije	⊖	+	+	□	+	+	+	64	
	365 Honing (Delhaize)	2,78	500 g	multifloraal	gemengde EU- en niet-EU-honing	+	+	–	+	–	+	+	63	
	LUNE DE MIEL Rozemarijnhoning	13,76	375 g	rozemarijn	Spanje	–	+	+	□	+	+	+	62	
	MELI Acaciahoning	13,64	250 g	acacia	gemengde EU- en niet-EU-honing	+	+	+	⊖	–	+	+	61	
	LANGNESE BEE EASY Acacia- met lentebloesemhoning	16,12	250 g	acacia	gemengde EU-honing	+	+	+	+	+	□	+	60	
	BERNARD MICHAUD Miel l'apiculteur Montagne	10,28	500 g	multifloraal	Frankrijk en Spanje	–	□	□	□	+	+	+	58	
	CARREFOUR Honing zacht	7,24	500 g	multifloraal	Latijns-Amerika	□	□	–	+	+	+	+	58	
	LUNE DE MIEL Acaciahoning	13,25	375 g	acacia	gemengde EU-honing	–	+	⊖	+	+	+	+	55	
	LUNE DE MIEL Tartimiel	13,64	250 g	multifloraal	gemengde EU- en niet-EU-honing	–	□	⊖	+	+	+	+	54	
	OXFAM FAIRTRADE Honing Chile	8,38	500 g	multifloraal	Chili	□	□	□	+	+	⊖	+	41	
	BIO TIME Honing (Colruyt)	6,52	500 g	multifloraal	gemengde EU- en niet-EU-honing	+	+	+	⊖	⊖	+	+	10	
	DELHAIZE BIO Honing creme	8,64	250 g	multifloraal	Mexico	+	□	⊖	+	□	+	+	10	
	RUCHERS DU TERROIR Honing	6,58	500 g	multifloraal	gemengde niet-EU-honing	+	+	⊖	+	–	+	+	10	
	BIERLAIRE – FLAHAUX (imker) Miel d'Été 2012	12	500 g	multifloraal	België (Saint-Marc)	–	+	+	□	+	+	⊖	10	
	SULON JP (imker) Miel de Printemps 2012	10	500 g	multifloraal	België (Wallonië)	⊖	+	+	⊖	⊖	+	⊖	10	

HOE LEEST U DE TABEL?

Prijs In november 2012.

Etiket Zijn de wettelijk verplichte vermeldingen aanwezig en geeft het etiket ook nog andere informatie?

Verhitting en veroudering Ditzijn kwaliteitsparameters: wanneer honing op hoge temperatuur werd verwarmd of wanneer honing niet vers meer is, vermindert de kwaliteit.

Gisten Van nature zijn er gistenaanwezig in honing, maar pas bij woekering vergist de honing en is die niet meer geschikt voor consumptie. Hoe hoger het vochtgehalte, hoe groter de kans op vergisting.

Vochtgehalte Volgens de wet mag het vochtgehalte niet hoger zijn dan 20%, anders zal de honing sneller gisten. Bij een vochtgehalte van 17% is de kans op gisting nagenoeg onbestaande, wat de honing ook langer houdbaar maakt (tot twee jaar).

Conform de geografische en botanische afkomst De benaming "honing" mag worden aangevuld met aanduidingen betreffende bloemen of planten indien de honing er geheel of voor het grootste deel van afkomstig is en hij daaraan verschillende kenmerken ontleent. Hetzelfde geldt voor een vermelding van de geografische oorsprong: oké als de honing uitsluitend van die plaats komt.

Suikeranalyse Suikersiroop, -water en andere suikerproducten toevoegen aan honing mag niet.

★ Beste van de test	■ Zeer goed
● Beste Koop	+ Goed
€ Voordelige keuze	□ Redelijk
	— Zwak
	● Slecht
Goede kwaliteit	Niet kopen

>>

Dezelfde bedenking geldt ook wat betreft de genetisch gemodificeerde organismen (ggo's). In september 2011 besliste het Europees Hof van Justitie, in de nasleep van een rechtszaak met een Duitse imker, dat alle honing die sporen van ggo's bevat niet zomaar kan worden verkocht. Hij moet namelijk een label krijgen of een specifieke goedkeuringsprocedure ondergaan om te mogen worden verkocht als ggo-product. Het feit dat het slechts om een kleine concentratie gaat of dat het ggo-materiaal niet met opzet in de honing is terechtgekomen, speelt geen rol. Dat maakt het voor imkers echter bijna onmogelijk om nog honing op de markt te brengen. Vandaag ligt dan ook een nieuw voorstel voor een Europese richtlijn voor ter goedkeuring. Hierin zou vastliggen dat stuifmeelpollen eigen zijn aan het product "honing" en dat ze dus niet als ingrediënt moeten worden beschouwd. Tenzij de honing meer dan 0,90 % ggo's bevat op de totale hoeveelheid honing, is de vermelding als ggo-product niet nodig. Het is heel onwaarschijnlijk dat een toevallige ggo-besmetting leidt tot percentages hoger dan 0,90 %, waardoor honing nooit een ggo-label zal moeten dragen. Als die regel er komt, wordt het voor u als consument wel moeilijk om te weten of u een product koopt dat ggo's bevat of niet, al is het in kleine hoeveelheden.

Etikettering dikwijls niet volledig

Bij voorverpakte voedingsmiddelen zijn producenten bij wet verplicht op het etiket de verkoopbenaming te vermelden, eventueel aangevuld met een specifieke geografische en botanische oorsprong. Ook nog verplicht zijn een minimale houdbaarheidsdatum, het lotnummer, de gegevens van een fabrikant of verpakker, het nettogewicht en een land van oorsprong. Komt de honing uit meerdere landen, dan kan het etiket "gemengde EU-honing", "gemengde niet-EU-honing" of "gemengde EU- en niet-EU-honing" vermelden. Wij zien graag dat de wetgeving producenten oplegt daarbij ook een percentage te vermelden. Uit onze test blijkt namelijk dat de hoeveelheid EU-honing dikwijls zo beperkt is, dat we ons afvroegen of het niet om een toevallige kruisbesmetting ging.

Miel de Printemps van Sulon JP vermeldt geen adres en de bijenhoning van A. Gysels laat na een houdbaarheidsdatum en een lotnummer te vermelden. Verder blijkt na laboanalyse – om de vermelding op het etiket te verifiëren – dat de honing van Oxfam een gemengde honing is, gemaakt van nectar uit Zuid-Amerika en Oost-Europa, terwijl het etiket enkel "Chili" vermeldt. In een reactie zegt Oxfam dat het volgens hun analyses zou gaan om een kruisbesmetting, door andere honing die op dezelfde band werd gevuld.

>>

HONING OOK GENEESKRACHTIG?

De Egyptenaren gebruikten honing als een middel tegen allerlei kwaaltjes, Hippocrates ging koorts bij zijn patiënten te lijf met honing opgelost in water en legers hadden honing in hun koffers om de wonden van soldaten te verzorgen. Maar wat blijft er van die gezondheidsvoordelen vandaag nog over?

Hoewel de geneeskundige waarde van honing al erg lang werd erkend en besproken in oude geschriften en documenten, ontbrak het onze voorouders dikwijls aan sluitend wetenschappelijk bewijs. De laatste jaren is daarin heel wat verandering gekomen. Zo toonden wetenschappers aan dat honing een antibacteriële werking heeft. Dat zorgt er dan weer voor dat honing helpt irritaties bij neus- en keelinfecties te verzachten. De antibacteriële werking maakt honing ook doeltreffend bij bepaalde huidaandoeningen en wondverzorging: het zou onder meer het genezingsproces van de huid helpen versnellen, zou de wond mee steriel helpen houden en zorgt ervoor dat er minder littekenweefsel wordt gevormd. Let wel, uit studies bleek ook dat de antibacteriële werking verloren gaat bij verhitting en/of wanneer de honing lang werd blootgesteld aan (zon)licht.

Verder lijkt honing als ondersteuning in bestralingstherapie bijzonder interessant. Ook zou uit proeven met dieren blijken dat dit zoete, goudkleurige product doeltreffend zou zijn bij maag- en darmkwalen. Natuurlijk zijn verdere studies – ook bij de mens – nodig om dit onomstotelijk vast te stellen, net zoals wetenschappers preciezer moeten bepalen welke honingsoort geschikt is voor gebruik bij welke aandoening of kwaal. Mocht honing werkelijk op grote schaal worden gebruikt bij gezondheidskwalen of als bestanddeel in geneesmiddelen, dan moet de wetgever daarvoor strenge en specifieke kwaliteitsnormen opstellen. Honing als geneeskrachtig product blijft immers iets anders dan honing als voedingsmiddel. U kunt dit daarom ook niet zomaar te pas en te onpas aanwenden als alternatief voor de gekende behandelingswijzen.



»

Amper de helft vermeldt de (niet-verplichte) zin "niet geschikt voor kinderen jonger dan 1 jaar". Wij vinden echter, net zoals het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV) adviseert, dat dit verplicht zou moeten zijn. De bacterie Clostridium botulinum, waarvan heel sporadisch sporen in honing aanwezig kunnen zijn, kan immers bij kleine baby's spierverzwakking en in uitzonderlijke gevallen de dood veroorzaken.

Verder zien we ook graag de nuttige informatie over de voedingswaarde. Opnieuw: amper de helft van de etiketten vermeldt hier iets over. En bij slechts negen potten treffen we die info aan op de voorzijde. Gezondheidsclaims – zoals "honing bevat weldoeners ..." – mogen wettelijk niet. De acacia-honing van Weyn's krijgt dan ook strafpunten.

Grote kwaliteitsverschillen

Wanneer we de honing zelf onder de loep nemen, dan zien we dat er veel verschil is in kwaliteit.

Volgens de wet moet honing vers zijn en mag die niet worden verhit. De kwaliteit neemt namelijk af bij verhitting of veroudering: die processen zorgen ervoor dat er bepaalde (niet-schadelijke) verbindingen worden gevormd en dat de enzymeactiviteit in de honing vermindert. De honing van drie van de vier imkers, bleek erg vers. Dat zou niet meer dan normaal moeten zijn. De biologische honing van Delhaize daarentegen is duidelijk niet vers meer óf werd om een onduidelijke reden verhit. De honing van Ruchers du Terroir, Lune



Voor het eerst in tien jaar zijn alle stalen antibioticavrij



de Miel, Carrefour en Delhaize 365 zijn in hetzelfde bedje ziek.

Door het hoge gehalte aan suikers is gisting de enige microbiologische verandering waaraan het product onderhevig is. De kans op de groei van gisten hangt samen met het vochtgehalte van de honing: hoe vochtiger, hoe groter de kans op vergisting.

Verder troffen we in twee stalen, beide gekocht bij de imker, geen pure honing aan: de glucose en fructose bleken niet afkomstig te zijn van bloemen. We vermoeden dat de imker zijn bijen heeft overvoed met suikerwater om de winter te overbruggen (Sulon JP) of onwettelijk heeft bijgevoed (Bierlaire-Flahaux).

We hebben ook goed nieuws: voor de eerste keer in tien jaar troffen we geen antibiotica aan in onze honing. Dat is een grote vooruitgang, die mede dankzij ons tot stand kwam!

Prijs geen betrouwbaar criterium voor kwaliteit

Ook wat betreft de prijs zijn er grote verschillen. Een dure honing is niet per se van een uitstekende kwaliteit. Toch scoren de twee duurste uit onze test – Mel-liris en de honing van imker Goossens – meer dan behoorlijk. De honing die als beste uit de test kwam, is echter wel een pak goedkoper. En onze Beste Kopen zijn een voor een huismerken of witte producten. Kiest u voor een van hen, dan kunt u berekend per kg tot wel € 23,57 besparen in vergelijking met de duurste honing uit onze test! ●

Honing **Onze keuze**



86

CORA Acacia-honing

Monoflorale honing afkomstig uit Frankrijk. Een hele zoete honing met een lichte vanillebasis. De smaak heeft een lichte intensiteit en is van korte duur.

€ 8,32/kg



86

PATRIMOINE GOURMAND Miel de Gâtinais

Multiflorale Franse honing. Erg zoet met toetsen van vers fruit. Middelmatige smaakintensiteit van korte duur.

€ 9,06/kg



77

WINNY Honing vast

Multiflorale menghoning uit EU- en niet-EU-landen. Vrij zoet met smaaktoetsen van exotisch fruit. Heel intense smaak van middellange duur.

€ 3,08/kg



73

ARO Honing creamy

Multiflorale menghoning uit EU- en niet-EU-landen. De honing heeft een licht astringente toets. De smaak is matig intens en heeft een middellange duur.

€ 2,76/kg



71

EVERYDAY Honing

Multiflorale menghoning uit EU- en niet-EU-landen. De smaak heeft een warme toets van karamel en exotische vruchten. Zeer intens en lange duur.

€ 2,78/kg