



KOHLHYDRATE: Das Insgesamt an Zuckern (Saccharide), die der Honig enthält. Die beiden wichtigsten Zucker des Honigs (80-90%) sind der Fruchtzucker (Fructose) und der Traubenzucker (Glucose).

ORGANISCHE SÄUREN: Im Honig hat man 18 verschiedene Säuren ausgemacht.

PROTEINE UND AMINOSÄUREN: In kleinen Mengen sind im Honig wichtige Aminosäuren und Proteine enthalten. Viele dieser Aminosäuren stammen vom Pollen, den die Bienen verzehren.

MINERALSTOFFE (SPURENELEMENTE): Die wichtigsten Mineralstoffe, die man im Honig und speziell in den dunkelfarbig Sorten (von Kiefern, Tannen, Eukalyptus und Heidekraut) findet, sind Folgende: Kalzium, Natrium, Phosphor, Magnesium, Pyrit, Eisen, Mangan, Kupfer usw.

ENZYME: Man trifft sie nur in kleinen Mengen an, doch sie spielen eine wichtige Rolle in der allgemeinen Struktur des Honigs. Sie stammen vom Pollen und Nektar oder werden von den Bienen selbst hergestellt.

VITAMINE: Von diesen sind im Honig sehr wenige enthalten. Trotzdem tragen auch sie zum Nährwert des Honigs bei, da dank ihnen die Zucker vom menschlichen Organismus besser absorbiert werden können. Die wichtigsten vorkommenden Vitamine sind: A, B1, B6, B12, C, D, E, Folsäure usw.