



NestTipp 42

„Alternativen zu Honig“

Honig ist in der täglichen Ernährung nicht so präsent wie Fleisch- oder Milchprodukte.

Doch warum verzichtet man in einer veganen Ernährung auf Honig? Dazu sollte man erst mal schauen, welche Funktion der Honig hat. Honig ist das Nahrungsmittel der Bienen, welches durch mühsame Arbeit entstanden ist. Honigbienen produzieren Honig als Energiereserve zur Versorgung des Bienenvolkes, insbesondere während der Überwinterung. Der Honig entsteht aus Nektar, der von Arbeiterbienen gesammelt, enzymatisch umgewandelt und eingedickt wird. Ergänzend sind Pollen eine wichtige Quelle für Proteine und weitere Nährstoffe.

Eine vegane Lebensweise ist frei von jeglicher Ausbeutung von Tieren.

Wenn wir unseren Circle of Life anschauen, dann sind Honigbienen zum großen Teil auf natürlichem Weg beteiligt. Denn ohne sie würde unsere Nahrungsvielfalt bei weitem nicht so umfänglich sein.

Bei meinen Recherchen bin ich auf einen informativen Artikel vom Nabu gestoßen. Ausschnitte zitiere ich wieder daraus:



<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/insekten-und-spinnen/info/22683.html>

Sicherung von Ökosystemen

Durch die fleißigen Insekten und ihre Bestäuberleistung wird nicht nur sichergestellt, dass die Pflanzenwelt fortbesteht und ihre Vielfalt erhalten bleibt. Bestäuber ermöglichen zudem erst, dass zahlreiche Lebewesen, die auf Wiesen, Hecken oder Bäume angewiesen sind, Lebensräume zur Deckung, Fortpflanzung und Nahrungsgrundlage haben. Das Beispiel Vögel: Ein beträchtlicher Anteil heimischer Singvogelarten ist von Sämereien, Nüssen oder Obst abhängig – Produkte, die ihre Entstehung meistens der Bestäubung durch Insekten zu verdanken haben. Generell kann man sagen, dass pflanzenfressende Tierarten einen erheblichen Anteil der Artenvielfalt der Erde ausmachen – und damit direkt von der Bestäubung abhängen.

Garant für menschliches Wohlergehen

Auch der Mensch ist auf bestäubende Insekten angewiesen. Von den 107 weltweit am häufigsten angebauten Kulturpflanzen werden 91 in unterschiedlichem Ausmaß bestäubt. Erdbeeren und Kirschen, Raps, Kaffee oder Wassermelonen bringen besonders reiche Erträge, wenn sie von Wildbienen oder anderen Insekten bestäubt werden. Schätzungen zufolge würde ein Totalverlust an Bestäubern dazu führen, dass



Ernteeinbrüche um bis zu 90 Prozent zu befürchten wären. Die Versorgung mit Proteinen, Vitaminen oder Eisen wäre massiv gefährdet.

Insgesamt gesehen ist die Honigproduktion eine Gemeinschaftsleistung des gesamten Bienenvolkes.

Bei der Erzeugung von Honig geht es, wie in der Massentierhaltung, um Profit. Bienen werden künstlich befruchtet und auf Leistung gezüchtet. Es wird eine intensive Tierhaltung betrieben. Beim „Ernten“ des Honigs sind Verletzungen der Bienen möglich und es kann zu Bein- oder Flügelverletzungen kommen, aber auch der Tod ist nicht auszuschließen. Auch wenn es in der Praxis an Bedeutung verloren hat, gab es die Situation und gibt es sie: Um die Bienen am Ausschwärmen zu hindern, werden der Königin die Flügel gestutzt, damit sich kein neues Volk an anderen Orten bildet, wie es natürlich wäre.

Das Einräuchern der Bienen täuscht einen Waldbrand vor und löst unter ihnen Panik aus. Sie sind in dieser Situation so mit der Nahrungsaufnahme beschäftigt, dass sie die Stechlust vorübergehend einstellen.

Ich möchte Imker:innen nicht pauschal eine negative Arbeit anlasten. Es gibt auch Imker:innen, die zur Sicherung der Versorgung ausreichend Honig im Stock belassen. Meistens jedoch erfolgt eine Zufütterung mit Zucker- oder Invertzuckerlösungen, die vor allem der Energieversorgung dienen. Außerdem ist zu beachten, dass ein Großteil des Honigs, der in der industriellen Lebensmittelindustrie verarbeitet wird und der, den man im Supermarkt kauft, nicht von „netten Imker:innen aus der Nachbarschaft“ kommt, sondern internationaler Mischhonig ist, der auch aus Raubentnahmen von Wildbienen stammen kann.

Alternativen zu Honig zum Süßen (Agavendicksaft, Dattelsirup, Ahornsirup, Apfeldicksaft) packe ich euch in die Bilddatei.

Die beste Alternative zu Honig ist für mich „Wonig“ von der Firma „Vegablum“. Einen Auszug packe ich in die Bilddatei.

Neben Honigalternativen findet ihr auch Met-Alternativen sowie Schokolinsen oder Schokoerdnüsse oder Tees und Öle. Stöbert gern mal herum.



<https://vegablum.de/de/shop/>

Informationen zu dem Thema bietet auch „PETA“:



<https://www.peta.de/themen/honig-vegan/>

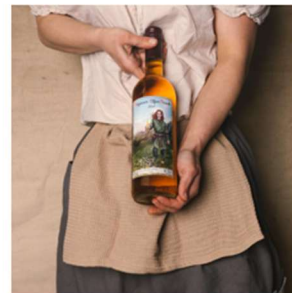
Über das Leid der Bienen gibt es auch einen Film: „More than Honey“



<https://www.youtube.com/watch?v=Vpgt8fedu3k>



Es hat zwar nichts mit Ernährung zu tun. Kerzen aus Bienenwachs gehören auch nicht zu einer veganen Lebensweise, daher achte ich beim Kauf von Kerzen auf die Inhaltsstoffe. Aber auch Duschgels oder Handseifen aus Milch- und Honig nutze ich nicht.



Quellenangabe Stand Februar 2026

Bild 1: <https://www.dm.de/dmbio-agavendicksaft-p4066447983999.html?appPageType=productdetails&appProductId=4066447983999&setSelectedStore=D54B>

Bild 2: <https://shop.rapunzel.de/1400185/Dattelsirup/>

Bild 3: <https://www.rewe.de/shop/p/biogourmet-bio-kanadischer-ahornsirup-250ml/1114220>

Bild 4: <https://www.agava.bio/produkt/apfeldicksaft>

Bild 5: <https://vegabloom.de/collections/wonig/products/wonig-gaensebluemchen>

Bild 6: <https://vegabloom.de/collections/wonig/products/wonig-loewenzahn>

Bild 7: <https://vegabloom.de/collections/vegane-met-alternative/products/veganer-elfentrunk-zimt>