

# TOP

NEWS · FACTS · STORIES



MAGAZIN  
2020

SÜSS, NÄHREND  
UND HEILKRÄFTIG  
*SWEET, NOURISHING  
AND CURATIVE*

Text: Andreas Staeger  
Bilder: Hans Zurbuchen, Jeannine Zurbuchen,  
Adobe Stock





## Honig ist weit mehr als bloss ein Nahrungsmittel

**Honig ist ein erlesenes Naturprodukt. Die Herstellung ist ebenso aufwendig wie anspruchsvoll – und boomt trotzdem. Allein in der Jungfrau Region sind rund 120 Imkerinnen und Imker tätig. Eine von ihnen ist Sandra Seematter. Mit Leidenschaft betreut sie über 50 Bienenvölker.**

Der älteste Süsstoff, den die Menschheit kennt, ist eine erstaunliche Substanz. Als Werk fleissiger Insekten verströmt Honig einen würzig-blumigen Duft, schmeichelt der Zunge, macht Speisen und Gebäck bekömmlich. Erst vor etwa 200 Jahren musste er seinen führenden Rang dem Zucker abtreten: Industrielle Verfahren erlaubten es, aus Rüben ein weisses Pulver herzustellen, das viel billiger und in grösserer Menge verfügbar war.

Trotzdem ist der Honig nicht aus der Küche verschwunden. Das liegt an einem entscheidenden Vorzug gegenüber dem Zucker: Honig ist nicht einfach süss, sondern auch wunderbar geschmackvoll. Er kann daher viel mehr als bloss ein simples Butterbrot bereichern. «Mit Honig lassen sich zahlreiche Gerichte verfeinern», sagt Sandra Seematter. Die in Wilderswil bei Interlaken lebende Imkerin nennt als Beispiel ein Rezept aus ihrem Repertoire: Bevor sie ein Poulet in den Ofen schiebt, bestreicht sie es mit einer Marinade aus Honig, Senf, Salz und Pfeffer. Das sei unglaublich lecker, schwärmt sie.

Oben: Sandra Seematter, passionierte Bienenzüchterin  
Rechts: Eine Honigbiene sammelt auf einer Blüte Pollen ein.

*Above: Sandra Seematter, passionate beekeeper  
Right: A honey bee gathering pollen on a blossom*

## Honey is so much more than just a food

**Honey is an exquisite natural product. Making it as elaborate as it is demanding, yet still honey-making is booming. Some 120 beekeepers in the Jungfrau Region alone are hard at work making honey. One of them is Sandra Seematter, and she is passionate about the 50 or so bee colonies in her care.**

*The oldest sweetener known to mankind is an astonishing substance. Produced by industrious insects, honey has a distinctively aromatic and floral scent; it's tantalising on the tongue and makes various foods and pastries more wholesome and easily digestible. Some 200 years ago it was forced to relinquish its role as leading sweetener. By then, industrial processes had made it possible to manufacture a white powder from sugar beet that was far cheaper and available in far larger quantities.*

*But that doesn't mean honey has disappeared from our kitchens. Why? Because honey has one major plus point over sugar: it's not just sweet; it tastes wonderful, too. It can do a*



Murphy44/stock.adobe.com



Ivan Feoktistov/stock.adobe.com



rocket/stock.adobe.com

Ganz oben: Seit Tausenden von Jahren nutzt der Mensch den Sammelfleiss der Bienen.

Oben: Bienen nähren mit Honig, Nektar und Pollen sich selbst und ihre Brut.

*Top: Humans have harnessed the industry of bees for thousands of years. Above: Bees use honey, nectar and pollen to feed themselves and their brood.*

### Ein kurzes Leben mit Schwerstarbeit

Die Begeisterung für Bienenzucht hat Sandra Seematter von ihrem Vater geerbt. Als Kind stand sie seinem Hobby allerdings kaum positiv gegenüber. «Wenn ich etwas anstellte, musste ich zur Strafe das Bienenhaus putzen», erinnert sie sich. Doch als die Tochter erwachsen war, sprang der Funke auch auf sie über. Heute betreut die 35-Jährige zusammen mit ihren Eltern einträchtig rund 55 Bienenvölker. Damit ist eine Menge Arbeit verbunden. Im Sommer investiere sie mindestens zehn Stunden pro Woche in ihr Hobby, erzählt sie. Die Imkerei sei jedoch ein idealer Ausgleich zu ihrer Büroarbeit als kaufmännische Angestellte.

Bienenvölker zeigen eine faszinierende Lebensweise. Im Winter umfasst jedes Volk einige Tausend Winterbienen, die sechs bis acht Monate leben. Die Königin produziert dann keine Nachkommen. Im Sommer hingegen legt sie bis zu 2000 Eier pro Tag. Dann gehören ihrem Volk bis zu 40 000 Bienen an, die jedoch nur etwa 40 Tage alt werden. Bloss die letzten zwei Wochen davon verbringen sie damit, von Blüte zu Blüte zu fliegen und Nektar sowie Blütenpollen zu sammeln.

lot more than just pep up an ordinary piece of bread and butter. "Honey is a great way of enhancing lots of dishes," says Sandra Seematter, who lives in Wilderswil near Interlaken. By way of example, the beekeeper mentions a recipe from her repertoire. Any time she puts a chicken into the oven to roast, she coats it first with a marinade of honey, mustard, salt and pepper. "It makes it so incredibly tasty," enthuses Sandra.

### A short life of really hard work

Sandra Seematter inherited her passion for beekeeping from her father, even if as a child she was not exactly thrilled by his hobby. "If I'd been naughty, I always had to go and clean the beehive as a punishment," she recalls. But by the time she'd grown up, she too had caught the bug, as it were. Today, together with her parents, the 35-year-old looks after around 55 bee colonies, which involves a considerable amount of work. In summer, she invests at least ten hours a week in her hobby. However, beekeeping provides the ideal balance for her office work as a commercial employee.

Beehives display a fascinating way of life. In winter each colony is comprised of a few thousand winter bees, which live for only six to eight months. During that period the queen does not produce any offspring. But in summer she lays up to 2,000 eggs a day. Her colony then consists of up to 40,000 bees, which live for only around 40 days. And it's only during the last fortnight that they fly from one blossom to the next to gather nectar and pollen.



Während dieser kurzen Zeitspanne leistet jede Honigbiene Schwerarbeit: Zehntausende von Blüten fliegt sie an, legt dabei mehrere Tausend Kilometer zurück und produziert insgesamt 3 Gramm Honig – knapp einen Teelöffel voll. Das ist rund das Vierzigfache ihres Körpergewichts. Zum Vergleich: Eine 800 kg schwere Kuh gibt im Laufe ihres Lebens etwa 30 Tonnen Milch. Das ist ebenfalls rund 40-mal so viel wie ihr Körpergewicht – allein, sie benötigt dafür mindestens fünf Jahre.

### Wachsendes Interesse an der Imkerei

Nur einen Steinwurf vom Bahnhof Zweilütschinen entfernt, hinter dem Depot der Berner Oberland-Bahnen, betreibt der Bienenzüchterverein Region Jungfrau einen sogenannten Lehrbienenstand. Dort werden angehende Imkerinnen und Imker ausgebildet. Wenn keine Kurse im Gang sind, kümmert sich Sandra Seematter um die Bienenvölker. Die Bienenzucht erlebe in der Schweiz seit Jahren einen eindrucksvollen Aufschwung, stellt sie fest: «Da spielen Themen wie das fortschreitende Insektensterben, die Biodiversität und der Klimawandel mit.» Insbesondere junge Menschen würden der Imkerei zunehmend Interesse entgegenbringen.

Der regionale Bienenzüchterverein kümmert sich neben der Schulung auch um den Austausch. So koordiniert er unter seinen über 100 Mitgliedern beispielsweise die Bekämpfung der Varroa-Milben (der Parasit schädigt die Bienen und ihre Brut) und den Zeitpunkt der Honiggewinnung. «Wenn ich Ende Juli Honig produziere und der Imker im Nachbardorf erst eine Woche später, dann kann es unter den verschiedenen Bienenvölkern zu Räubereien kommen», erklärt Sandra Seematter. Aus diesem Grund sei es wichtig, sich abzusprechen.

Bevor der Honig in der Zentrifuge aus den Waben gedrückt werden kann, müssen diese mit einer Art Kamm von der Wachsschicht befreit werden.

*The honeycombs must first be pricked with a comb-like utensil before the honey can be extracted using a centrifuge.*

*During that short period, each honey bee puts in a heavy shift of work. A bee will fly to tens of thousands of blossoms, covering several thousand kilometres in the process and producing a total of 3 g of honey – just under a teaspoonful. Which is roughly forty times its own body weight. By comparison, an 800 kg dairy cow produces around 30 tonnes of milk during its lifetime. That's also around forty times its own body weight, except that it takes the cow at least five years.*

### A buzz around beekeeping

*Just a stone's throw from the Zweilütschinen railway station, at the back of the Bernese Oberland Railways depot, the Jungfrau Region Beekeepers' Association runs an apiary for teaching aspiring beekeepers. When no courses are underway, Sandra Seematter looks after the bee colonies. She notes that there has been a remarkable upswing in beekeeping in Switzerland in recent years: "It's due to all sorts of factors: declining insect*



Ganz oben: Für jedes Volk eine andere Farbe – Bienenstöcke beim Bienenhaus in Zweilütschinen  
Oben: Mit Holzrauch werden die Bienen für kurze Zeit von den Waben ferngehalten, damit diese entnommen werden können.

*Top: A different colour for each colony: beehives at the apiary in Zweilütschinen  
Above: Wood smoke is used to keep the bees away from the honeycombs briefly while the combs are removed.*





### **Der Standort prägt den Geschmack**

An insgesamt drei Standorten betreut die Imkerin Bienenvölker. Neben dem Lehrbienenstand in Zweilütschinen betreibt sie zusammen mit ihren Eltern je ein Bienenhaus in Gsteigwiler und im Bergdorf Saxeten. Je nach Produktionsstandort unterscheidet sich der Geschmack des Honigs. Alpenrosen und Bergwald verleihen der Sorte aus Saxeten eine reiche Aromavielfalt. Beim Honig aus Zweilütschinen dominieren hingegen Lindenblüten, was für einen milden Geschmack sorgt. Im Gsteigwiler Honig schliesslich wirken sich die vielen Obstbäume in der Umgebung des Bienenhauses geschmacklich aus. Ihren Honig verkauft Sandra Seematter direkt an Privatkunden sowie in regionalen Geschäften.

*populations, biodiversity, and climate change.” Young people in particular have become more and more interested in beekeeping.*

*Besides the training course the regional beekeepers’ association also organises exchanges. For instance it co-ordinates among its 100 and more members ways of combating the Varroa mite (the parasite is harmful to bees and their offspring) and the best time for honey extraction. “If I produce honey at the end of July and the beekeeper in the neighbouring village only does his one week later, then all sorts of raids can break out among the different bee colonies,” explains Sandra Seematter. Hence the importance of co-ordination.*

### **Taste is location-specific**

*Sandra looks after bee colonies at three different sites. Besides the teaching apiary at Zweilütschinen, she and her parents also attend to a beehive in Gsteigwiler and one*

Die umliegenden Obstbäume prägen den Geschmack des Honigs aus dem Bienenhaus Gsteigwiler.

*The nearby fruit trees define the taste of the honey from the Gsteigwiler apiary.*







Oben: Vielfalt im Glas – Honig aus Saxeten, Zweilütschinen und Gsteigwiler, produziert von Sandra Seematters Bienen. Unten: Als Ersatz für den entnommenen Honig erhalten die Bienen Zuckerwasser.

*Above: Diversity in a jar: honey from Saxeten, Zweilütschinen and Gsteigwiler, produced by Sandra Seematter's bees. Below: The bees are given sugar water in exchange for the extracted honey.*



Rund 1000 Bienenvölker werden in der Jungfrau Region gepflegt und betreut. Diese produzieren pro Jahr insgesamt etwa 20 Tonnen Honig. Doch eigentlich sei das nicht korrekt ausgedrückt, findet Sandra Seematter: «Die Bienen produzieren den Honig für sich selbst – er ist ihr Wintervorrat. Und wir nehmen ihn ihnen einfach weg!» Als Ersatz geben die Imker den Bienen Zuckerwasser auf der Basis von Rübenzucker, Weizen oder Mais. Dieses liefert zwar Energie, enthält aber keinerlei weiteren Nährstoffe.

#### «Diebstahl» – und Naturförderung

«Manchmal habe ich ein schlechtes Gewissen», bekennt Sandra Seematter: «Ich nehme diesen fleissigen Tierchen ihren Vorrat weg, für den sie sich so intensiv abgemüht haben.» Auf der anderen Seite gibt sie zu bedenken: «Wenn es keine Bienen mehr gäbe, würden auch keine Blüten mehr bestäubt, und in der Folge gäbe es weder Blumen noch Bäume.» Andere Insekten sorgen zwar ebenfalls für Bestäubung, sind aber meistens nur auf eine einzige Pflanze spezialisiert. Die Honigbiene hingegen ist flexibel, schwärmt breit aus und besucht unzählige verschiedene Sorten. Darum hat die Imkerin letztlich gleichwohl ein gutes Gewissen: «Mit meiner Arbeit trage ich zur Erhaltung der Natur bei.»

in the mountain village of Saxeten. The taste of the honey differs from one production location to the next. Alpine roses and mountain forests give the honey variety from Saxeten a rich diversity of flavours. By contrast, lime blossoms are predominant in the honey from Zweilütschinen, producing a milder taste. The many fruit trees to be found in the area around the beehive are certainly reflected in the taste of the Gsteigwiler honey. Sandra Seematter sells her honey directly to private customers and in regional shops.

Around 1,000 bee colonies are nurtured and managed in the Jungfrau Region, yielding a total of some 20 tonnes of honey each year. Except that Sandra Seematter feels that that's not quite the right way to put it: "The bees produce the honey for themselves; it's their reserves for the winter. All we do is take it away from them!" The substitute that beekeepers give the bees consists of sugar water based on beet sugar, wheat or corn, which supplies energy, but does not contain any other nutrients.

#### "Theft" – and helping nature

"Sometimes I do feel bad about it," admits Sandra Seematter. "Here I am taking all these supplies away from these busy bees, and they've all worked so hard to make it!" On the other hand: "If bees ceased to exist, no blossoms would get pollinated and that in turn means there would be no more flowers or trees." While other insects do help to pollinate, they usually specialise in a single plant. By contrast, honey bees are versatile; they swarm out over vast areas and pollinate countless different varieties and species. Which is why, ultimately, our beekeeper has a clear conscience: "With my beekeeping, I'm actually helping to preserve nature."

## Medizin aus dem Bienenstock

Honig ist mehr als bloss Nahrung. Im Koran etwa heisst es: «Aus dem Leib der Bienen kommt ein Saft, verschiedenartig in den Farben. In ihm liegt Heilkraft für die Menschen.» Die Alternativmedizin nutzt den Honig auch heute zu medizinischen Zwecken. Zudem verwendet sie weitere Substanzen, die ebenfalls von Bienen bereitgestellt werden.

**Pollen:** Die eiweissreichen Klümpchen aus Blütenstaub werden zur Stärkung des Immunsystems und gegen Müdigkeit eingesetzt.

**Propolis:** Die harzartige Substanz, mit der Bienen ihre Waben abdichten, hat eine antibiotische und antivirale Wirkung und wird deshalb etwa zur Wundheilung eingesetzt.

**Gelée royale:** Dem Futtersaft, den die Arbeiterbienen für die Bienenkönigin produzieren, wird eine wachstumsfördernde und leistungssteigernde Wirkung nachgesagt. Damit er gewonnen werden kann, muss einem Bienenvolk die Königin entnommen werden. Weil das die Bienen in grossen Stress versetzt, lehnen viele Imker die Produktion von Gelée royale ab.

**Stachelgift:** Nach der Überlieferung wurden Karl der Grosse und Iwan der Schreckliche durch Bienenstiche von der Gicht befreit. In der traditionellen chinesischen Medizin kommt es noch heute vor, dass zur Bekämpfung von Rheuma, Arthrose oder Krebs Bienenstiche gezielt auf Akupunkturpunkten angebracht werden. ■

Mitte: Arbeiterbienen bei der Pflege von Königinnenlarven  
Unten: Natürliche Bienenprodukte sind gesund und liegen im Trend.

Middle: Worker bees tending queen larvas  
Below: Natural bee products are healthy and trendy.

## Beehive medicine

*Honey is far more than just food. In fact, there is a passage in the Quran that says: "From the bellies of the bees emerges a fluid of diverse colours, containing healing for the people." Alternative medicine uses honey to this day for medicinal purposes. It also uses other substances that bees provide.*

**Pollen:** *These protein-rich clumps of pollen are used to strengthen the immune system and combat tiredness.*

**Propolis:** *The resin-like substance used by bees to seal their honeycombs has an antibiotic and antiviral effect, which is why it is used for healing wounds for example.*

**Gelée royale:** *The royal jelly is produced for the queen bee by worker bees and is said to possess a growth-inducing and performance-enhancing effect. However, extracting the jelly involves removing the queen from her colony. And because this causes the bees a great deal of stress, many beekeepers refuse to produce royal jelly.*

**Bee-sting toxin:** *Legend has it that Charlemagne and Ivan the Terrible were cured of their gout affliction through the application of bee stings. Even today, traditional Chinese medicine still uses bee stings topically at acupuncture points to treat rheumatism, joint disease and cancer. ■*



In der traditionellen chinesischen Medizin wird Stachelgift von Bienen gelegentlich zur Krankheitsbekämpfung eingesetzt.

*The bee-sting toxin is occasionally used in Chinese traditional medicine to combat disease.*

