

## Bienenbrot.Perga. Wirkung und Gewinnung von Bienenbrot.

### Was ist Bienenbrot? Was ist Perga?

Die [Bienen](#) sammeln [Pollen](#) um ihn an die Brut zu verfüttern. Pollen ist die wesentliche Eiweißquelle im [Bienenvolk](#). Für Schlechtwetterphasen und für die Aufzucht im Frühjahr wird der Pollen von den Bienen konserviert und in die Wabenzellen eingelagert. Eine gut bestückte Pollenwabe hilft somit bei der [Auswinterung](#). Um den Pollen zu konservieren wird er mit Speichel, der reich an Enzymen ist, behandelt und [fermentiert](#). Um ihn vor Pilz- und Bakterienbefall zu schützen überzieht die Arbeitsbiene den Inhalt der Zelle mit einer [Propolissschicht](#).

Die [Arbeitsbienen](#) stampfen den Pollen dabei in die Wabenzelle. Das macht Perga sehr fest und man kann es im ganzen aus der Zelle bekommen. Was zu seinem sechseckigen Aussehen führt.

Aufgrund seiner Inhaltsstoffe gilt Pollen und somit Bienenbrot zu einem der Vollkommensten Nahrungsmittel auf dem ganzen Planeten. Es enthält Enzyme, Hormone, Aminosäuren, Vitamine sowie Mineralstoffe zudem wirkt es antibiotisch und antioxidativ.

### Woher kommt der Name Bienenbrot?

Perga ist das Brot der Bienen, da es das wesentliche Grundnahrungsmittel ist. Es ist nämlich nicht der [Honig](#) wie viele glauben. Der Honig dient vor allem der Energieversorgung. Bei gutem Wetter werden die Larven mit frischem Pollen versorgt, da dieser aber so nicht lange haltbar ist, „backen“ die Bienen das Bienenbrot. Ein alter Imker meinte mal. Der Pollen ist das Mehl der Bienen, das Perga ist das Brot das sie daraus backen. Das geschieht eben vor allem durch die Fermentierung.

Am Fermentierungsprozess sind drei wichtige Mikroben beteiligt. Das ist [Lactobacillus](#), [Pseudomonas](#) und [Saccharomyces](#). Viele kennen die Lactose ja aus der Milch. Was uns hier einen wichtigen Hinweis gibt. Es handelt sich nämlich im wesentlichen um eine Milchsäuregärung.



## Vorteile der Fermentierung von Pollen

Bei [Pollen](#) handelt es sich ja um die männlichen Samenzellen der Pflanzen. Diese haben meist eine starke Schutzschicht. Die Milchsäuregärung hilft dabei den Pollen aufzuschließen, um seine Inhaltsstoffe freizugeben. Das gilt nicht nur für die Bienen, es gilt auch für die Menschen die Perga verzehren.

## Geschmack und Zubereitung von Bienenbrot

Der fermentierte Blütenpollen schmeckt angenehm mild, mit einem süß-säuerlichem Aroma. Es gehört zu den Leckeren Bienenprodukten. Nicht so wie [Gelée Royal](#), was dagegen sehr sauer schmeckt.

Da es ohnehin der Milchsäurevergärung ausgesetzt war, schmeckt es gut zu Milchprodukten. Zum Beispiel zu Joghurt, Müsli mit Milch oder Quarkprodukten. Wenn man den süßen Geschmack unterstreichen möchte, kann man es auch gut mit Honig mischen.

**Mindesthaltbarkeit:** 2,5 Jahre wenn es kühl und trocken gelagert ist.

## Nährwerte:

- **Brennwert:** 1650 kJ / 393 kcal / 100 g
- **Kohlenhydrate:** 59,0 g / 100 g
- **Eiweiß:** 16,0 g / 100 g
- **Fett:** 9,0 g / 100 g
- 22 % Proteine
- 20 % unterschiedliche reduzierende Zuckerarten (Trauben-, Frucht-, organischer Rohr- und Malzzucker)
- 12 % Aminosäuren (Valin, Arginin, Asparafinsr, Cystein, Glutaminsäure Histidin, Hydroxyprolin, Isoleucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Prolin, Serin, Threonin, Trypsin, Tryptophan, Valin u.a.)
- 2 – 4 % Kalium
- 1 – 2 % Magnesium
- 1 – 2 % Eisen
- 1 – 1,5 % Kalzium
- 0,2 – 1 % Silizium
- 1 – 1,5 % Phosphor
- Schwefel, Mangan, Chlor
- die Vitamine (B1 bis B 12, C, D, E, K und das Provitamin A)
- Hormone
- antibiotische Substanzen
- **Enzyme:** Amylase, Lactose-Dehydrogenase, Diastase, Oxidureduktase, Phosphatase, Saccharase, Trypsin, Isomeras, Lyasen, Pectase, Bernsteinsäure-Dehydrogenase, Katalase
- **weitere Inhaltstoffe:** Alpha-Amino-Buttersäure, Brassin, Cholin, Flavonoide, Crocetin, Amine, Auxine, Gibberelin, Guanin, Hexodecanal, Lecithin, Lycopon, Pentosen, Tarpen, Vernin, Hxpxalthin, Kinine, Xanthin, Xanthophyllin, Zeaxanthin u.a.

Bienenbrot enthält 2,5 Mal mehr Kohlenhydrate als Pollen, aber dafür etwas weniger Proteine und Mineralstoffe. Ferner, enthält Bienenbrot auch weniger Vitamin C, dafür viel mehr der Vitamine A, E und B.

### **Bienenbrot bei den Indianern**

Perga war auch früher schon Teil der menschlichen Ernährung. Einige Indianerstämme nahmen Bienenbrot mit auf die Jagd. Insbesondere wenn es sich um längere Jagdausflüge handelte. Auch der Schamane nutzte Blütenpollen zum heilen verschiedener Krankheiten.

### **Bienenbrot bei den Wikingern**

Nach alten Überlieferungen nutzen die Wikinger Bienenbrot als Proviant auf langen Seefahrten. Was es ihnen ermöglichte gesund bis nach Amerika zu kommen. Der Pollen sowie der enthaltene Honig und das Propolis im Bienenbrot hielten sie so auf ihren langen Reisen gesund.

### **Mögliche Rückstände und Schadstoffe im Perga**

Um Perga für Gesundheitskuren verwenden zu können, muss die Qualität sicher gestellt sein. Vieles von dem im Handel verfügbarem Bienenbrot ist hier ungeeignet. Ein Großteil des Bienenbrots für den Handel wird in Osteuropa erzeugt. Hier gibt es keine oder kaum Richtlinien um Medikamentenrückstände zu vermeiden. Zudem besteht in diesen Gegenden ein erhöhtes Risiko von verstrahltem Material. So werden in Moskau hin und wieder Nahrungsmittel aus den Regalen genommen, da sie zu hohe Strahlenwerte aufwiesen.

Einst warnte Anatoly Okonchuk vom Moskauer Ausschuss für Lebensmittelsicherheit vor dem Verzehr von verstrahlten Blaubeeren, Pilzen, Brombeeren und anderen Produkten. Das kann auch Bienenprodukte wie Propolis, Pollen und Bienenbrot aus Osteuropa betreffen.

Aber auch in Deutschland ist die Ernte von Perga nicht für jeden [Imker](#) möglich. Denn einige Mittel zur [Varroabehandlung](#) setzen sich in den Waben ab. Diese wieder als Nahrungsmittel in Verkehr zu bringen ist nicht erlaubt. Und der meiste Pollen wird im Herbst eingebracht, zur Zeit der Varroabekämpfung.

Imker können den Bienentherapie-Kurs Nr. 101 absolvieren. Dann lernen sie ihre Bienenerzeugnisse vor Hitze einwirkung, Belastung durch Antibiotika, Radioaktivität, Insektiziden, Akariziden und Schwermetallen zu schützen. Auch das die Produkte zum Haltbarmachen getrocknet werden, ist für einige Therapien nachteilig.

### **Bienenbrot Rezepte**

- Bienenbrot im Honig ( Einfach Honig und Perga in beliebigen Verhältnis mischen)
- Bienenbrot Getreide Riegel
- Starkmacher

## **Bienenbrot Wirkung**

Es wird oft in allen Fällen empfohlen, wo man auch Pollen anwendet. Es führt hier meist zu schnelleren und besseren Ergebnissen. Durch die Fermentierung sind die Inhaltsstoffe aufgeschlossen und es wirkt meist effektiver als [Pollens](#). Es wird in der Krebstherapie eingesetzt aufgrund seiner zytotoxischen Wirkung auf bösartige Zellen.

Es hat zudem antitoxische Wirkung. Es hat besonders positive Eigenschaften auf das Blutbild. Es hilft bei der Leukozytenbildung und erhöht das Hämoglobin im Blut.

### **Anbei eine Liste:**

- Verzögert den Alterungsprozess
- hilft bei Arterienverkalkung
- bekämpft Chronische Müdigkeit, sowie Erschöpfungszustände und Rekonvaleszenz
- wird zur Entgiftung genutzt
- wirkt gegen Stresssymptome
- wird angewendet bei Appetitlosigkeit
- bei Wechseljahresbeschwerden
- Wird bei Diäten verwendet da die enthaltenen Hormone und Wachstumsstoffe beim Abnehmen helfen können
- Potenzproblemen
- Störungen der Konzentration
- Bei Leber-Gallenblasen-Erkrankungen
- Hilft bei Störungen der Verdauungsorgane wie Verstopfung oder Durchfall
- gut bei Nervosität und Depressionen
- Blutarmut und andere Mangelkrankheiten

### **Anwendung von Bienenbrot**

Es wird innerlich angewendet. Dabei sollte es etwa 30 Minuten vor dem Frühstück und dem Mittagessen über vier bis sechs Wochen gegessen werden. Dabei reicht jeweils ein halber Teelöffel.

### **Bienenbrot richtig lagern**

In einem luftdicht verschließbarem Glas. Auch wenn es recht lange haltbar ist, wird empfohlen es innerhalb von 3 Monaten zu verbrauchen. Perga ist hygroskopisch, was bedeutet, dass es das Wasser aus der Luft zieht. Zudem sollte es dunkel und kühl gelagert werden