



# Bienenbrot. Perga.

## Was ist Bienenbrot?

Die Bienen sammeln Pollen, um ihn an die Brut zu verfüttern. Pollen ist die wesentliche Eiweißquelle im Bienenvolk. Für Schlechtwetter Phasen 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 Propolis Schicht. 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. Nicht der Honig wie viele glauben, 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 Lacto-bacillus, 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-säuerlichen Aroma. Es gehört zu den leckeren Bienenprodukten. Nicht so wie Gelée Royal, was dagegen sehr sauer schmeckt.

## Gewinnung

Perga kann in Handarbeit aus den einzelnen Bienenwaben entnommen werden und gehört somit nicht nur zu den wertvollsten, sondern auch zu den teuersten Bienenprodukten. Mit über 200 Nährstoffen gehört es zu den reichsten, natürlichen Nährstoffquellen:

- **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, Asparaginsäure, 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 (B 1, B 2, B 5, B 6, B 7, B 8, B 9, B 12, C, D 2, D 3, E, K und das Provitamin A)
- **Vitamin E:** ein Antioxidans der Spitzenklasse
- **Vitamin K:** fettlöslicher Vitalstoff, diese Substanz ist lebenswichtig und spielt eine entscheidende Rolle für Blut, Knochen, Zähne, Herz und Gefäße. Sogar eine präventive Wirkung gegen Krebs wird Vitamin K nachgesagt.
- Hormone
- antibiotics Substance
- **Enzyme:** Amylase, Lactose-Dehydrogenase, Diastase, Oxidoreductase, Phosphatase, Saccharose, 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 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 Pollen. 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 Leukozyten Bildung und erhöht das Hämoglobin im Blut.

- Verzögert den Alterungsprozess
- hilft bei Arterienverkalkung
- bekämpft chronische Müdigkeit, sowie Erschöpfungszustände und Rekonvaleszenz
- wird zur Entgiftung genutzt
- wirkt gegen Stress-Symptome
- 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 oder dem Mittagessen über **vier bis sechs Wochen** gegessen werden.

Erwachsene pro Tag 2g (ca. 10 Körnchen) = ½ TL

Kinder pro Tag 0,5g (ca. 4–5 Körnchen)

Perga-Cremehonig 10 % 1 voller Teelöffel/Tag

Haltbarkeit 2,5Jahre bei richtiger Lagerung

### **Bienenbrot richtig lagern**

In einem luftdicht verschlossenen Glas. Auch wenn es recht lange haltbar ist, wird empfohlen es innerhalb von 6 Monaten zu verbrauchen. Perga ist hygroskopisch, was bedeutet, dass es das Wasser aus der Luft zieht. Zudem sollte es dunkel und kühl gelagert werden, keinesfalls trocken – dadurch gehen die wertvollen Inhaltsstoffe verloren.

Unser Bienenbrot wird von den fleißigen Bienen in einer intakten Au-Landschaft von einer Vielzahl unterschiedlicher Blüten gesammelt.

Nur ein kleiner Teil des fermentierten Pollens wird den Völkern entnommen – damit gewährleisten wir die Gesundheit und positive Volksentwicklung der Winterbienen.