



LÆKKERBISKEN LIDT OM HONNING





BLOMSTEN OG BIEN

Nektar er en sukkerholdig væske, som planter producerer i særlige kirtler, kaldet nektarier, der ofte sidder i bunden af blomsten. Planterne producerer nektaren, for at lokke bier og andre bestøvende insekter til.

Når bien forsøger at nå ned til nektaren, overfører den samtidig pollen fra andre blomster og bestøver på den måde blomsten. Det er som regel for at lokke bierne til, at planter har flotte, farverige og velduftende blomster.

Mange planter og afgrøder er afhængige af bier og andre bestøvende insekter, for at sætte deres frø, frugter og bær.

Når bien besøger en blomst, sætter der sig pollen på dens krop. Pollenet overføres til den næste blomst, som derved bliver bestøvet.



BIERNE LAVER HONNING

Bien transporterer nektaren til bistadet i en særlig honning-mave. Samtidig tilsætter bien enzymer, som starter spaltning af nektarens sukkerarter.

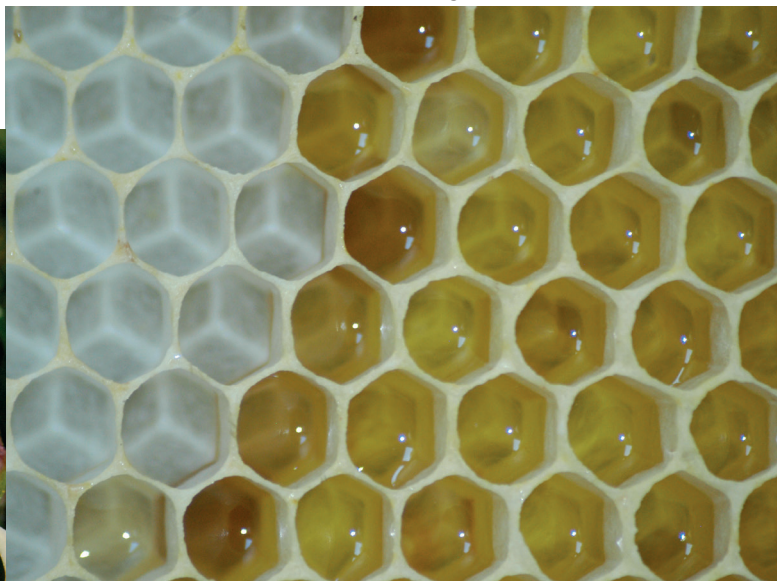
Den nektar bierne indsamler, indeholder op til 50% vand. For at kunne holde sig, skal bierne fordampe vand fra nektaren. Det sker ved, at bierne placerer nektaren som små dråber på tavlerne i stedet og lader vandet fordampe.

Når vandindholdet er omkring 18%, kan honningen lagres i cellerne på vokstavlen. Når cellen er fyldt, lukker bierne den med et vokslåg.

Grundet det lave vandindhold og de enzymer bierne har tilsat honningen, kan bakterier og svampe ikke leve i honning. Derfor er uopvarmet honning også et godt middel mod ondt i halsen.

Honning er et levende produkt. Enzymerne vil omdanne honningen med tiden, vi siger at honningen modner. For eksempel, vil en fast honning blive mere blød som tiden går. Honning har meget lang holdbarhed.

Bierne lagrer honningen i cellerne på en vokstavle. Når cellen er fyldt lukkes hver enkelt celle med et hvidt vokslag.



BIAVLEREN HØSTER HONNING

Biavleren indsamler honningtavler fra bifamilierne og tager dem med hjem til sit slyngerum.

Her fjernes vokslågene og honningen høstes ved at slynge eller presse tavlerne. Biavleren må hverken fjerne noget fra honningen eller tilsætte noget.



Tavle, hvor biavleren har fjernet vokslågene på den højre halvdel af tavlen.

Slynget honning – Dette er den traditionelle måde at høste honning på. Honningtavlerne åbnes og centrifugeres så honningen slynges ud af tavlerne. Dette giver en meget ren og klar honning uden ret meget pollen.

Nyslynget honning på vej ud af slyngen.



VIDSTE DU, AT...

Honning kan erstatte sukker i de fleste retter. Man skal bare huske at honning søder mere end sukker, så man skal kun bruge 80 gram honning for hver 100 gram sukker der står i opskriften. Samtidig indeholder honning ca. 18% vand hvilket betyder man skærer indtaget af kalorier fra sødestofferne med næsten 1/3 ved at udskifte sukker med honning.

Presset honning – Honningtavlerne skæres i mindre stykker og presses under tryk. Da der også er pollen i tavlerne, kan presset honning typisk indeholde mere pollen end slynget honning.

Tavlehonning – Stykker af den forseglede honning, som ikke er behandlet på nogen måde overhovedet. Det er det nærmeste du kommer på ubehandlet honning. Skær små stykker af og tyg den. Bivoks er et rent naturprodukt, som kan spyttes ud bagefter. Det virker nærmest som tyggegummi.



MANGE TYPER HONNING

De mange typer af honning afhænger af, hvilke planter bierne har hentet nektar fra og hvordan biavleren har behandlet det. Honning er et unikt naturprodukt, som er resultatet af biernes flid og biavlerens håndværk.

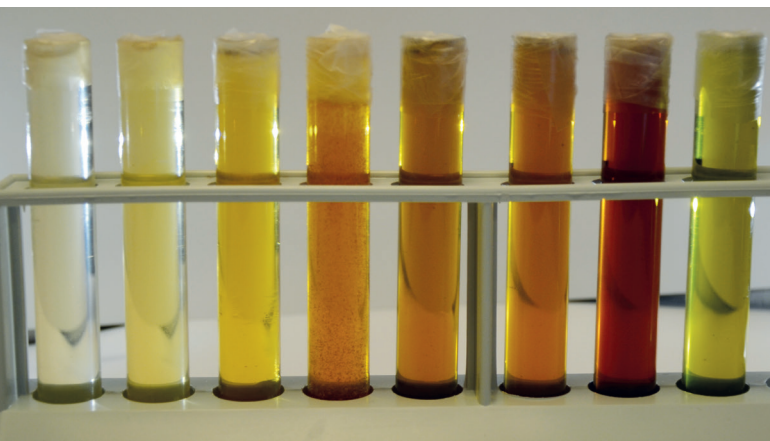
Flydende honning – Nyhøstet honning er altid flydende, men vil ofte krystallisere og blive fast efter noget tid. Hvor lang tid den er flydende afhænger af, hvilke planter nektaren stammer fra. Nogle typer honning forbliver flydende på grund af et højt indhold af frugtsukker. Ønsker man at honningen forbliver flydende længere tid, kan den opbevares i fryseren.

Rørt honning – Biavleren rører honning under krystalliseringsen for at få en blød, cremet og smørbar honning uden store krystaller. Dette er den klassiske danske honningstype.

Krystalhonning – Honning der får lov at krystallisere på glas uden omrøring, vil danne store krystaller, der føles som små sandkorn, der smelter på tungen. Smagsnuancerne i krystalhonning er ofte tydeligere, fordi en del af sukkeret er i de store krystaller.

Sortshonning – Der er forskellige sortshonninger, hvor bierne hovedsageligt har samlet nektar fra én plante. Det kan for eksempel være lyng-, raps-, eller kløverhonning. Det giver en meget stor smagsvariation.

Eksempel på farvevariationen i honning. Honningens smag, farve og konsistens afhænger af, hvilke planter bierne har hentet nektar fra.





Sæsonhonning – Hvis biavleren høster honning flere gange hen over sæsonen, får man forskellige typer sæsonhonning. Forårshonning er typisk lys og mild, hvor sensommerhonningen er mørkere og mere aromatisk.

Lokalitetshonning – Der kan være meget stor forskel i honning fra forskellige bigårde, da det afhænger af, hvilke blomsterplanter der er i området. Derfor holder nogle biavlere høsten fra forskellige bigårde adskilt og kan på den måde tilbyde lokalitetshonninger.

Økologisk honning – Der er strenge krav til produktion af økologisk honning i Danmark, derfor kan det kun produceres i nogle særligt begrænsede områder.

Blandingshonning – Honning blandet med forskellige krydderier eller naturlige smagsstoffer. Det kan være lakrids, citron, kanel eller meget andet. På den måde får man et helt andet produkt end ren honning

Langt det meste danske honning vil krystallisere på et tidspunkt. Hvis flydende honning på glas får lov til at stå, vil det ofte begynde at danne krystaller. Det vil være meget store og grove krystaller, som falder til bunds. Det kan føles som almindeligt melis der er blandet i honningen, men det er en ganske naturlig proces. Til sidst vil honningen blive helt fast. Når biavlere laver rørt honning, sørger de for at krystallerne ikke bliver for store og honningen opnår den rette cremede konsistens ved at røre i honningen under krystalliseringen.



RØDGRØD MED HONNING OG VANILJE

Opskrift: Thomas Herman

Ingredienser (4 pers.)

Rødgrød

- 500 g jordbær
- 300 g hindbær
- 1 dl god ribssaft
- 75 g lynghonning
- 1 stang vanilje
- Kartoffelmel
- 1 citron, saften heraf

Honning Crème Anglaise

- 5 dl fløde
- 15 blade mynte
- 60 g honning
- ½ vaniljestang
- 6 past. æggeblommer
- 1 knsp. salt

Andet

- Friske jordbær, skåret i kvarte
- Friske hindbær



Sådan gør du

Rødgrød

Skyl jordbærerne, fjern stilken og halvér dem. Flæk vaniljestangen og skrab kernerne ud. Kog ribssaft, honning, vaniljekorn og den flækkede vaniljestang op. Tilsæt herefter jordbær og kog dem igennem, til de er næsten møre. Tilsæt nu hindbær og kog yderligere 1 min. Rør kartoffelmel ud i lidt vand. Træk gryden væk fra varmen og tilsæt kartoffelmelet lidt ad gangen under omrøring til grøden får den ønskede konsistens. Når grøden er blevet tilsat kartoffelmel må den ikke koge igen, da den så bliver "lang" og får en lidt klistret konsistens. Husk på, at grøden bliver tykkere, når den er afkølet. Smag grøden til med citronsaft og evt. en smule honning. Fjern herefter vaniljestangen og køl grøden ned.

Honning Crème Anglaise

Flæk vaniljestangen og skrab kornene ud. Skær mynten i fine strimler. Kom fløde, mynte, honning, vaniljekorn, den flækkede tomme vaniljestang samt salt i en gryde og bring det langsomt i kog under omrøring. Kom det hele tilbage i gryden, og varm massen stille og roligt op, under konstant omrøring, til omkring 75 grader, eller til den begynder at blive tyk og cremet. Køl herefter cremen ned. Sigt den igennem en fin sigte før servering.

Servering

Vend ved servering friske kvartede jordbær samt hindbær i grøden - Gem lidt bær til pynt. Anret grøden i tallerkener og pynt yderligere med en smule jordbær samt hindbær på toppen. Servér grøden med honning crème anglaise.



SVAMPETÆRTE MED KARAMELLISERE

Ingredienser (til 6 pers.)

Tærtebund

200 g havregryn

1 æg

50 g smør

Lidt vand

Lidt salt

Løg

2 rødløg

Smør til stegning

1 spsk. honning

1 spsk. æblecidereddike

Andet fyld

250 g svampe (champignon, østershatte eller kantareller)

Smør til stegning

1 stilk rosmarin

2 æg

250 g hytteost

Salt & peber

Pynt

Revet ost



REDE SVAMPE

Sådan gør du

Kom havregryn i en blender eller foodprocessor og blend det fint til mel. Kom melet i en skål. Rør æg, smør og salt i, kom evt. lidt vand i. Ælt dejen med hænderne til det samler sig og har konsistens som en tærtedej. Dejen kan være en smule svær at rulle. Fordel dejen i et smurt tærtefad med hænderne. Prik tærtébunden med en gaffel. Forbag den ved 200 grader i forvarmet ovn i 10 min.

Pil rødløgene og skær dem i tynde både. Varm smør op på en varm pande og sutér løgene til de falder sammen. Tilsæt honning og æblecidereddike og sautéer videre i ca. 8 min. til løgene karamelliserer.

Rens svampene og skær dem ud i mindre stykker. Svits dem på en varm pande med finthakket rosmarin til de bliver bløde og gyldne. Krydr med salt og peber.

Pisk æggene sammen med hytteost, salt og peber.

Fordel løgene, svampe og æggeblandingen i den forbagte bund. Bag tærten ved 200 grader i en varm ovn indtil fyldet har sat sig eller tærten er sprød og gylden. Serveres med salat til.



VALNØDDEBRØD

Opskrift: Lars Bo Christensen

Ingredienser (til 2 brød)

2 dl vand

15 g gær

2 dl stærk kaffe (evt. instant)

1 spsk. dansk honning

2 spsk. smagsneutral olie

1 tsk. salt

Ca. 800 g hvedemel

200 g valnødder

Sådan gør du

Rør gæren ud i vandet og tilsæt kaffe, honning og olie. Rør ca. halvdelen af melet i, så det får en grødet konsistens. Tilsæt salt og valnødder og ælt lidt efter lidt melet i. Dejen skal æltes i ca. 10 min. Dejen skal ikke være tør, men må gerne klistre lidt. Lad dejen hvile i 30 min.

Hæld dejen ud på et meldrysset bord og slå to brød op, og lad dem hæve på bageplade i 1½ time.

Bages ved 220 grader varmluft i ca. 25 min.



INGEFÆRSHOT MED HONNING

Opskrift: Susanne Galle

Ingredienser

2 l vand

200 g ingefær

2 økologiske citroner

Evt. 3-4 cm gurkemejerod

3 spsk. honning

Sådan gør du

Skræl ingefæren og evt. gurkemejerod, og skær den i skiver.

Hvis ingefæren er økologisk, behøver den ikke at blive skrællet.

Kog ingefær, gurkemejerod og vand i 40 min. Tilsæt citron, og kog i 5 min.

Afkøl væsken til den er lunken, og tilsæt honning.



MILD PIZZASOVS

Opskrift: Michelle Radley Hansen

Ingredienser

400 g store modne tomater

100 g soltørrede tomater i olie

1 spsk. af olien fra de soltørrede tomater

En lille håndfuld friske basilikumblade

1 tsk. honning

1 tsk. salt

Peber

Sådan gør du

Tomaterne skylles og skæres i kvarte. Basilikum skylles. Store soltørrede tomater deles i halve eller kvarte.

Alle ingredienserne blendes i en foodprocessor til en ensartet tomatsovs og er nu klar til brug.

Denne opskrift på tomatsovs giver en god portion. Sovsen kan bruges på pizza med det samme. Overskydende sovs kan fryses ned til næste gang der er hjemmelavet pizza på menuen.



HYLDEBLOMSTDRIK

Ingredienser

- 20 hyldeblomstskærme
- 2 usprøjtede citroner
- 1,25 l vand
- 900 g honning
- 25 g citronsyre til madlavning

Sådan gør du

Vask citronerne og skær dem i skiver. Bland citronskiverne med hyldeblomstskærme.

Honning og citronsyre opløses i vandet, mens det bringes i kog. Den varme lage hældes over hyldeblomsterne og citronskiverne, hvorefter det tildækkes og stilles på køl i 5 dage.

Sies herefter gennem et klæde og fortyndes med vand efter smag før den drikkes.



HONNINGNØDDER

Ingredienser

- 2 spsk. valnødder
- 2 spsk. hasselnødder
- 2 spsk. mandler
- 2 spsk. græskarkerner
- 4 spsk. dansk flydende honning
- Saften fra en halv citron
- Vanilje efter smag

Sådan gør du

Rist nødder og kerner på en varm pande til de er let ristede. Bland honningen med citronsaft samt vanilje, og vend derefter nødderne i. Serveres sammen med oste.

Udgivet med støtte fra Danmarks Nationale Biavlsprogram



Udgivet af
Danmarks Biavlerforening
Fulbyvej 15 - 4180 Sorø
www.vi-elsker-honning.dk