

## HONNING TIL MIDDAG

### Brunede kartofler med honning

Honning smeltes på en pande over svag varme. Når den begynder at tage farve, hældes små pillede kartofler i. Vendes forsigtigt indtil de er gylde.

### Ovnstegt laks med honning og citron (4 pers.)

1-1,2 kg laks, ½ dl honning, saft af en ½ citron, 1 spsk. vineddike, 2 spsk. olie og ½ tsk. salt.

Sauce: 2 dl creme fraiche, 1 spsk. honning, 1 spsk. citronsaft, ¼ tsk. salt og 1 bdt. fintklippet purløg.

Bland honning, citron, eddike og olie i et dybt fad. Læg laksen i fadet og lad den stå koldt et par timer. Tag laksen op og læg den i et ildfast fad og steg den i ovnen i ca. 50 minutter ved 180°. Server saucen til laksen sammen med kogte aspargeskartofler og blandet grøn salat.

### Honningglaseret skinke

En skinke på ca. 1-1,5 kg koges i vand med 1 løg og 1 gulerod i ca. 1 time.

Skinke tages op af gryden og aftørres godt. Rids sværen i tern. Lægges i et ovnfast fad.

Til glasering: 3 spsk. honning blandes med 4 spsk. brun farin og 3 dl ananassaft. Pensl sværen godt. Stik nogle nelliker i sværen hist og her. Steges i en halv time i ovnen ved 200°.

Serveres med grønlangkål eller en skål grøn salat.

## HONNING TIL DESSERT

### Honningkage

500 g mel, 3 dl vand, 250 g honning, 250 g sukker, 50 g rom, 12 g natron, 5 g stødt anis, 2 g stødt kanel, 1 g salt.

Sukker, honning, natron og salt opløses i kogende vand. Rom, anis og kanel kommes i opløsningen. Mel røres i indtil dejen er glat. Bages i en smurt form i 1-1¼ time ved 175° med bagepapir over fra starten.

Smager også godt med smør på.

### Frugtsalat med honning og chili (4 pers.)

Opskriften er venligst udlånt af [www.opskrifter.dk](http://www.opskrifter.dk) (Legro A/S).

3 dl vand, 3 spsk. sukker, 1 spsk. honning, ½ stk. frisk chilipeber, 1 stk. kanelstang, 1 tsk. kardemomme, 1 stk. stjerneanis, 6 dværgappelsiner, 200 g vindruer, 1 kg friske jordbær.

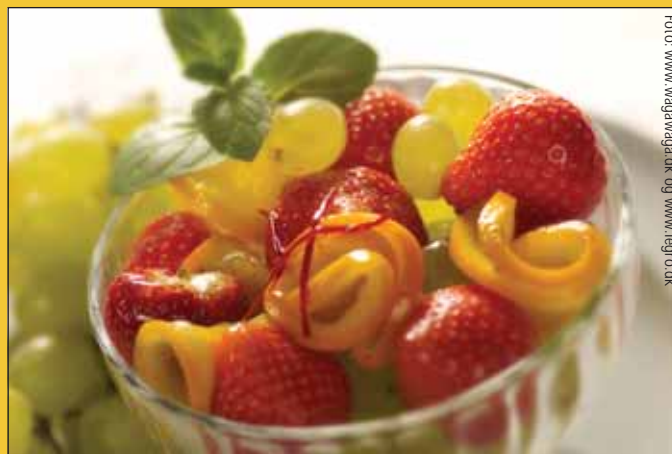
Pynt: Frisk mynte.

Tilbehør: 2 dl piskefløde 38%, 1 tsk. vanillesukker.

Bring vandet i kog med sukker, honning, chili i strimler, kanel, kardemomme og stjerneanis.

Skær dværgappelsinerne i tynde skiver og kom dem i kogelagen. Lad det hele koge ca. 10 minutter og lad det køle af.

Hæld frugtlagen over jordbær og druer og pynt med mynteblade. Server med en klat flødeskum smagt til med vanillesukker.



Se flere opskrifter med honning på [www.biavl.dk](http://www.biavl.dk)

### Danmarks Biavlerforening

Møllevej 15, 4140 Borup

Tlf. 57 56 17 77

Fax 57 56 17 03

[dansk@biavl.dk](mailto:dansk@biavl.dk)

[www.biavl.dk](http://www.biavl.dk)



# Honning i madlavningen



## HONNING ER ET RENT NATURPRODUKT

Honning er betegnelsen for den nektar bierne indsamler, behandler og oplagrer. Det er med andre ord resultatet af honningbiernes flittige arbejde med at bestøve blomster foråret og sommeren igennem.

## HVAD BESTÅR HONNING AF?

Sammensætningen af honning er meget forskellig og afhænger af, hvilke blomster bierne har besøgt og indsamlet nektar fra. Hovedbestanddelen udgøres af kulhydrater (hovedsagelig frugt- og druesukker) og vand. Herudover indeholder honning bl.a. proteiner, mineraler, vitaminer samt aroma- og farvestoffer.

Bierne tilsætter forskellige enzymer til den indsamlede nektar, hvorved der dannes mange forskellige sukkerarter.

Foto: Ole Hetland



## MANGE TYPER HONNING

Honning er ikke bare honning. Der findes mange forskellige typer honning og smagsnuancer. Det afhænger af, hvilke plantearter bierne har hentet nektar fra. Nogle honninger er lyse og har en mild smag. Som for eksempel en kløverhonning. Lynghonning derimod er mørkere og har en kraftig og krydret smag.

## KORREKT OPBEVARING

Du opbevarer bedst honningen ved at lade den stå et mørkt og køligt sted.

## HONNING I MADLAVNING

Melis (alm. husholdningssukker) stammer fra sukkerroer eller sukkerrør og indeholder hverken mineraler eller vitaminer.

I madlavning kan man erstatte melis med honning. Honning har en større sødeevne end melis og man skal bruge en mindre mængde honning i forhold til hvis man anvendte melis. Faktisk kan man erstatte 100 g melis med 70 g honning.

100 g melis indeholder ca. 1.700 kJ (340 kcal). Da der kun skal bruges 70 g honning for at opnå samme sødevirkning som 100 g melis, sparer man ca. 700 kJ (240 kcal).

---

**Vidste du**, at en bifamilie bruger 8 kg honning som flyvebrændstof for at lave 1 kg honning til biavleren.

---

## DANSK HONNING ER ET KVALITETSPRODUKT

Honning er et unikt naturprodukt, som er resultatet af biernes flid og biavlerens håndværk.

Medlemmer af Danmarks Biavlerforening har ret til at bruge den velkendte etiket. Køber du honning med Danmarks Biavlerforenings etiket, køber du kvalitet. For at få lov til at anvende etiketten, har biavleren skrevet under på, at honningen produceres under forhold, som sikrer, at honningen er af meget høj kvalitet. Honning med Danmarks Biavlerforenings etiket underkastes løbende kvalitetskontrol.

Køb dansk honning – så støtter du både biavl i Danmark og den danske natur.



## HONNING TIL MORGEN

### Honningmad

En god honning smager altid godt, både på rugbrød og franskbrød - også under en skive ost.

### Müesli

Havregryn, hakkede mandler eller nødder ristes på en pande. Når de er varme tilsættes så meget honning, som grynene kan suge. Blandingen ristes gylden, bredes ud på bagepapir og afkøles. Opbevares i lukkede glas.

---

**Vidste du**, at noget honning altid forbliver flydende - for eksempel akacie- og klokkelynghonning. Det skyldes at de indeholder meget frugtsukker.

---

### Yoghurt med flydende honning

Dansk flydende honning kommes på yoghurt, evt. med frisk frugt. Har man ikke flydende honning, kan fast honning smeltes i vandbad ved 42°C under konstant omrøring.

### Honning på havregrød

Kom en skefuld honning og revne æbler på grøden i stedet for sukker. Honningen smelter på grøden.

---

**Vidste du**, at værdien af biernes bestøvning i Danmark er på mellem 1,8 og 3 milliarder kr. årligt. Det er mellem 30 og 50 gange mere end værdien af den producerede honning.

---

## HONNING TIL FROKOST

### Pastasalat

250 g pastaskruer, 250 g broccoli, gulerødder, 1 peberfrugt.

Pastaen og grønsagerne koges hver for sig og afkøles. Blandes med ca. 150 g skinke, 1 fint hakket løg og 60-70 g fetaost.

Dressing: 1½ dl creme fraiche eller fromage fraiche, 1 spsk. sennep, ½ spsk. Dansk Honning, lidt frisk hakket timian eller anden krydderurt efter smag og ¼ tsk. salt. Pyntes med tomatbåde.