



Svensk ljunghonung

Ljunghonung är en uppskattad svensk sorthonung som skördas i stor utsträckning i Västsverige. Ljunghonungen finns också i andra delar av landet från Österlen i söder till Lule lappmark. Tillgången varierar olika år beroende på ljungens blomning, väderförhållanden och binas förmåga att samla nektar.

Ljunghonungen är den sista som skattas innan bina invintras i augusti–september, vilket gör den att den finns nyslungad under höstskörden. Det är ett lyckligt sammanträffande eftersom den är en perfekt smaksättare till svensk lök, rotsaker och olika kålsorter.

Ljunghonungens sega konsistens kräver extra arbete, vilket gör den till en mer exklusiv produkt. Vid hanteringen kan man använda ett speciellt verktyg, en så kallad honungslossare för att få ut honungen ur vaxkakan. En annan metod är att pressa honungen direkt ur vaxkakan.

Växten ljung

Ljung (*Calluna vulgaris*) är en dvärgbukse som växer på öppen mark och hedar, och särskilt i mager och torr jord. En ljungplanta liknar oftast ett miniatyrträd och blir cirka 15–75 cm hög. Ljungplantan kan bli upp till 25 år, och kan sprida sig över större områden.

Blomningen pågår mellan augusti och september, och då färgas hedarna rödvioletta. Ljung är en av de vanligaste arterna i Norden. Ljung är landskapsblomma i Västergötland.

Klockljung (*Erica tetralix*) Klockljung liknar vanlig ljung, (*Calluna vulgaris*), men är inte lika vanligt förekommande. Finns i Sveriges södra och västra landskap och norrut upp till Värmland. Den blommar juli–augusti och blir 10–25 cm hög. Klockljung har större blomklockor och kräver större fuktighet och finns särskilt invid mossar. Honung från klockljung håller sig flytande längre än annan ljunghonung.

Bina och ljuven

För bina är ljuven ofta det så kallade *sista draget* – biodlare kallar de växter som för tillfället blommar och ger bina mat för *dragväxter*. Ljunghonungen är inte alltid den bästa vinterfödan för bina eftersom den påverkar deras magar negativt. Bina ska hålla sig hela vintern från september till april och ljuven kan göra att de behöver tömma sig tidigare i kupan istället för att *rensningssflyga* i det fria, och det är inte hälsosamt för bisamhället.

Läs mer om ljunghonung på svenskabin.se

Ljunghonungens egenskaper:

- Har överlag en kraftfull och fyllig arom. Kan smaka karamelliserat som bränt socker, vaniljkola, eller ha en mer bärig och frisk smak.
- Kan upplevas som syrlig eftersom den naturligt innehåller mer myrsyra än vad andra honungar gör.
- Genom sin kraftigare smak passar den mycket bra till höstens kål, lök och rotsaker, liksom till fläskkött och mejeri.
- Konsistensen på den nyslungade honungen är tixotrop, d v s seg och geléaktig.
- Håller sig ofta flytande längre än många andra honungsorter, vilket beror på att den innehåller mer naturligt fruktsocker. Detta avgörs dock av hur mycket ljungnektar honungen innehåller.
- Färgen kan variera från ljust bärnstensfärgad till mörkare bruna toner.
- Hälsosam: Studier från Universitetet i Dublin av fysio-kemiska egenskaper och fenolhalt (TPC) visade att irländsk ljunghonung hade samma höga halter som manuka från Nya Zeeland. (2018). Dessa studier är god vägledning för att vidare undersöka ljunghonungens hälsoegenskaper.

[Läs mer om honung, biprodukter och hälsa.](#)

