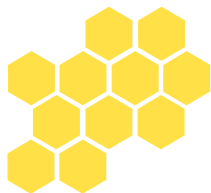


*Smått & gott från
bikupan*





Honung ger maten doft, smak och färg!

Av nektar och honungsdagg samlad från blommor och träd gör bin honung. Ett livsmedel helt utan tillsatser som vi människor älskat i årtusenden. Fler och fler efterfrågar närproducerat och ekologiskt. Honung från landskap och blomsort ger oss unika smakupplevelser. Prova i recepten vi har samlat här!

Byt ut socker mot honung i dina recept eller använd en klick honung som smakbrytning. Mästerkockar har alltid använt honung för att ge sina rätter guldkant.

Tänk på att honung innehåller vatten så därför behöver man minska på mängden eller öka mängden torra ingredienser.

Mixa kryddor, rör ner i honungen och använd till te, i och till bröd och i olika rätter som krydda. Använd honung i dressing, i grilloljor och i marinader. Kombinera gärna med citron, lime och ingefära.

Honung i sillen, i godis, på gröten eller jordgubbarna är en njutning.

Smakrika ostar serveras gärna med en honungsdressing. Getost smakar utmärkt med en dressing av honung och röd balsamvinäger eller bara med ringlad, nyslungad honung. Kokta rödbetor med chèvre och honungsdressing, toppade med rostade pinjenötter, är en delikatess.



Använd honung i chutney och inläggningar av olika slag.
Gör senapshonung genom att utgå från Colmans senapspulver och smaksätt t ex med vitlök.
Pestohonung blandad av jordnötter, vitlök och basilika är gott till pastan.

Alla recept är för 4 personer.

Äppelchutney

3 äpplen
2 charlottenlökar
½ dl äppelcidervinäger
1 dl råsocker
3 msk honung
150 g russin

Skala, kärna ur och skär äpplena i små bitar. Skala och finhacka löken. Blanda äppelcidervinäger med socker, salt och honung i en kastrull. Tillsätt äpplen, lök och russin och låt sjuda i 50 min under lock tills det tjocknat. Servera till ost och kex.

Smaken på rotsaker i alla former förhöjs av en klick honung och flingsalt. Blanda säsongens rot- och grönsaker och stek i ugn eller stekpanna.

Honungsglacerade rotfrukter

25 g smör
2 msk olivolja
¼ rotselleri, 2 morötter, 1 bit kålrot,
2 palsternackor i tunna stavar
1 rödlök i klyftor
2 vitlöksklyftor i skivor
3 msk honung
Rosmarin eller timjan
Salt och peppar

Smält smöret i en stor stekpanna och häll i oljan. Lägg i rotfrukter, lök och vitlök och låt blandningen få lite färg. Sänk värmen och stek tills allt mjuknat. Ringla över honungen och stek någon minut ytterligare. Strö över örter efter smak och salta och peppra.

Med fördel marineras, glaseras och tillagas ox- och fläskkött, kyckling och fisk med honung i kombination med syrliga tillsatser.

Halloumisallad med honungs dressing

1 grönt äpple
Blandade salladssorter
250 g halloumiost
1 msk olivolja
Cashewnötter
Honungs dressing:
2 msk honung
1 msk färskpressad citronjuice
½ dl olivolja
Salt och peppar

Blanda dressing. Skär osten i tunna stavar och stek i olivoljan. Lägg salladen på ett fat och lägg osten, nöterna och äppelskivorna ovanpå. Häll över dressing

Lime- och honungsfilé

500 g fläskfilé
1 tsk salt
Smör
1 dl vatten
2 dl crème fraîche
2 msk kalvfond
1 tsk sambal oelek (el. motsvarande cayennepeppar)
1 tsk soya
2 msk honung
Saften och skalet av 1 lime

Skär köttet i skivor, salta. Bryn i smör. Vispa ihop övriga ingredienser i en vid gryta. Lägg i filén och låt den puttra i 5 min. Servera med cous-cous eller ris.

Marockansk kyckling

1 stor kyckling
4 msk olja
4 msk apelsinjuice
3 msk honung
1 tsk salt, ev. lite flingsalt
1 tsk kanel
Svartpeppar

Dela kycklingen i mitten eller i fyra delar. Blanda marinaden, häll i en plastpåse och låt kycklingen dra i den någon timme. Sätt in kycklingen i en form i 175 grader. Ös då och då med den sky som bildas. Strö över lite flingsalt.

Grillad lax med honungsglace

600 g lax i portionsbitar

Honungsglace:

2 msk smör

2 tsk rivet citronskal

1 msk fransk senap

2 msk honung

2 msk finhackad persilja

Salt och peppar

Grilla laxen någon minut på varje sida på utegrillen, i ugn eller i grillpanna.

Rör ihop glacen och bred den på den varma laxen innan serveringen.

socker och sirap i desserter, bakverk, matbröd, dryck och godis kan ersättas med honung. Börja med att ersätta hälften och pröva dig fram.

Äppelmust med honung, kanel och vanilj

1 liter äppelmust

3 msk honung

1 vaniljstång

2 kanelstänger

(ev en skvätt vodka)

Låt äppelmusten koka upp tillsammans med honung, vanilj och kanel.

Servera varm.

Honungsbröd

2 tsk blandade brödkryddor

2 tsk bikarbonat

2 tsk bakpulver

½ tsk salt

1 l rågsikt

5 dl mjölk

1 dl honung

Blanda alla ingredienser och häll upp i en smord och bröad form.

Grädda 40 – 50 minuter i 200 grader.



Yoghurt och honungsglass

2 äggulor
½ dl honung
2 dl matlagingsyoghurt
2 dl vispgräddde

Rör ihop äggulor, honung och yoghurt. Vispa grädden hårt och rör ner den i äggsmeten. Häll i form och frys i minst 6 timmar. Servera med bär eller frukt.

Honung kan blandas med den allra finaste choklad och hällas i iskuber som kan serveras till kaffe eller smältas ner i allehanda desseter. Ringla nyslungad honung över solvarma jordgubbar.

Chokladkola

3 dl vispgräddde
1,5 dl strösocker
1,5 dl honung
3 msk kakao (helst 70%-ig kakao)

Blanda alla ingredienserna i en kastrull med tjock botten. Koka smeten tills du kan göra kulprovet. Rör smeten tills den svalnat, häll ut den på en smord plåt eller på smörpapper och forma den till en 1 cm hög platta. Skär den i lagom stora kolabitar, förvara svalt.

Mandelskorpor med honung

100 g grovt hackad mandel
100 g smör
1 dl flytande honung
5 dl mjöl
¼ tsk bikarbonat
2 rågade tsk vaniljsocker
Rivet skal av en halv apelsin
1 ¼ dl socker
1 ägg
½ tsk bakpulver
¼ tsk salt
4 droppar bittermandelolja

Rör smör, socker och honung poröst. Blanda i ägg och apelsinskal och övriga ingredienser. Gör fyra rullar, platta till något och grädda i 200 grader c:a 12 min. Skär i lagom bitar.



Salvor och krämer (utan vatten)

Med olivolja och bivax kan man enkelt göra en egen salva som är skyddande, mjukgörande och särskilt bra vid självsprickor och torra händer och fötter.

Genom att använda örtoljor eller tillsätta eteriska oljor och tinkturer m.m. kan dess läkande egenskaper förstärkas.

Bivaxsalva

4 x 60 ml

190 ml olivolja

45 g bivax

5-25 ml eteriska oljor, vitaminer och tinkturer

Ringblomssalva

4 x 60 ml

190 ml ringblomsolja

45 g bivax

Ringblomssalva med örtextrakt

4 x 60 ml

190 ml olivolja

45 g bivax

0,8 g ringblomsextrakt

Gör så här:

Mät upp olivoljan i ett värmetåligt kärl och riv i bivaxet. Värm över vattenbad tills bivaxet har smält. Ta upp kärlet ur vattenbadet och låt salvan svalna under omrörning.

När salvan börjat tjockna något tillsättes vitaminer och extrakter (40-45 grader) därefter, tinkturer (35-40 grader) och sist eteriska oljor (25-30 grader). Rör under tiden.

Häll upp i bruna glasburkar. Blir det mycket salva kvar på kanterna i kärlet kan man doppa ner det i vattenbadet igen så salvan smälter något och går att hälla.

Skruva på lock när salvan svalnat.

Förvara svalt.



I stället för konserveringsmedel

En matsked smält honung öses överst på den nykokta sylten i burken.

Mormors vanliga

Lös en tsk honung i ljummen mjölk.
Väl beprövat i förkylningstider.

Rogivaren

En kopp ljummet vatten med honung ger kroppen ro inför natten.

Första förband

Lägg honung på sår. Lindrar värken och stimulerar läkning.
Effektivt på brännsår och liggsår.

Honung är svagt laxerande

Mild effekt garanteras.

Honungsbad

1 dl honung i badvattnet och huden blir mjuk och fin. Lindrar utslag.

Honung för håret

Två matskedar honung i sista sköljvattnet vid hårtvätt, ger det vackraste hår man kan tänka sig.

Honungsansiktsmask

Bred ut honung i ansiktet. Låt verka 1 timme.
Skölj. Ger fin hy.

Saunahonung

”Smörj” in hela kroppen med honung.
Låt verka i bastun. Duscha bort.
Ger smidig och spänstig hud.

Ät honung och lev länge

Pythagoras 90 år (500 f.Kr)

Om honungens nyttjande

Både herrskap och ringa folk kunna nyttja honungen, och de förnäma använda mycket vax till ljus och vaxstaplar, honung begagnas till många slags sylter och mos, hälsosam syltad ingefära och sköna syltade valnötter ätas ju även av förnämt folk. Nyttjas den inte på apoteken vid tillredning av flera sorters medikamenter?

(Samuel Linnaeus 1788)

Kinesiska råd

Ät honung regelbundet och du håller dina ögon och öron i bra kondition.

(Meng Xiang år 700 e. Kr.)

Skällskador och hundbett botas med honung.

(Ge Hong år 300 e. Kr.)

Ät honung regelbundet och du får ett gott minne, god hälsa och kommer varken att känna dig alltför hungrig eller orkeslös.


(Shen Nong år 50 f. Kr)

Ur Biodlarens kokbok



Gjut och rulla ljus med bivax!

Jämfört med stearin och parafin lämnar ljus av bivax inga skadliga ämnen i rumsluften. Bivaxljus är vackert gula och doftar gott. Bivax säljs löst eller i blockform hos din lokala biodlare eller hos biredskapsfirmorna och deras återförsäljare.



Idag efterfrågas livsmedel av hög kvalitet, producerade i samklang med naturen. Den friska, rika, svenska floran och biodlarnens varsamma hantering ger en honung med oöverträffad smak.

Fler recept och tips för hälsa och skönhetsvård finns i Biodlarnens kokbok.

SBR Quinnor verkar för

- att locka fler kvinnor att bli biodlare
- att fungera som ett kontaktnät för utbyte av erfarenheter
- att tillföra biodlingen ny kompetens
- att vitalisera den svenska biodlingen



BIODLARNÄ

Trumpetarevägen 5, 590 19 Mantorp, Telefon 0735-213 100
www.biodlarna.se