

Vad är honung?



HAR DU KOLL?

# HONUNGS KOLLEN

för dig, biodlaren och butiken



som vill ha bra koll på honung



# Vad är honung?

**Honung tillverkas av bin** och består till 100% av nektar från blommor eller honungsdagg (det klubbiga som sitter under blad på ex. lindar).

**Honung består av** ca 75% sockerarter (druvsocker och fruktsocker). Max 20% får bestå av vatten om det är äkta honung. Ca 5% utgörs av bland annat enzymer, mineralämnen, vitaminer, aminosyror och bakteriehämmande ämnen.

**För att få kallas honung** måste 100 procent av honungens innehåll komma från binas nektar- eller dag-

ginsamling. När det står "honung" på etiketten får burken med andra ord enbart innehålla äkta och naturlig honung.

**Honung är naturligt** flytande när den är nyslungad men beroende på vilka blommor bina tar sin nektar från, kristalliseras honungen mer eller mindre fort.

**Flytande honung köps med fördel när honungen är nyskördad. Det är en primör precis som sparris och rabarber på våren.**

# Flytande eller fast honung?

**Nyslungad honung** är alltid flytande. Förr eller senare bildas kristaller i honungen och den får fast konsistens. Hög druvsockerhalt påskyndar den här naturliga processen.

**Den flytande honung** som finns i butik är sällan svensk och om den är svensk kommer den till slut att kristalliseras. Om den inte gör det har den troligtvis blivit värbehandlad vilket innebär att alla eventuella nyttiga ämnen i honungen är borta.

**En tumregel är:** Ljusa honungsorter har hög druvsockerhalt och kristalliserar snabbt.

## Vad är skillnaden mellan Akaciahonung och vanlig?

Akaciahonung är en honung som till stor del innehåller nektar från robinia (*Robinia pseudoacacia*). Att den fått namnet akaciahonung, trots att nektarn inte kommer från akaciasläktets arter, beror på robinas vetenskapliga artnamn som betyder falsk akacia. Växten har tidigare kallats falsk akacia även på svenska.

**Flytande honung** är flytande av tre anledningar:

- Honungen är *nyslungad*
- Honungen har *värmts upp*
- Honungen på ett eller annat sätt *innehåller tillsatt socker*





# Äkta eller falskt?

**Som konsument** är det inte alltid lätt att veta vilken honung man ska välja när man står där i butiken. Priserna varierar från högt till lågt och diskussioner kring så kallad fuskhonung fluktuerar i media. Genom att välja honung som tydligt är markerad med vilket land den kommer från säkras du, så gott det går, att du köper äkta honung.

## Hur vet man att det är äkta honung?

Flera socker- och stärkelse tillsatser kan bara upptäckas med särskilda verktyg i ett lab. Några tecken på att din honung inte är äkta vara är om den skummar, har klumpar i sig (att honung kristalliserar sig är däremot normalt) eller är väldigt rinnig.



# Hur märks honung?

**En honung märkt** med EU/Icke EU har sannolikt transporterats, blandats och processats runt om i världen. Köp istället ursprungsmärkt honung där du tydligt ser vilket land/region som honungen kommer från. Då är risken minimal att det är något annat än honung i burken.

**I butik säljs honung** med olika betäckningar beroende på var honungen kommer från. Det finns idag ingen lag att honung ska vara ursprungsmärkt, vilket kan göra valet i butik svårt. Men genom att ha lite koll på de märkningar som faktiskt finns kan man lättare göra ett välgrundat beslut när man ska köpa sin honung.

**I Sverige är det** Livsmedelsverket som reglerar märkningen och reglerna för honung och whonungsförsäljning.



När du som konsument köper honung bidrar du till den biologiska mångfalden och stöttar biodling och lantbruk där du bor.





## Hur smakar honung?

**För att benämnas som en sort-honung** måste man kunna spåra minst 50 procent av växten. Så för att en honung ska kunna kallas rapshonung måste minst hälften av pollenet komma från just raps. Detta ska enligt Livsmedelsverkets regler även stå tydligt på etiketten.

**Sorthonung från olika blommor ger olika smak** – ljunghonung, maskroshonung, lindhonung eller rapshonung är några exempel på det som är sorthonung. Här har biodlaren valt att skörda ofta och efter växternas blomningstider. När väl skörden är gjord skickas honungen på analys för att säkerställa att det blivit den honung man förväntat sig.

**Smaksatt honung** Ibland kan man hitta honung med benämningar som Honung med apelsin smak eller Honung med chili. Enligt Livsmedelsverket är det tillåtet att smaksätta honung med andra råvaror eller aromämnen förutsatt att produkten säljs under en rättvisande beteckning. Det måste alltså stå tydligt på etiketten att det är en sammansatt produkt där honung ingår.

### Honungsprovning med vänner?

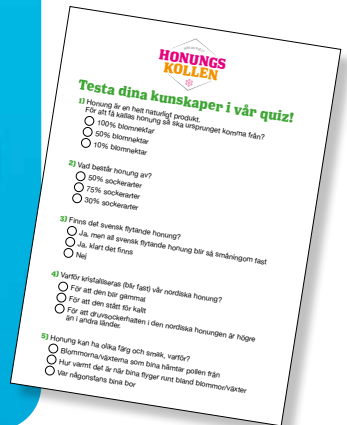
Testa honungens smakkompisar och laga mat tillsammans. Hämta infoblad om honungsprovningen på >>> [honungskollen.se](http://honungskollen.se)





## Visst du att...

- ... honung är det äldsta sötningsmedlet vi känner till. På 12 000 år gamla grottmålningar i Spanien kan vi se hur kvinnor samlar in honung från vilda bin.
- ... ordet honung är skyddat genom ett EU-direktiv och får endast användas på produkter som har sitt ursprung i söta ämnen som bin samlat i naturen – inga tillsatser tillåts.
- ... det krävs 185 flygturer för ett bi för att samla ihop till en tesked honung.



**Honungen har länge använts** inom folkmedicinen för sin antibakteriella, läkande och hälsosamma effekt. Honungen är även antiinflammatorisk och antiviral. Traditionellt har honungen använts vid exempelvis halsont, hosta och sårläggning.

Testa dina kunskaper i honung, gör **QUIZEN** på [honungskollen.se](http://honungskollen.se)



Honungskollen.se är framtagen av Biodlingsföretagarna i projekt genom Nationella Programmet för Biodlingssektorn och Svenska Jordbruksverket.

Kontakt [info@honungskollen.se](mailto:info@honungskollen.se)

