



HONUNGSKUL

OCH

KLURINGAR



Upptäck honungens hemliga värld!

Har du någonsin funderat på hur bin gör honung, eller varför de är så viktiga för naturen? Följ med på en söt upptäcktsfärd där vi lär oss om bins hårda arbete och hur du kan använda honung på spännande sätt i köket!



HAR DU KOLL?

HONUNGS KOLLEN



Hur gör bin honung?

Bin älskar blommor! När ett bi hittar en blomma, suger det upp nektar med sin långa snabel och flyger hem till bikupan. Där omvandlar bina nektarn till honung genom att blanda den med enzymer från sina magar och fläkta bort vattnet med sina vingar. Den

färdiga honungen förvaras i små vaxceller tills den behövs som mat för vintern. Visste du att det tar omkring 185 flygturer för ett bi att samla ihop till en enda tesked honung? Det är verkligen teamwork på högsta nivå!



Visste du att...?

- **Bin är superpollinerare!** En tredjedel av maten vi äter, som frukt och grönsaker, är beroende av deras arbete.
- **Honung är det äldsta** sötningsmedlet som finns! Redan för 12 000 år sedan samlade människor honung från vilda bin.
- **Honung kan hjälpa** mot halsont och små sår tack vare sina antibakteriella egenskaper.
- **Bin besöker upp till 50** blommor på en flygtur och håller sig till samma typ av blomma tills dess nektar är slut.
- **Honung innehåller** naturligt fruktos och glukos, vilket ger snabb energi utan att ge samma blodsockertoppar som vanligt socker.
- **Honung är** flytande direkt efter skörd, men kristalliserar naturligt med tiden och blir då fast i stället för flytande.

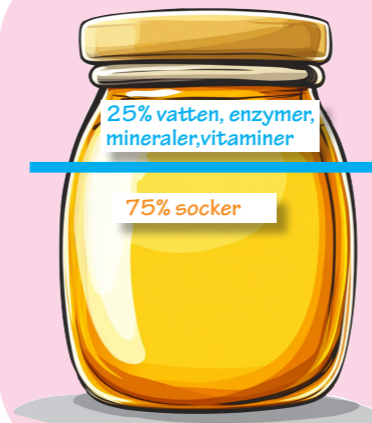
VAD ÄR HONUNG?

Visste du att honung är en riktig supermat gjord av bin? Bina samlar upp söt nektar från blommor och gör om den till honung. De är mästare på det här – faktiskt är bin den enda insekten som gör så mycket honung att vi människor kan samla in den!

Honung är ett av de äldsta sötningsmedlen i världen. Den består av druvsocker och fruktsocker, som kroppen kan använda direkt som energi. Det betyder att om du äter lite honung får du snabbt ny energi! Dessutom är honung naturligt bakteriedödande, så många använder den när de är förkylda eller har ont i halsen.

VAD FINNS I HONUNG?

Honung är mest socker, ungefär 75 %. Resten är vatten och en liten del enzymer, mineraler och vitaminer. Trots att det bara är lite av de där små delarna gör de honungen både nyttig och speciell!



Enzymer: Små hjälpare som till exempel finns i honung och i våra kroppar. De gör så att olika kemiska reaktioner kan hända, till exempel att bryta ner maten vi äter.

Mineraler: Viktiga ämnen som finns i honung och hjälper kroppen att må bra. Det kan vara saker som järn för vårt blod eller kalcium för starka ben.

Vitaminer: Kroppens små superhjältar! De hjälper oss att hålla oss friska, till exempel genom att ge oss energi eller skydda oss mot sjukdomar.

VILKEN VÄG?

Här gäller det att hitta rätt väg genom labyrinten, från den blå pilen och ut vid den gröna pilen mot blommorna.



ÄKTA HONUNG - 100% FRÅN BINA!



För att något ska få kallas "honung" måste allt i burken komma från binas arbete. När du köper en burk honung kan du vara säker på att det är äkta vara!
Honung kan se lite olika ut beroende på hur den hanteras. Du kanske har sett honung

som är krämig, fast eller flytande? Det finns också honung som säljs direkt från vaxkakan – spännande, eller hur? Om du har tur kan du hitta färsk honung, som också kallas primörhonung. Den är bara några veckor gammal och smakar extra mycket sommar!

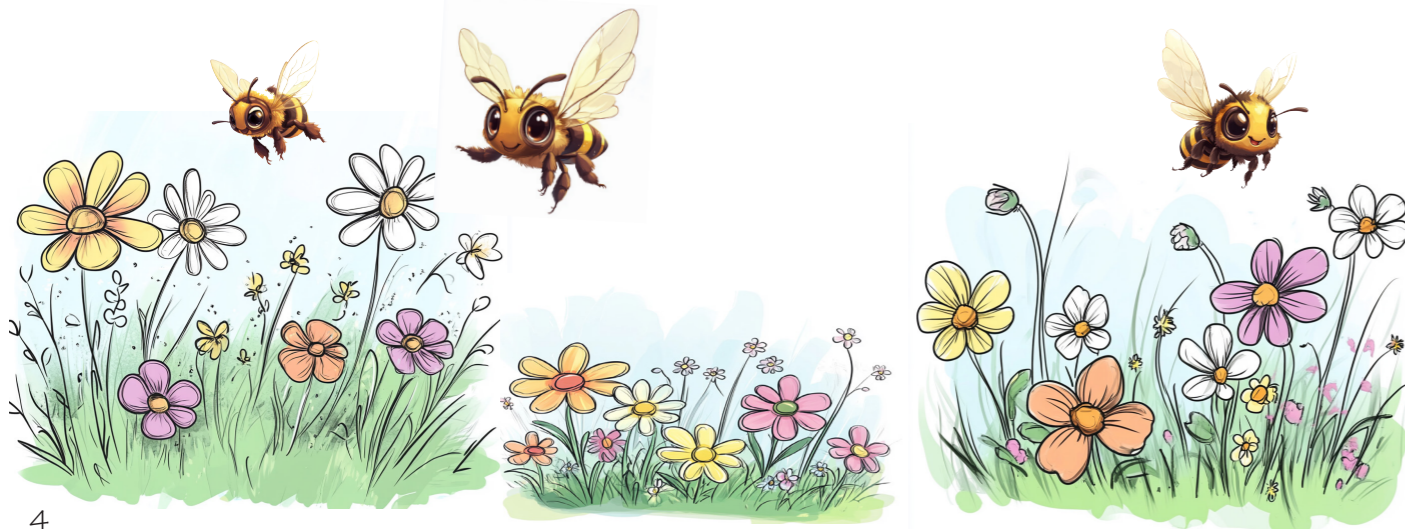
Våra honungar - Smaken av blommor



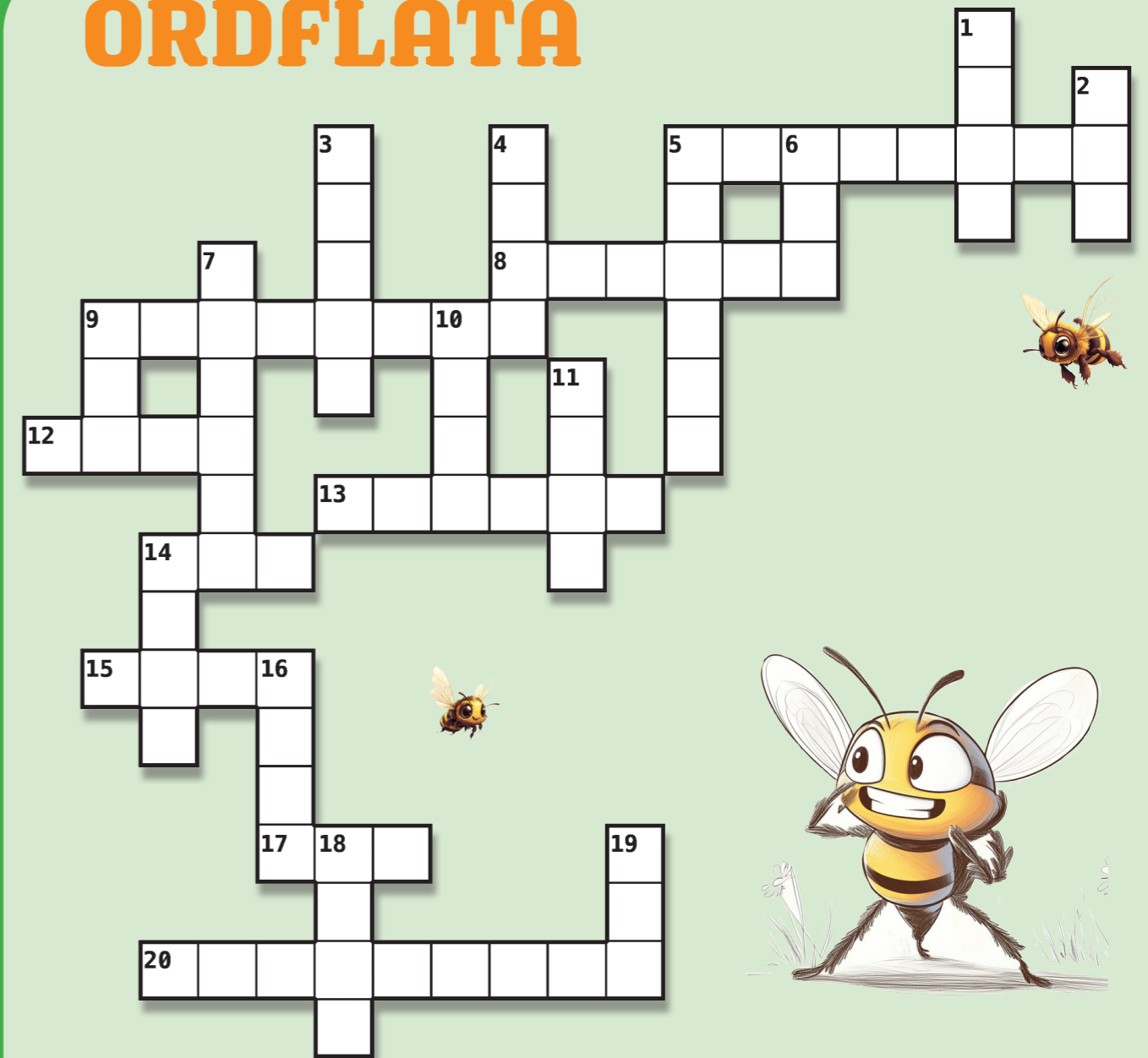
Smaken på honung beror på vilka blommor bina hämtar nektar ifrån. Honungen kan smaka olika beroende på vilken tid på året bina jobbar, och var i landet de är.

Bina flyger högst fem kilometer från sin kupa för att samla nektar. Och de är riktigt lojala

- de håller sig till samma sorts blomma tills nektarn är slut eller de hittar något ännu bättre. Om biodlaren flyttar bikuporna och skördar honung från olika platser kan hen få fram olika smaker, som kallas sorthonung. Kanske har du smakat honung från raps eller lind?



ORDFLÄTA



VÅGRÄTT

5. Ett annat ord för hobby – och handlar om bin
8. Använder man för att låsa upp en dörr
9. En person som tar hand om bin
12. Sitter man på
13. Sött som bina producerar
14. Faller från himlen på vintern
15. Något man kan sparka eller kasta
17. Har man på fötterna
20. Den viktigaste biet i kupan

LODRÄTT

1. Lever i vatten och kan simma
2. Används av bin för att bygga
3. En frukt som kan vara röd, grön eller gul
4. Lyser på natten
5. Här bor bina
6. Syns på himlen och ger värme
7. Samlas av bin från blommor
9. Åker man med på vatten
10. Faller från himlen när det är molnigt
11. Kan man känna men inte se
14. Plats med många träd
16. Kan man tända när det är mörkt
18. Ett husdjur som gillar att spinna
19. Färdmedel som går på räls

Utan bin - ingen mat!



När bina flyger från blomma till blomma gör de något magiskt. De hjälper växterna att bli pollinerade, så att de kan bilda frukt och frön. Utan bin skulle vi ha mycket mindre mat!

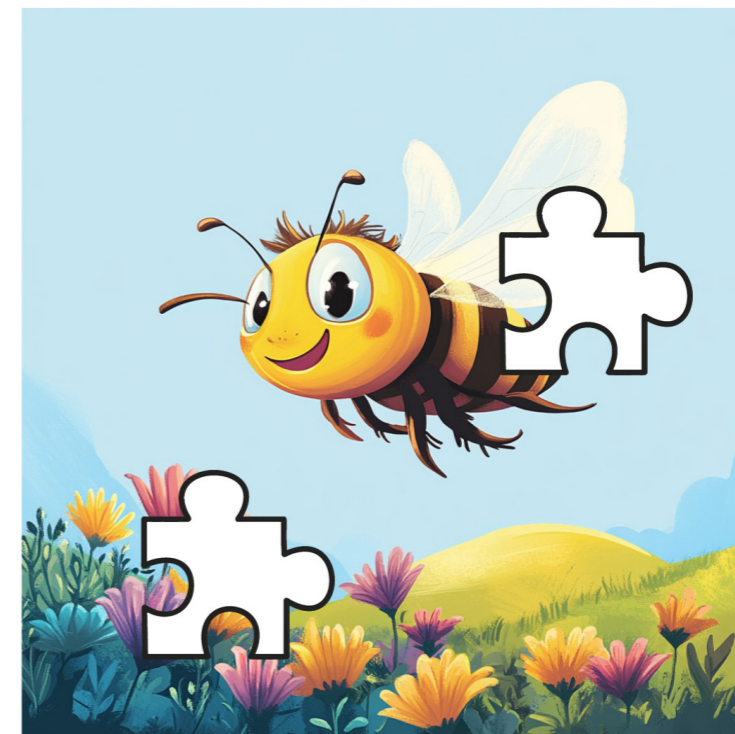
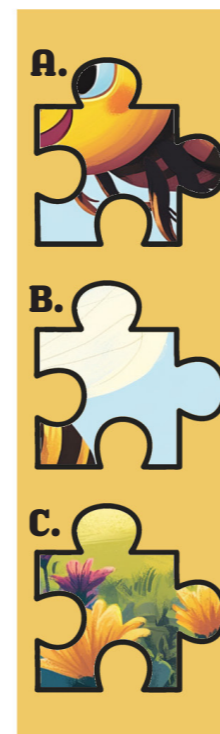
Ungefär en tredjedel av allt vi äter kommer från växter som behöver pollineras, som frukt, bär, raps och grönsaker. Så nästa gång du ser ett bi, tänk på hur viktigt det är för allt gott vi äter!

FINN FELEN!



PUSSELBITAR

Vilka två pusselbitarna passar in i de tomma ytorna på bilden?



Honungsfakta

- **Binas dans** – När ett bi hittar en riktigt bra blomma, flyger det hem till kupan och gör en speciell "viftans" för att visa vägen för de andra bina!
- **Honung håller länge** – Arkeologer har hittat honung i gamla gravar som fortfarande var ätbar efter tusentals år!
- **Bikupans drottning** – I varje bikupa finns en bidrottning som håller ordning på alla andra bin. Drottningen är det enda biet som

lägger ägg, och hon kan lägga upp till 2 000 ägg på en dag!



1. Mallig som en
2. Flitig som en
3. Listig som en
4. Trogen som en
5. Envis som en
6. Arg som ett
7. Stark som en
8. Hungrig som en

- A. Åsna
- B. Bi
- C. Björn
- D. Varg
- E. Groda
- F. Myra
- G. Räv
- H. Hund

Hungrig som en myra?

Det finns många talesätt som kopplas ihop med djur. Kan du para ihop de som hör samman? Dra ett streck mellan dem!



Honung – din nya kökskompis

Visste du att honung inte bara är gott, utan också supersmart att använda i köket? Här kommer några roliga tips och enkla recept som du kan testa hemma – alldeles själv!



Vad kan jag göra med honung?

Honungsbollar

(som chokladbollar fast med honung!)

- Blanda 2 dl havregryn, 2 msk kakao och 2 msk honung i en skål.
- Häll i 2 msk vatten och rör ihop allt till en smet.
- Forma små bollar och rulla dem i kokosflingor.
- Ställ in i kylan en stund – sen är det bara att smaka!

SNABBA HONUNGSKEX

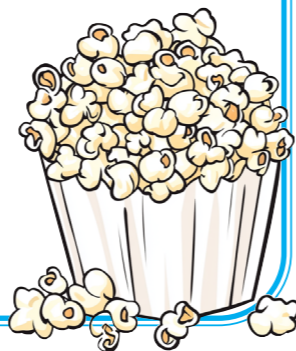
- Lägg några salta kex på en tallrik.
- Klicka på honung och kanske en skiva ost om du gillar det.
- Perfekt som ett mellanmål!

Honungsknäcke

- Ta ett knäckebröd och bred på smör.
- Ringla över honung.
- Toppa med några flingor eller hackade nötter om du vill.

Honungspenslade popcorn

- Poppa en skål med popcorn.
- Smält 1 msk honung i mikron (några sekunder) och ringla den över popcornen.
- Blanda runt och njut av en söt och krispig snack!



Så här gör du fast honung flytande

Har du märkt att svensk honung oftast är fast? Inga problem! Du kan enkelt göra den rinnande om du värmer den lite.

Tips: Lägg en sked honung i en liten skål och kör den i mikron i ungefär 5 - 10 sekunder. Klart!

Mellanmål med honung

Letar du efter enkla och lite nyttigare mellanmål att göra tillsammans med ditt barn? Här hittar du idéer där honung bidrar med en naturlig sötma – perfekta för små kockar att hjälpa till med i köket. Lätta att förbereda och roliga att äta!

Honungshummus

- Mixa 1 dl kokta kikärter med 1 msk honung, en skvätt citronjuice och en nypa kanel.
- Servera som dipp till skivade äpplen, gurkstavar eller rån.

Honungspannkaksrullar

- Ta en kall pannkaka (eller tunnbröd).
- Bred på naturell färskost och ringla över honung.
- Rulla ihop, skär i mindre bitar och servera som små pannkaksrullar.

Honungsgurka

- Skär en gurka i långa stavar.
- Pensla med en blandning av 1 tsk honung och 1 tsk citronsaft.
- Toppa med sesamfrön för en extra knaprig touch.

Snabb honungsyoghurt med frön

- Rör ner 1 tsk honung i 1 dl naturell yoghurt.
- Toppa med pumpakärnor, solrosfrön eller chiafrön.



Ostkuber med honung

- Skär en mild ost, som gräddost eller prästost, i små kuber.
- Droppa honung på varje kub och stick i tandpetare för att göra dem enkla att äta.

Grötremсор

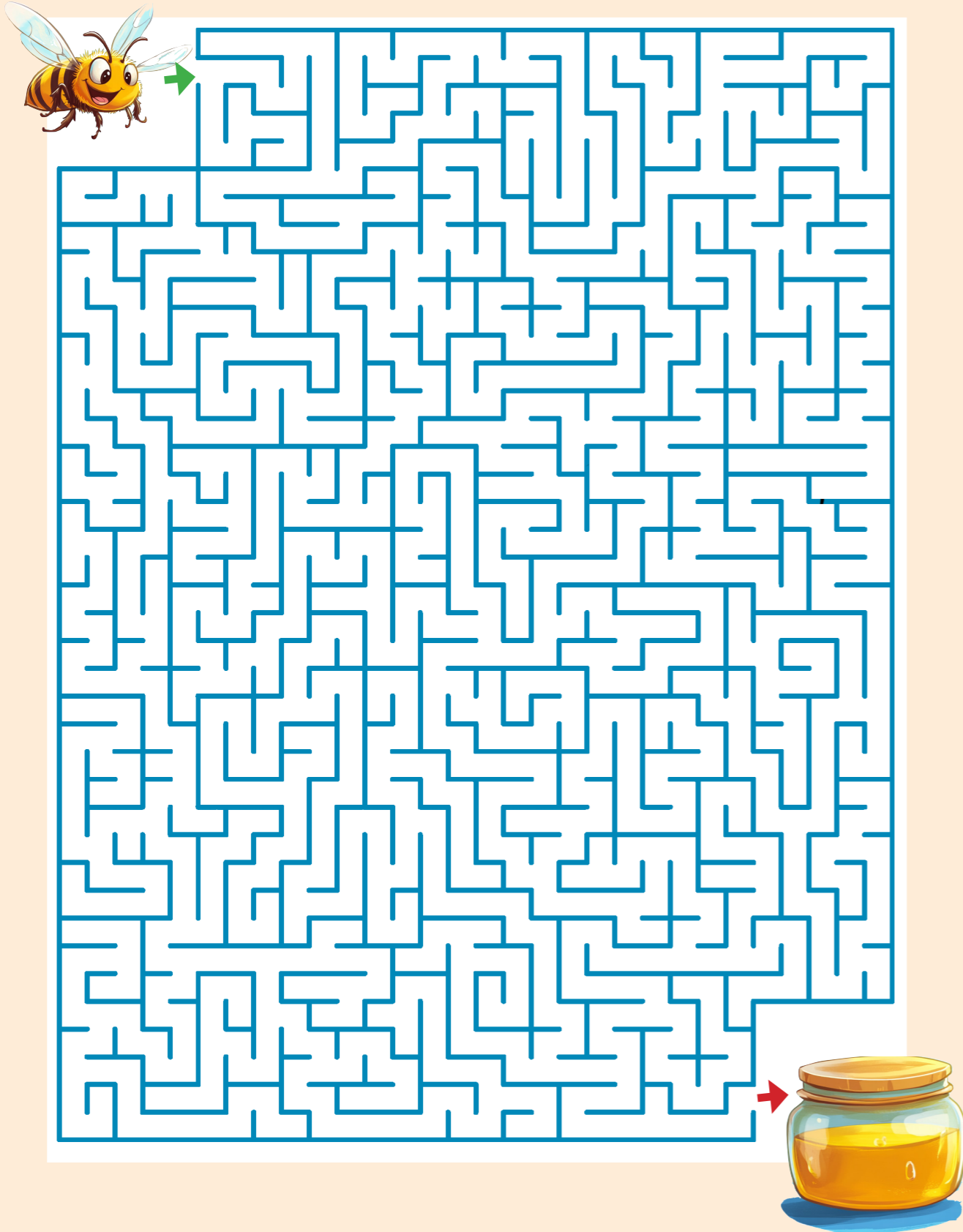
- Gör en portion havregrynsgröt och bred ut på ett bakplåtspapper i ett tunt lager.
- Ringla över honung och strö på kanel.
- Låt det stelna i kylan och skär i remсор som snacks!

Honungsrostade nötter (för äldre barn)

- Blanda 1 dl naturella nötter (som mandlar eller cashewnötter) med 1 tsk honung och en nypa kanel.
- Rosta dem försiktigt i ugnen på låg värme (eller använd en vuxen för detta steg).
- Låt svalna och njut som ett krispigt mellanmål.

Honungslabyrint

Börja vid den gröna pilen och klura dig fram till den röda pilen vid honungen. Klarar du det? Lycka till, och kom ihåg att hålla ögonen på rätt väg!

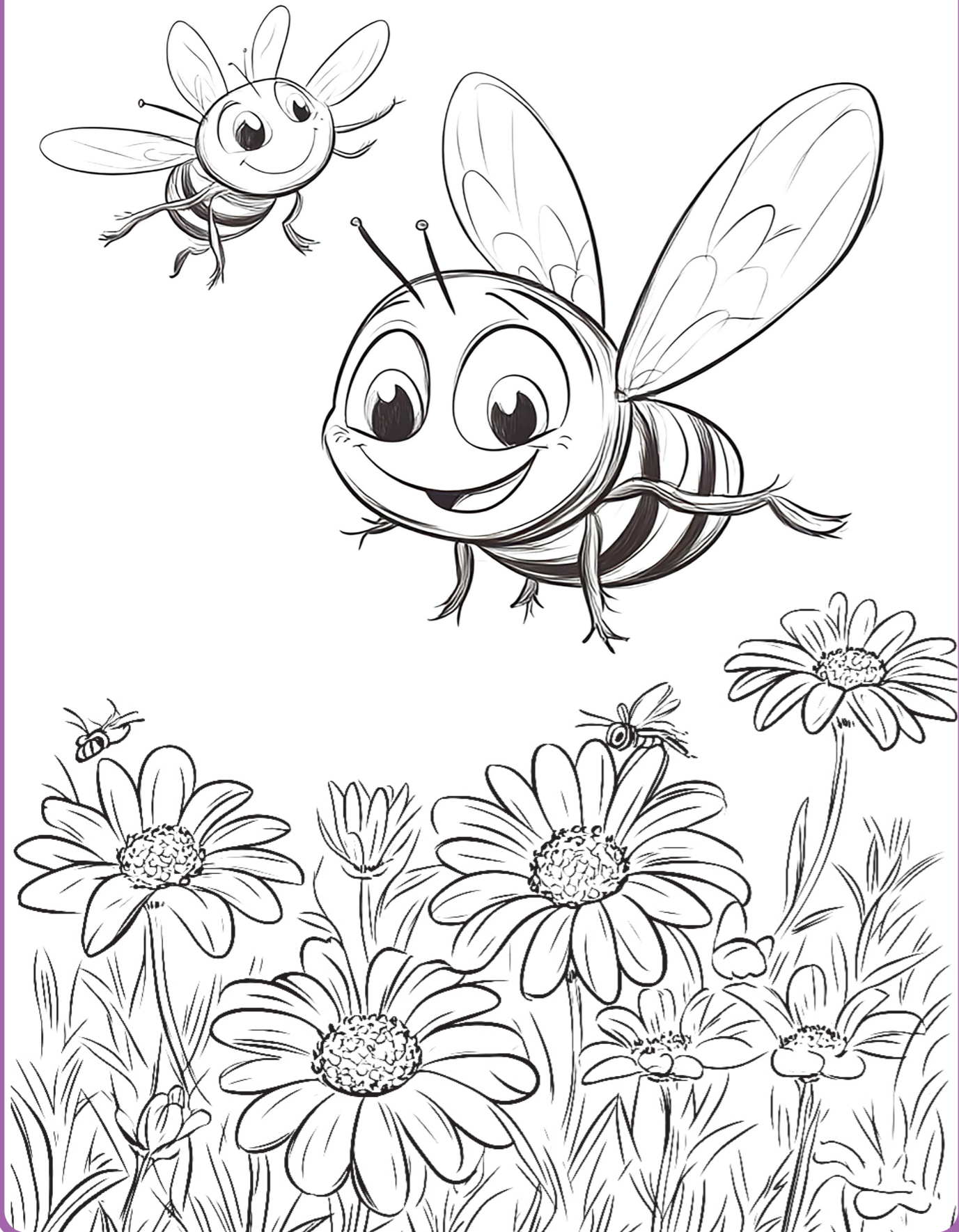


FÄRGLÄGG!





FÄRGLÄGG!

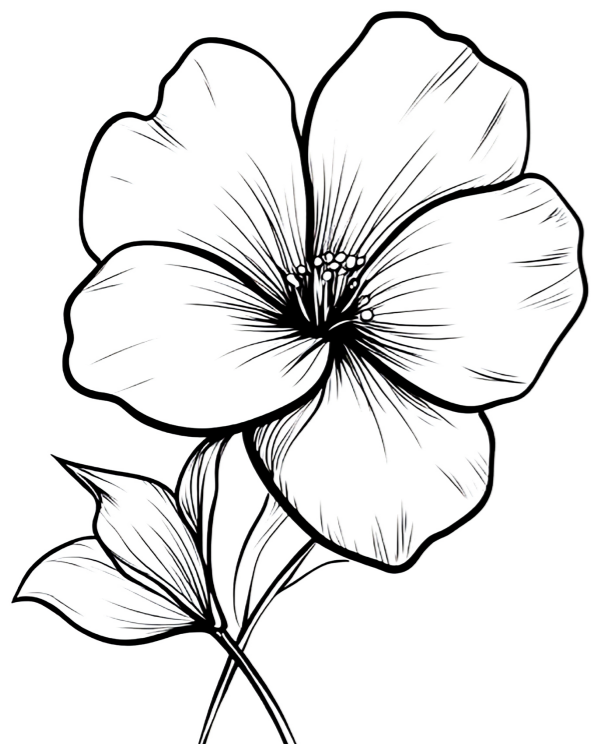


FÄRGLÄGG!



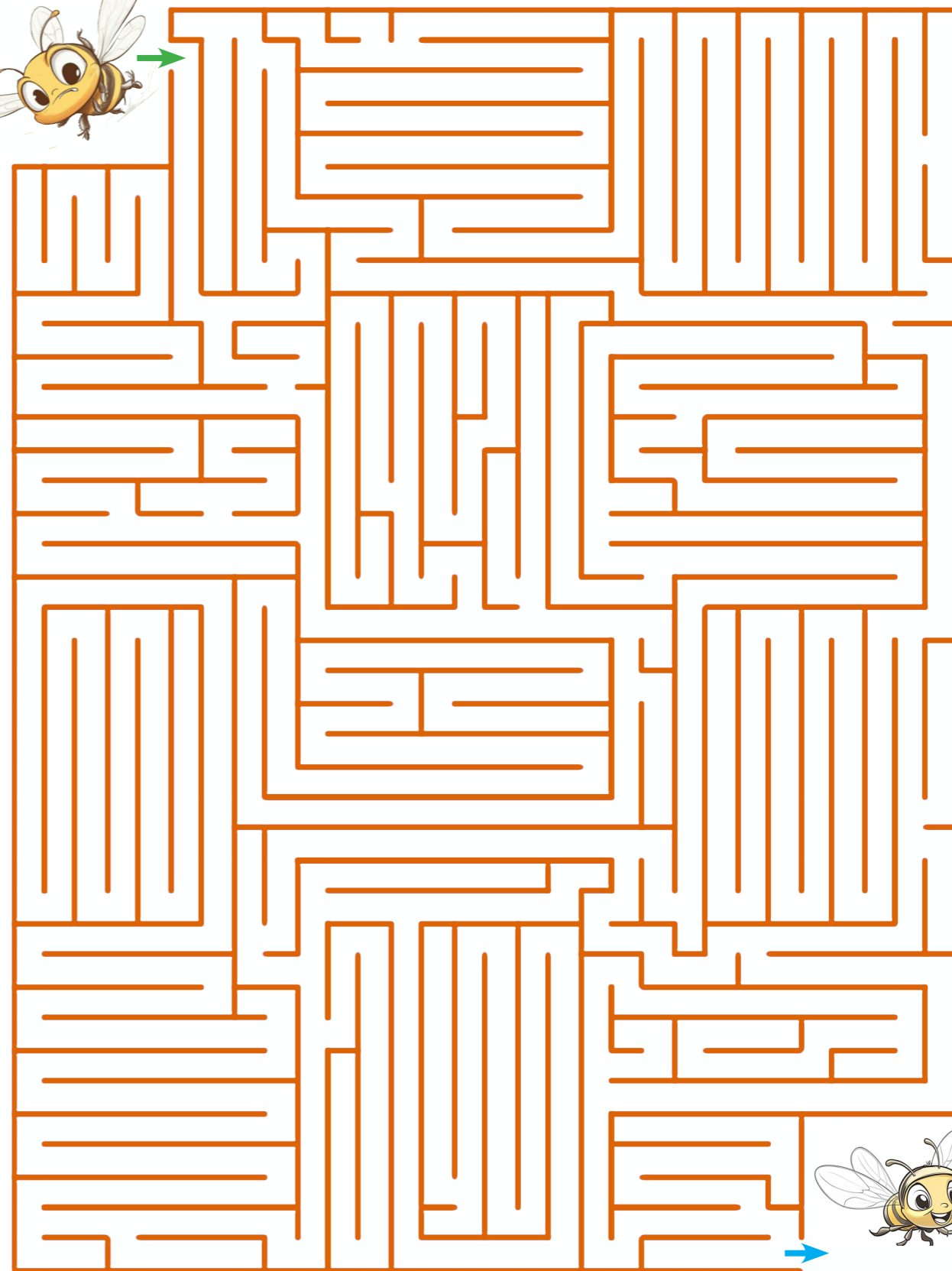


FÄRGLÄGG!

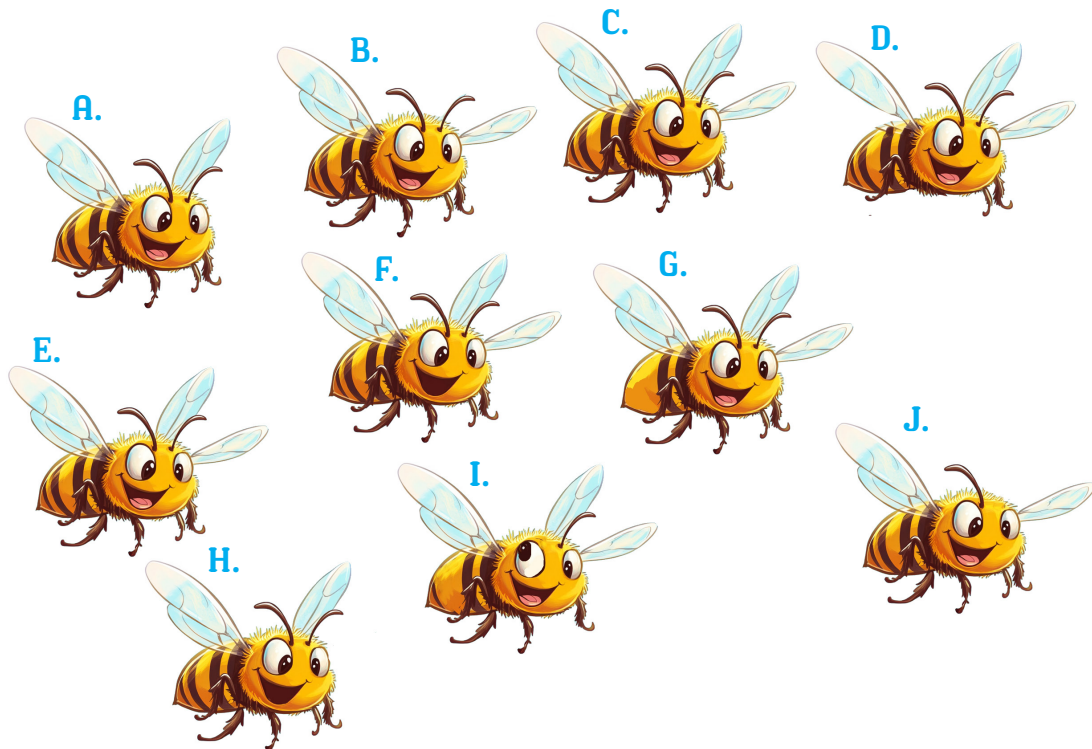


Labyrint

Kan du hitta rätt väg genom labyrinten? Börja uppe vid den gröna pilen och fortsätt så att du kommer ut nere vid den blå pilen!

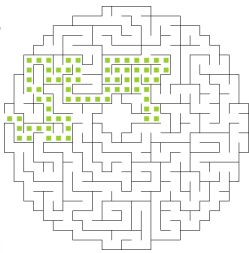


LIKA? Det är bara två av bina som är precis likadana! Kan du se vilka?

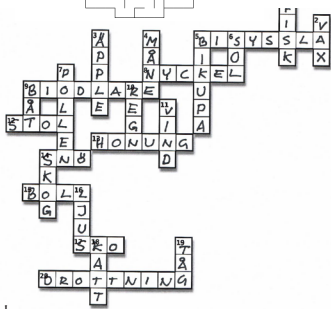


Rätt svar

Sidan 3 Vilken väg?



Sidan 5 Ordfläta



Sidan 6 Finn Felen!



Sidan 7

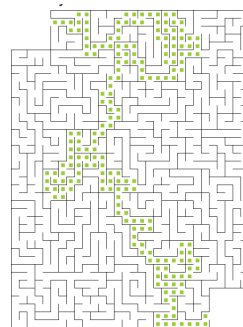
Pusselbitar. Rätt svar är bit B och bit E

Hungrig som en myra?

1 - D, 2 - F, 3 - G, 4 - H, 5 - A, 6 - B, 7 - C, 8 - D.

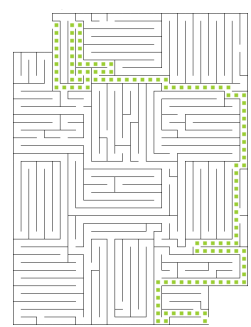
Sidan 10

Honungslabyrint



Sidan 15

Labyrint



Sidan 16

Lika?

Bi C och bi E är precis likadana.