

# Vad är honung?



HAR DU KOLL?

# HONUNGS KOLLEN

för dig, biodlaren och butiken som vill ha bra koll på honung





# Hur får man fast honung flytande?



**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 värmebehandlad vilket innebär att många av de nyttiga ämnen i honungen är borta.

## **Gör fast honungen flytande**

Fast honung kan enkelt bli flytande genom att värmas upp i ett vattenbad eller i mikrovågsugn. Värm försiktigt, helst inte över 40 grader så honungen behåller sina nyttiga ämnen.

## **Behåll honungen flytande**

Honungen kan frysas för att behålla den flytande konsistensen längre. Då bromsas kristalliseringen in och du kan njuta av flytande honung året runt.

# Släng aldrig honung!



## Förvaring & hållbarhet

Ställ burken mörkt och lite sval, då håller den flera år.

## Du kan alltid använda

honungen även om den har jäst, både i bakverk och mat.

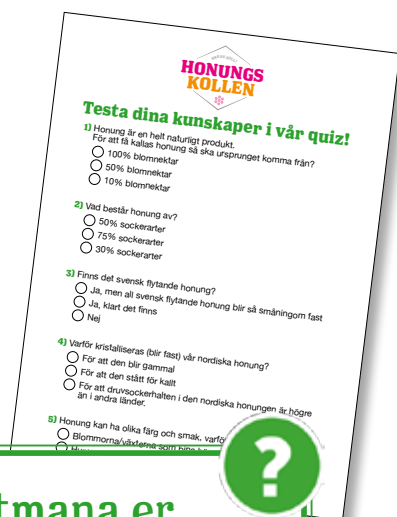
## Skittat sig? Sockerarterna

separarera sig. Rör om, ställ burken i kylskåpet så blir den fast igen.

## Varför blir honungen fast?

Honung är naturligt flytande när den är nyslungad men beroende på vilka blommor bina tar sin nektar från, kristalliserar honungen mer eller mindre fort och blir fast till slut.

**Den fasta honungen**, som är vanligast i Sverige, har däremot rörts om. Detta görs för att honungen ska bli len och fin i konsistensen. Oftast har även en så kallad ymp tillsats i denna honung för att den ska bli fast, det vill säga kristallisera sig, fortare. En ymp är honung som har fått kristallisera färdigt och är helt naturlig. Den kan jämföras med bakteriekulturen som krävs vid tillverkningen av yoghurt.



Utmana er med vår quiz!



**HONUNGSKOLLEN.se** är framtagen av Biodlingsföretagarna i projekt genom Nationella Programmet för Biodlingssektorn och Svenska Jordbruksverket. Kontakt [info@honungskollen.se](mailto:info@honungskollen.se)



# Vad är honung?



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



Honung är en söt substans som är producerad av bin med hjälp av framför allt blommors nektar.

**Honung är ett naturligt sötningsmedel** som består av druvsocker och fruktsocker. Det kan tas upp av kroppen och användas som energi. Honung anses vara bakteriedödande och har använts för att lindra förkylningar och hosta genom historien.

**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 % av honungens innehåll komma från binas nektar- eller dagginsamling. När det står "honung" på etiketten får burken enbart innehålla äkta och naturlig honung.



**HONUNGSKOLLEN.se**



## Vad kan jag göra?

**Köp i första hand** honung som är märkt med det land honungen kommer från. **Läs noga** på etiketten och innehållsförteckningen när du köper honung. **Titta efter** märkningar.

## Äkta eller falsk?



Om det står **blandning av EU-honung** och **icke EU-honung** på förpackningen kan vi som konsumenter inte veta om honungen är äkta eller inte.

# Smakkompisar

Det finns många råvaror och maträtter där smaken framhävs när man använder honung.

Honung ingår i grundsmaken sötma och den i sin tur är känd för att balansera bland annat hetta, beska, sätta och syra samt framhäva umami. Vilket i sig innebär att när man tillsätter sötma till andra smaker händer något med smaken och upplevelsen av råvaran.

Om du normalt sett använder socker som sötning i din matlagning, testa att använda honung istället. Men minska mängden till ca hälften och upp till två tredjedelar. Då honung är sötare än socker.



**Sötma tycker om sötma** men balanserar också hetta, beska, sätta och syra samt framhäver umami.

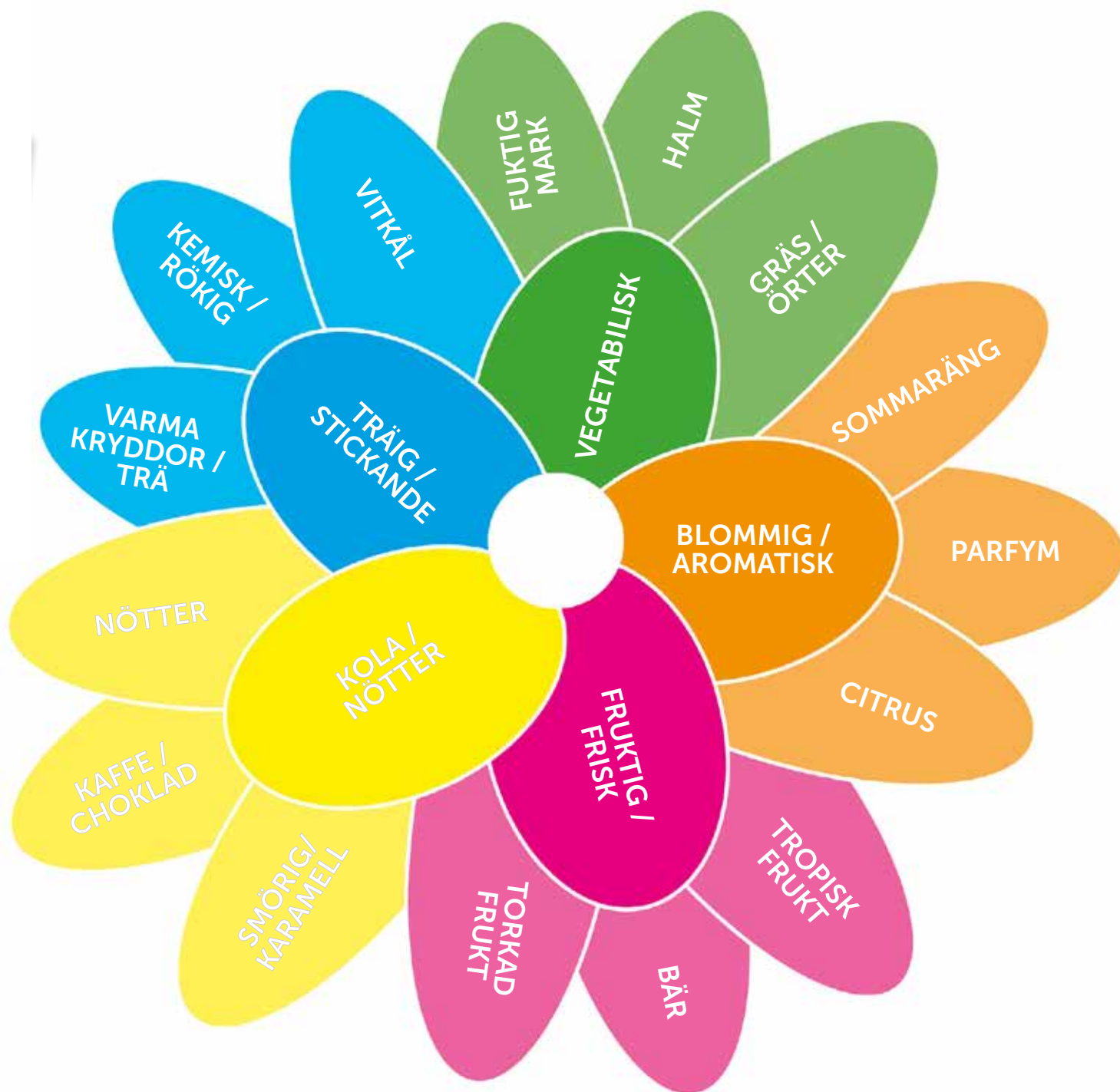


**Har du tänkt på att sätta kan framhäva och förstärka både sötma och umami?**

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



# Honungens smakhjul



## Bjud in till en honungsprovning med vänner

Köp hem olika råvaror som passar till honung. Upplev skillnaderna hur smaken utvecklas och ändras beroende på om du får sätta, beska, fett eller syrliga smaker tillsammans med honungen.

Du kan äta gurka eller äpple mellan provningen för att neutralisera smakerna i munnen.



Ladda hem broschyrer, smakkort och honungsprovningsskit direkt från hemsidan!