



BIAVLSPRODUKTER

– EGENSKABER OG ANVENDELSE





Udgivet af Danmarks Biavlerforening
Fulbyvej 15 – 4180 Sorø
dansk@biavl.dk
www.biavl.dk

Biavlsprodukter – egenskaber og anvendelse December 2022

Tekst Katrine Klinken
Redigering Rolf Tustrup Theuerkauf,
Ole Kilpinen

Udgivet med støtte fra Danmarks Nationale Biavlsprogram.

Oplag 10.000

Layout og tryk Jørn Thomsen Elbo



INDHOLD

Mad og drikke med honning og andre biavlsprodukter	3
Sådan bruger du inspirationshæftet	4
Honningstyper	6
Brød bagt med honning	8
Honningkager	10
Dressing og dip	13
Mejeriprodukter er perfekte med honning	16
Honning med tilsætning	20
Slik med honning	22
Karamel	24
Honningsirup	25
Honning som smagsforstærker	26
Fermenterede grøntsager, frugter og bær med honning	28
Jun kombucha – en modedrik	30
Drikke med honning og alkohol	32
Syltning med honning	34
Sportsdrik	35
Bipollen som krydderi	36
Bivoks i madlavningen	38

MAD OG DRIKKE MED HONNING OG ANDRE BIAVLSPRODUKTER

Med dette hæfte har vi med udgangspunkt i nogle af de spændende egenskaber man finder ved honning og andre biavlsprodukter lavet en samling af ideer og inspiration til mad og drikke både hjemme, i professionel produktion og til produktudvikling. Fokus i dette materiale er primært spiseligt og ikke non-food som f.eks. bivoksllys og hudcremer.

Håbet er at give inspiration til at sælge mere honning og flere biavlsprodukter, samt at inspirere til at udvikle nyt. Den bedste måde at komme i gang er ved at udveksle ideer med andre biavlere, madprofessionelle, håndværkere, specialister og iværksættere. Det at skabe noget nyt tager

ofte udgangspunkt i erfaringer. Det kan være frugtbart at danne netværksgrupper med andre biavlere eller fagfolk som deler interesse og er nysgerrige på et område.

Kommer du længere i udvikling af et produkt eller idé kan det være godt at gå i samarbejde med professionelle til at hjælpe med udvikling. Det kan være professionelle smagere og madkritikere eller fagfolk med styr på deres håndværk, f.eks. bryggere, kokke, mejerister, chokolatiere og andre madhåndværkere. Men også personer med kompetencer i projektledelse, salg og økonomi. En del af hæftet er derfor også skrevet så eventuelle samarbejdspartnere kan få ny viden og blive inspireret.

Det kan være en god ide at gå flere sammen for at inspirere hinanden i at eksperimentere med råvarerne, eventuelt i et professionelt køkken.



SÅDAN BRUGER DU INSPIRATIONSHÆFTET

Tænk ud af boksen!

Dette er ikke en fuldstændig guide til at fremstille et enkelt produkt, men hensigten er at give viden, så du kan eksperimentere og udvikle gode spiselige og nydelsesfulde produkter af god kvalitet. Har du lyst til at lave den velsmagende salatdressing med honning, brygge øl med bipollen, koge honningkarameller eller røge honning? Måske har du en vild ide, der skal afprøves, for der er mange velsmagende muligheder.

Typer af biavlprodukter

Fokus i dette hæfte er

- Honning, forskellige typer
- Bipollen, frisk og frossen
- Bivoks, til mad og drikke bruges skrælleovoks

Dette hæfte har ikke medtaget ideer til brug af propolis, gele royal, bibrød, dronelarver eller bigift.

Vil du sætte en madvare i produktion

Det er vigtigt at sætte sig ind i regler for det produkt, som du gerne vil sælge. Fødevarermyndighederne har

krav til produktionsforhold, dokumentation, egenkontrol, mærkning mm. Det er muligt at finde vejledninger hos Fødevarestyrelsen.

Du må godt dele smagsprøver ud på produkter før de er sat i produktion, så det er muligt at få respons fra forbrugerne.

Hæftet her omhandler ikke emballagevalg og grafisk design af etiketter og mærkning, men det kan have stor betydning for en salgssucces. Det kan det være vigtigt at have fokus på æstetikken og fortællingen om produktet.

Held og lykke med gode ideer

Med dette materiale håber vi at inspirere til at bruge honning og biavlprodukter i maden og at flere gå sammen og udvikle nye madvarer med de spændende produkter bierne skaffer til os.

Udarbejdet af Danmarks Biavlerforening i samarbejde med Katrine Klinken

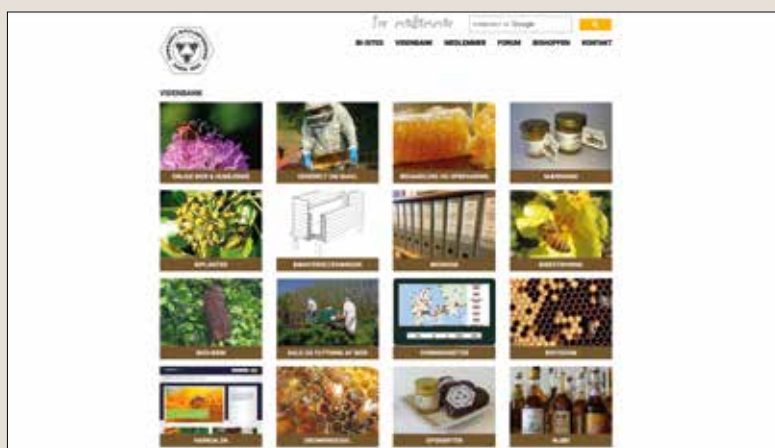


DU KAN SØGE MERE VIDEN OM EMNET PÅ:

www.vi-elsker-honning.dk



www.biaavl.dk/medlemmer/videnbank



www.fvst.dk



HONNINGTYPER

Honning er meget forskelligt, og blomsterne som bierne har samlet fra, er udgangspunkt for honningen. Derfor betyder det geografiske område og sæsonen meget, men også hvordan biavleren behandler honningen.

Honning regnes for at være et animalsk produkt. Import og eksport af honning fra lande uden for EU er derfor ret kompliceret. Honning accepteres af nogle veganere, da det ikke direkte er en del af et dyr.

KATEGORIER FOR DANSK HONNING

Sæsonhonning

Dansk honning deles ofte op i høstsæsoner forår, (for-sommer), sommer og sensommerhonning. Der er også biavlere der laver månedshonning fra maj-september.

Forårshonning

Høstes i slut maj eller start juni. Pollen og nektar kommer typisk fra frugttræer og buske, pil, korsblomstrede planter og mælkebøtter.

Den er lys og mild i smagen, og kan kun holde sig flydende i få uger.

Sommerhonning

Høstes i juli eller start august. Den er mørkere end forårshonningen, og smagen er let krydret og intens.

Sensommerhonning

Høstes i august eller september. Det er den mørkeste og mest kraftfulde sæsonhonning. Den kan holdes flydende længe grundet et lavt indhold af glukose.

Sortshonninger

Sortshonning er honning, der primært kommer fra en bestemt blomst (mindst halvdelen). Sorten kan dokumenteres ved pollenanalyser.

Lynghonning

Mørk og meget aromatisk med fremtrædende bitterstoffer. En delikatess honning.

Skovhonning

Skovhonning også kaldet lusehonning er en type honning der kommer fra honningdug. Bladlus og visse andre insekter suger saft af planter hvor de får protein og meget sukker. Sukkeret løber igennem dem og benævnes honningdug. Bierne samler den og omdanner den til honning.

Skovhonning er ofte mørk, let syrlig og krydret.

Der findes mange flere sortshonninger f.eks.

Rapshonning

Kløverhonning

Klokkelyng

Linde honning

Mælkebøttenhamning

Geografisk oprindelse

Hvor honningen kommer fra, er en del af fortællingen om honningen. Er det fra et smukt sted i landet, fra land eller by eller vild natur.

Økologi

Økologisk honning fra Danmark kræver at bistaderne står med en radius på 3 km med næsten udelukkende natur eller certificeret økologisk drift. Desuden er der flere specifikke krav iflg. lovgivningen på området.

Bearbejdnings

Tavlehonning

Tavlehonning er den mindst forarbejdede form for honning, hvor honningen stadig er forseglet med et lag bivoks. Tavlerne smager af den honning som bierne har lavet og hver enkelt tavle kan smage forskelligt også fra samme bistade.

Man brækker eller skærer et stykke af den, og kan spise bivoksen eller spytte den ud efter man har spist honningen.

Slynget honning

Voksforsøglingen skrælles af eller fjernes fra cellerne på tavlen. Tavlen sættes i en slynge og honningens slynges ud af tavlen ved centrifugalkræften.

Derefter sies honningen og tappes på glas.

Presset honning

Her presses honningen ud af tavlerne uden at fjerne forseglingen. Herefter sies den ligesom slynget honning. Presset honning indeholder mere pollen og evt. lidt propolis og bivoks, hvilket giver honningen flere bitre og syrlige smagsnuancer, samt en kompleks smag.

Rørt honning

Biavleren har grebet ind under krystalliseringsprocessen og rørt i honningen, hvilket slår krystallerne i mindre stykker og til sidst dannes et fint netværk af sukkerkrystaller. Honningen føles nu blød og cremet. Det er sådan klassisk dansk honning forarbejdes.

Fermenteret honning og honning med tilsætning

Fermenteret honning er en ny produktionsform, der er en kategori for sig (læs mere side 28) ligesom honning med tilsætning (blandingsprodukter, læs mere side 20).

Konsistens og krystallisering

Al honning er på flydende form lige efter det er blevet slynget eller presset. Den vil som regel krystallisere med tiden, og her kan den røres for at styre krystalleringen. Når honningen begynder at krystallisere, bliver den uklar og fyldt med små partikler (krystaller). Nogle honningtyper krystalliserer aldrig, det gælder for eksempel honning af klokkeløng og den ikke danske akacie.



Tavlehonning er både smukt og lækkert på en osteanretning. Foto: Camilla Stephan.

Mange forbrugere har en præference om hvilken konsistens honning de ønsker:

- Flydende (Læs mere på side 16)
- Halvfast
- Cremet
- Fast
- Krystalhonning "med knas"
- Naturligt krystalliseret
- Lynghonning er cremet. Ved henstand bliver den geleagtig, og når man rører i den, bliver den blødere (den er thixotrop).

Farve

Blomstertype og bearbejdning giver honningen dens farve. Farven vil ændre sig til lysere nuancer, i takt med at honningen krystalliserer. Forbrugere kan have præference for både de lyse, gyldne og mørke honninger.

Årgang

Årgangshonning kan være honning fra et år med særligt vejr og blomstring eller blot en honning der modnes med tiden og får f.eks. en mere dyb og helstøbt smag. Honning skal mærkes med en holdbarhed og ofte gives den 1 ½ -2 år. Kvalitetshonning med lav vandindhold kan holde sig meget længe, hvis den opbevares rigtigt. Honningen udvikler sig og kan blive bedre med tiden. Årgangshonning er et nicheprodukt.

Et nyt honningprodukt tager udgangspunkt i råvaren – god kvalitet er altid det bedste! Foto: Mette Hyllested

BRØD BAGT MED HONNING

I brøddej er de væsentligste ingredienser mel, væske, hævemiddel og salt. Mels bagetekniske egenskaber afhænger af både kvaliteten og mængden af protein, stivelse og enzymer. Hævemidlet i brød er oftest gær eller surdej. Gær er levende organismer, der hører til svampene og de lever af forskellige sukkerarter. Gær og mælkesyrebakterier er naturligt på kornets skaldele og i honning. Får gærcellerne gode vækstbetingelser f.eks. med honning samt en passende temperatur, formerer gærsvampene sig hurtigt og danner luft.

Under hævning og bagning vil gærsvampene være aktive ved 30-45 grader. Under bagning vil de inaktiveres (de dør) ved 50-60 grader. Ved 65-80 grader dannes glutennetværket og der sker en forklstring af stivelsen i brøddejen. Når brødet når 100 grader dannes brødets skorpe og ved 150 grader begynder brødet at få farve (karameldannelse). Derefter bliver brødet mere brunt når

skorpens temperatur kommer op til ca. 180 grader. Denne bruning opstår i en kemisk reaktion mellem kulhydrat og protein (Maillard-reaktion), og her har honning (eller sukker) i dejen betydning for en flot farve på brødet. Den brune farve på brødet giver en god krydret smag.

PEP DIN RUGBRØDSSURDEJ OP MED HONNING

Rugbrød bages med surdej. Rug indeholder ikke så meget gluten og hæver derfor ikke så meget. Det er derfor vigtigt for et godt resultat at have en levende surdej der under hævning fermenterer (forgærer) dejen, der gør den syrlig og aromatisk. Rør lidt honning i surdejen – det holder dens mikroorganismer i live og rugbrødet hæver bedre.

OPSKRIFTER

JØRN USSINGS HONNING-SALT HÆVET FULDKORNSHVEDEBRØD (GRAHAMSBRØD)

Opskrift af Jørn Ussing Larsen

Der bliver ikke brugt så meget honning til brødet, men honnings indholdsstoffer er virksomme.

Honning- saltbrødet har den egenskab at hæve op i den første tid under bagningen. Også selv om der ikke har været tegn på at brødet hævede i hævetiden.

Til 1 brød

½ liter lunkent vand, 37 grader

10 g salt

Ca. 680 g fint malet økologisk fuldkornsmel (grahamsmel), stuetemperatur

5 g rå honning (uopvarmet)

- Vand, salt og halvdelen af melet blandes sammen til en luftig dej.
- Tilsæt nu honning og resten af melet. Det hele æltes godt. Tilsæt ikke for meget mel, for dejen skal være blød.
- Når dejen er smidig og elastisk, kommes den i en smurt form med låg. Formen skal kun fyldes halvt op.

Hævning:

Brødet skal hæve i ca. 14 timer ved 37 grader f.eks. på et varmeapparat. Hvis brødet ikke er hævet, må man vente lidt længere tid.

Bagning:

Bag brødet i 180 grader varm ovn ca. 50 min. Mål ker-nettemperaturen i brødet med stegetermometer og bag til den er 98 grader. Er brødet ikke hævet så sæt det i en 130 grader varm ovn en time og skru op til 150 grader og bag brødet færdigt til det er 98 grader.



FOCCACCIA MED FRISK OST, TIMIAN OG HONNING

Foto Camilla Stephan

9-12 stykker

Dej:

25 g gær

3 dl vand, lunkent

1 tsk. salt

1 dl olivenolie

ca. 550 g hvedemel evt. italiensk pizzamel

Fyld:

300-400 g frisk hvid ost, evt. gedeost

1-2 spsk. friske timianblade eller

1 spsk. rosmarinkviste

3-4 spsk. flydende eller blød dansk sommer
eller sensommerhonning

Et drys flagesalt

Dej

- Smuldr gæren i lunkent vand. Tilsæt salt og olivenolie. Tilsæt gradvist hvedemel – dejen skal være meget blød. Ælt dejen glat og smidig evt. i røremaskine.
- Læg bagepapir i en bradepande på 30x25 cm. Læg dejen i et jævnt lag, og glat med en våd hånd. Lad dejen hæve 1 time.
- Tænd ovnen på 225 grader.

Fyld

- Smuldre osten og bland med skyllede timianblade, krydr med peber. Tryk huller i dejen med fingrene og pensl med halvdelen af honningen. Er honningen fast, kan den smeltes i et vandbad. Fordel osten og timian over på dejen.
- Bag focaccia'en nederst i den opvarmede ovn 20-30 min. Dryp resten af honningen på den lune focaccia og drys med lidt salt.
- Skær focaccia'en ud i stykker og nyd solo eller som tilbehør til salater eller charcuterie.

GRANOLA MED HONNING

Ca. 30 portioner

250 g dansk honning, f.eks. forårs- eller sommer-
honning

2 dl god olivenolie

500 grov valsede havregryn evt. spelt

150 g hele mandler med skind

150 g græskarkerner

150 g sesamfrø

150 g solsikkekerner

100 g hørfrø

150 g hele hasselnøddekerner

Evt. 100 g kokosflager

10 g salt

2 tsk. stødt kanel

- Tænd ovnen på 160 grader.
- Smelt honning og olivenolie sammen ved svag temperatur, og rør sammen.
- De tørre ingredienser blandes sammen på bagepapir i en bradepande.
- Bland honning-olieblandingen sammen med alt i bradepanden.
- Bag ca. 1 time. Rør jævnlige til granolaen er sprød og gylden.
- Granolaen skal afkøles helt inden den kommes i lufttæt beholder.



Foto Colourbox

HONNINGKAGER

Smagen i en god honningkage er udsøgt og noget ganske særligt. Der findes mange vidunderlige honningkageopskrifter fra hele verden og de fleste har været bagt i generationer.

I modsætning til raffineret sukker har honning en karakteristisk smag og duft, og honning er frisk i smagen med høj syre – det bidrager med noget godt til en dejlig kage, der ikke bare er sød.

Sukkerarter

Sammensætning af sukkerarter i honning er ikke den samme som i raffineret sukker og vandindholdet i honning højere end i sukker. Det betyder at man ikke kan erstatte sukker i en kageopskrift direkte med honning. Biernes spyt indeholder enzymer, bl.a. invertase og amylase. Bierne inverterer det meste af nektarens sukrose (rørsukker) til lige dele glukose (druesukker) og fruktose (frugtsukker). Inverteret sukker smager sødere end sukrose fordi fruktose er sødere end sukrose. Glukose smager ganske vist mindre sødt, men generelt opleves honning sødere end sukker.

Vandindhold

Vandindholdet i honning er omkring 18 % hvilket betyder at det er svært at bage sprødt bagværk. I visse sammenhænge kan kraftigt smagende honning bruges som krydderi sammen med sukker og derved kan man opnå sprødhed. De fleste honningkager har lang holdbarhed.

Honningvalg

Til bagte honningkager med mange krydderier kan man bruge en honning med ren smag f.eks. dansk forårs- eller sommerhonning. Det kan både være en fast eller en flydende. Er honningen fast kan den blødgøres i et varmt vandbad, så er den lettere at komme i dejen.

Honning til bagte kager hvor man f.eks. hælder en honninglage over en afkølet kage, vil sortshonninger som f.eks. lynghonning være rigtig fint.

Brug delikate honninger i det der ikke skal opvarmes, for eksempel i glasur, flødeosteicing og i flødeskum.

Udskiftning af sukker med honning i kageopskrifter

Honning og sukker har lidt forskellige bageegenskaber, så vil du udskifte sukker med honning så være opmærksom på:

- Honning søder mere end sukker
- Smagen af honning kan være gennemtrængende og man skal overveje hvor meget honning der er passende at bruge, samt typen af honning
- Nedjustere væskemængden fra f.eks. mælk, da honning bidrager med væske
- Honning bruner ved lavere temperatur end sukker, så bag ved lidt lavere ovntemperatur
- Pisket dej bliver ikke så luftig med honning som med sukker, tilsæt lidt ekstra hævemiddel (f.eks. bagepulver)

Inspiration

Klassiske honningkager fra hele verden

- Baba med honning og rom
- Baklava er den klassiske Mellemøstlige kage bagt med filodej, honning og valnødder
- Chebakia eller Shebakia, Griwech eller Griouech, er et bagværk lavet af strimler af dej rullet så det ligner en rose, den er friturestegt til den er gylden, og dækket af en sirup af honning og appelsinblomstvand og drysset med sesamfrø
- Cupcake med honning og flødeosteicing rørt med honning
- Honningbomber
- Honningbiscotti der er sprøde og bagt to gange
- Honningbrød med tørrede frugter
- Honeycomb eller engleslik er enkel sprød kage
- Honninghjerter er en klassiker ofte overtrukket med chokolade
- Honningkage med krydderier, Pain d'epices eller Ginger bread
- Honningkagehus
- Honninglagkage
- Honningsmåkager evt. med ingefær
- Honningsnitter med smørcreme
- Kransekage
- Madeleins
- Myslibarer og flapjacks
- Paneforte er en italiensk klassiske konfekt der går tilbage til 1200-tallet

- Pandekager – der er mange typer af pandekageopskrifter både tynde og tykke. En flydende honning med stor smag er perfekt på bagte pandekager, da honning ikke varmes op og bibeholder sine fine aromaer.
- Æblekage og andre frugtbarer blomme-, pære-, kvæde-, abrikoskage mm

MARENGS

Marengs kan ikke bages med honning. De bliver ikke sprøde som når de er bagt med sukker

HONNINGKAGEKRYDDERIER

Forholdet mellem krydderierne kan varieres: Typisk bruges kanel, kardemomme, ingefær, kryddernelliker, muskatnød, peber, anis og allehånde. Brug gerne friskstødte krydderier.

OPSKRIFTER

HONNINGKAGE AF LAGRET DEJ

Honning har altid været en vigtig ingrediens til bagning. Her finder du en af de gamle grundopskrifter, som du kan videreudvikle.

500 g honning
500 g mel
10 g hjortetakssalt
2 æggeblommer
5 g stødt nellike
15 g stødt kanel
5 g stødt ingefær

- Honning og mel røres sammen til en grunddej, som stilles køligt i en åben skål med et klæde over. Lad dejen hvile svalt eller køligt i ca. 1 år – eller minimum 2 – 3 uger.
- Grunddejen bliver meget hård og tør. Den skæres i passende stykker og kommes i en røremaskine, hvor den røres sammen med hjortetakssalt og æggeblommer. Til sidst tilsættes nellike, kanel og ingefær.
- Dejen rulles ud i ½ cm tykke plader og stikkes ud med forme. Figurerne sættes på en bageplade med bagepapir. Kagerne flyder ud og vil hæve til tredobbelt størrelse, så husk ikke at sætte dem for tæt.
- Lad kagerne bage i 6 – 8 minutter ved 175 grader. Efter afkøling pyntes med glasur eller chokolade.





UKRAINSK HONNINGKAGE

440 g mel
1 tsk. bagepulver
1 tsk. natron
½ tsk. salt
4 tsk. stødt kanel
½ tsk. stødt nellike
½ tsk. allehånde
235 g olie
340 g honning
300 g rørsukker
95 g muscovadosukker (mørk farin)
3 store æg – de skal helst have stuetemperatur
1 vaniljestang, fint hakket
1 stor kop stærk kaffe
120 ml appelsinjuice
60 ml whisky (kan udelades)
200 g blandede hakkede mandler, nødder, pomeransskal eller hvad man nu synes

Til glasering:

Salt og fintreven skræl af en usprøjtet citron
4 spsk. honning
1 dl vand

- Sæt ovnen på 175 grader.
- Smør to brødforme eller springforme godt eller brug en dyb bradepande.
- I en stor skål blandes mel, bagepulver, natron, salt, kanel, nellike, den fint hakkede vaniljestang og allehånde. Lav en fordybning i midten og hæld olie, honning, de to slags sukker, æg, kaffe, juice og whisky i og rør det hele grundigt sammen. Hvis man ikke bruger whisky, tilsæt da tilsvarende mængde juice. Til slut vendes de hakkede mandler etc. i.
- Fordel dejen i formene og put dem i den varme ovn. Det er svært at sige, hvor længe kagen skal bage (det afhænger af ovnen og formene). Men regn med en lille time. Det bedste er at stikke en træpind i midten af kagen efter ca. 45 minutter. Hvis kagen slipper, og i øvrigt føles fast ved berøring, er den færdig. Den skal ikke bage for længe, for så bliver den tør.
- Mens kagen køler af, kan du passende lave glaseringen. Til det, blander du citronsaft, honning og vand. Når kagen er tilpas kølig, hælder du glaseringen over kagen sammen med lidt revet citronskal og eventuelt hakkede nødder.

DRESSING OG DIP

Honning er et godt krydderi i alle salte og søde dressinger og dips der mangler sødme, friskhed og fylde. Honningen skal ikke overdoseres, da smagen kan blive for gennemtrængende og retten for sød. Honning har flere af grundsmagene både sødt, surt/syrligt og kan have umami. Honning er derfor en naturlig smagsforstærker i maden.

Inspiration til dressing og dips tilsmagt med honning

- Bærsovs til desserter, f.eks. jordbær, brombær eller solbær
- Chilidressinger med olie, cremefraiche mm
- Chokoladesovs, lun til f.eks. is
- Flødedressing med citronsaft og honning (mormordressing)
- Flødepeberrod
- Guacamole (avokadodip)
- Hummus og andre dips af bælgfrugter
- Hvidløgsdressinger med olie, cremefraiche mm
- Krydret avokadodressing med honning (se opskriften på næste side)
- Mayonnaise med honning og evt. hvidløg, krydderurter eller chili
- Tzatziki af agurk eller rødbede med yoghurt og honning
- Olie-eddike dressing med honning og evt. bipollen
- Tomatdressing f.eks. af soltørrede tomater
- Salsa af tomat, rødløg, ananas, agurk, chili, limesaft og honning
- Sur-sød sojadip med chili og honning
- Sur-sød sennepsdressing med honning (rævesovs)



OPSKRIFTER

PISKET SMØR MED HONNING

5-6 portioner

200 g smør, stuetemperatur
40 g blød eller flydende sommer- eller sensommerhonning (1/2 dl)
Et lille drys flagesalt

- Pisk blødt smør luftigt med honning og salt.
- Pisket smør kan bruges både til brød og bagte grøntsager.

GRUNDOPSKRIFT DRESSING

Honning er perfekt i dressinger, hvor det danner en god harmoni med fedme fra olie, syre fra eksempelvis eddike og krydderier efter eget valg.

Prøv at eksperimentere med denne grundopskrift og lav dine egne opskrifter:

2 dele neutralt smagende olie (f.eks. olivenolie)
1 del syrligt (citronsaft eller eddike)
1 del dansk honning
Krydderier efter smag (sennep eller friske hakkede urter)
Smages til med salt og peber

Du kan også eksperimentere med at udskifte madolien med forskellige mejeriprodukter som f.eks. fløde eller creme fraiche.



KRYDRET AVOKADODRESSING MED HONNING

4 portioner

1 moden avokado
Saft af 1 lime
1 tsk. salt
Et drys chiliflager efter smag
2 tsk. flydende sensommerhonning
2 spsk. neutralt smagende olie f.eks. majsolie
Evt. lidt vand
2 håndfulde friske koriander
Friskkværnet peber efter smag

- Skræl avokadoen og fjern stenen.
- Kom avokadoen i en blender med limesaft, salt, chili, honning, olie og blend til cremet konsistens. Tilsæt evt. lidt koldt vand til passende konsistens. Rør
- Dressingen er god i salater med grønne og bitre salater, kål, tomat, pasta, korn, bønner og salater med kogte rodfrugter eller bælgfrugter.

RÆVESOVS (KOLD SENNEPSSOVS):

2-3 portioner

2 spsk. dijonsennep
½ spsk. skov- eller lynghonning
et drys salt
1 spsk. hvidvinseddike
2 spsk. neutralt smagende olie
friskkværnet peber
1 bundt dild (små buketter)

- Pisk sennep, honning, salt og eddike sammen. Tilsæt olie dråbevis, til sovsen får cremet konsistens.
- Tilsæt hakket dild og smag til med salt og peber. Rævesovs er klassisk til gravad laks og marine-rede sild.



FRITTER AF SØDE KARTOFLER MED YOGHURT-HONNINGDIP MED KARRY

Foto: Camilla Stephan

3-4 portioner til snack eller tilbehør

750 g søde kartofler
½ dl olivenolie
Ca. 2 tsk. flagesalt
Evt. 1 lime

Dip:
2 dl yoghurt naturel (græsk yoghurt)
100 g mayonnaise
1-2 spsk. dansk lynghonning
Ca. 1 spsk. stærk karry
Lidt salt

- Tænd ovnen på 225 grader.
- Skræl kartoflerne og skær dem i både. Bland dem med olie og læg dem på et stykke bagepapir på bageplade i et jævnt lag.
- Bag kartoflerne møre og sprøde ca. 30 min. Søde kartofler bliver ikke helt så sprøde som almindelige kartofler.
- Krydr med salt. Nyd med yoghurt-honningdippen og evt. frisk lime.

Dip:
• Rør yoghurt, mayonnaise og honning med karry. Smag til med salt, honning og karry.



Foto: Camilla Stephan

SALAT AF BAGTE RØDBEDER OG LØG MED HONNINGVINAIGRETTE

2-3 portioner

400 g rødbeder, mellemstore

2 store løg

½ dl olivenolie

2 tsk. dijonsennep

1 spsk. dansk blød eller flydende sommerhonning

1 spsk. citronsaft

Flagesalt og friskkværnet sort peber

2 håndfulde persille

- Vask rødbederne og bag dem i oven sammen med halve løg med skræl ca. 1 time ved 175 grader. Stik i rødbederne og mærk om de er møre.
- Skrab skrællen af rødbederne og skær dem i terninger. Bland med honningdressing af olie, sennep, honning, citronsaft, salt og peber.
- Skær roden af de halve bagte løg og tag løgbladene ud enkeltvis. Læg dem i kanten af tallerken eller fad. Kom rødbederne i midten og drys med skyllet groft hakket persille. Stilkene smager også godt. Salaten kan nydes lun eller afkølet.

MEJERIPRODUKTER ER PERFEKTE MED HONNING

Flydende honning på yoghurt, skyr eller andre syrnede mejeriprodukter, på en ostemad eller til en osteinretning, i mælk og fløde is er bare så godt. Mejeriprodukter og honning er en vidunderlig kombination. Man kan bruge mange forskellige slags honning til mejeriprodukter, men der kan være forskel på hvilken der passer bedst til f.eks. en mild ost eller en kraftigt modnet ost.

Flydende honning

Flydende honning er vidunderlig delikat og meget efterspurgt.

Honning er flydende når den høstes, både slynget og presset honning, men næsten alle typer honning vil med tiden krystallisere. Dette ses ved, at honningen bliver uklarer og fyldt med små partikler (krystaller).

Nogle honningstyper krystalliserer aldrig, det gælder for eksempel honning af klokkeløg og den ikke danske akacie. For dansk honning holder sensommerhonningen sig normalt flydende længere end forårshonningen. Opvarmet honning kan også være flydende, men er så ikke af god kvalitet, da mange af honningens egenskaber og smage er væk.

Krystallisering i honning er naturlig. Hastigheden af krystalliseringen afhænger af nektartypen, de sukkerarter der er til stede, samt opbevaringen. Forholdet mellem glukose (druesukker) og fruktose (frugtsukker) er afgørende, da glukose krystalliserer hurtigt og fruktose langsomt eller slet ikke.

Vandindholdet er også afgørende for processen. Honning er en stærkt koncentreret sukkeropløsning, der indeholder omkring 80% sukker og mindre end 20% vand. Dette betyder, at honning indeholder mere sukker end vandet i den naturligt kan indeholde. Man siger at honning er en overmættet sukkeropløsning, der gør den ustabil, og som følge af dette krystalliserer honning naturligt.

De flydende honninger har en tendens til at krystallisere hurtigere, hvis de opbevares mellem 14 og 20 grader, mens opbevaring over 20 grader, eller ved lavere temperaturer, udskyder tidspunktet for krystallisering.

Forskellige honninger til forskellige oste

Ost, honning, brød og måske smør – så bliver det ikke bedre. Et par søde dråber velmagende honning skaber et perfekt modspil til ostens salte og kraftige smag. Honningen skal bruges som krydderi og ikke overdøve smagen i osten. Smør på brødet mildner ostens smag. Stærk og mild ost passer godt med forskellige typer honning – man må prøve sig frem og finde ud af hvad man bedst kan lide. Der er uendelig mange kombinationer.

En osteservering med 5-6 typer oste kan serveres med tilsvarende antal honninger – eller et mindre udvalg.

- Frisk gedeost er godt med nyhøstet dansk flydende forårs- eller sommerhonning
- Blåskimmelost er god med flere typer honning f.eks. gorgonzola med mild flydende forårshonning eller blød lindehonning. Det kan også være danablue med sensommerhonning eller lynghonning
- Lagret parmesanost kan matche en kraftig mørk skovhonning
- Tavlehonning er smukt og velmagende indimellem forskellige oste

Inspiration til honning og mejeriprodukter

- Flødeskum med honning
- Flødeosteicing med honning
- Græsksalat med feta, olivenolie og lidt honning
- Hytteostsalat med frugt, nødder og honning
- Hytteostsalat med tomat, agurk, basilikum og honning
- Is, fløde- eller mælkeis med honning
- Kakao med honning
- Kærnemælkskoldskål
- Lun mælk med honning
- Ostekage
- Ost og honning (se de næste sider)
- Pisket smør og honning (se opskrift s. 13)
- Syrnede mejeriprodukter som yoghurt, ymer, skyr med honning og nødder
- Vaniljecreme med honning

Tavlehonning, honning i tavle eller bikage er blevet populært og flot på en ostetallerken. Det er den mindst forarbejdede form for honning, som er en efterspurgt delikatesse. Man kan skære stykker ud af tavlen og spise den som den er. Bivoksen kan spises eller spyttes ud som en olivensten.

TIP

En krystalliseret honning kan gøres flydende igen ved at sætte glasset med honning i et vandbad ved 40-45 grader. Her vil krystallerne smelte, og honningen bliver flydende igen.

Krystallisering i honning er naturlig. Hastigheden af krystalliseringen afhænger af nektartypen og dens sukkerarter, vandindholdet samt opbevaringstemperatur. Glukose krystalliserer hurtigt og fruktose langsomt eller slet ikke.

OPSKRIFTER

HONNINGNØDDER

2 spsk. valnødder
2 spsk. hasselnødder
2 spsk. mandler
2 spsk. græskarkerner
4 spsk. dansk honning
Saften fra en halv citron
Vanilje efter smag

Honningnødder er en perfekt delikatesse til ostebordet.

- Rist nødder og kerner på en varm pande til de er let ristede.
- Bland honningen med citronsaft samt vaniljekorn, og vend derefter nødderne i.
- Server sammen med oste.



BAGT CAMEMBERT MED FLYDENDE HONNING, PINJEKERNER OG RISTET BRØD

Ca. 5 portioner

1 camembert, 250 g

1-2 dl dansk flydende honning, mild eller krydret
sensommerhonning

75 g pinjekerner

8-10 tynde skiver daggammelt brød

- Pak osten ud og kom den tilbage i spånæsken eller en ovnfast rund skål (ca. 15 cm i diameter)
- Snit 1 mm ned i hvidskimmelen i et rudemønster med en kniv. Bag camemberten i midten af en 175 grader varm ovn, ca. 15 min. til den er lun og flydende.
- Skær brødet i stænger, læg dem på bagepapir på bageplade og rist i ovnen med osten til brødstængerne er sprøde.
- Rist pinjekerner på en tør pande.
- Server den lune camembert med velsmagende honning, pinjekerner og ristet brød som man dypper i den flydende ost.



Foto Camilla Stephan



SALAT MED LUN GEDEOST OG HONNING (SALADE CHÈVRE CHAUX)

4 portioner

150-200 g gedeost (rulle)

8 små skiver daggammelt brød eller flute

1 spsk. olivenolie

8 små kviste frisk rosmarin

Ca. 50 g valnødderker

evt. 1 tsk. bipollen

Ca. 2 spsk. flydende dansk sommer- eller sensommerhonning

Salat

1 lille sprødt salathoved

1 håndfuld bitre salater f.eks. rucicola

2 spsk. olivenolie

1 tsk. dijonsennep

2 tsk. æblecidereddike eller vineddike

Salt og friskkværnet peber

Pensl brødskeer med olivenolie. Læg en kvist rosmarin på brøden og en skive gedeost på 2-3 cm ovenpå. Læg dem på en bageplade og bag gedeostebrød i 225 grader varm ovn til osten er varm.

Bland salaterne med en dressing af olie, sennep, eddike, salt og peber. Fordel salaten på fire tallerkner og kom to gedeostebrød på toppen. Drys med grofthakkede valnødderker, evt. bipollen og dejlig honning. Nyd salaten mens osten stadig er lun.

HONNING MED TILSÆTNING

Honning med nødder, krydderier eller bær - der er mange muligheder for at lave spændende produkter som giver inspiration til at bruge honning på nye måder. F.eks. er honning med chili blevet populær at komme på pizza, bagt med lidt tomat og ost. Eller hvorfor ikke erstatte chokoladecreme på brødet med honning tilsat kakao og nødder.

Honning er ikke bare sød, men har også mange andre smage og dufte. Når det er sagt, så er honning sød, og hvis man tilsætter noget der er meget sødt, vil det let blive for meget sødt i sødt.

Hvis honningen er enkel i smagen, kan man med fordel tilsætte stærke krydderier eller syrlige og kraftigt smagende bær. Er honningen mere delikat i smagen, vil den komme mere til sin ret hvis man tilsætter nødder eller sarte smage som vanilje.

Brug tørrede ingredienser

Når man tilsætter noget til honning, er det vigtigste at vandindholdet i dem ikke må være så højt, at honning går i gæring, der giver en dårlig smag.

Ønsker man at tilsætte bær til honningen skal man bruge frysetørrede bær. Friske bær har et højt vandindhold og honningen vil gå i gæring kort tid efter tilsætning. Holdbarheden forlænges i køleskab og ved lave temperaturer. Ønsker man at gære eller fermentere så læs mere på side 28.

Ensartet blandingshonning

For at undgå at krydderier, kakao eller nødder flyder ovenpå honningen, så skal honningen ved tilsætningen være meget tæt på tappeklar. Derudover skal honningen med tilsætning stilles køligt ved ca. 10 grader, så snart den er tappet. Det modvirker at krydderierne eller anden tilsætning flyder ovenpå.

Hvis det skulle ske at honningen er blevet tappeklar før der er blandet noget i den, er det en god ide at have en portion (ca. 10-15% af hele mængden) klar som er flydende honning. Det gør det nemmere at blande det sammen, uden at risikere at overrøre honningen, samt uden at krydderierne flyder ovenpå.

Man skal så bare også bruge 10-15% ekstra krydderi eller tilsætning.

Mærkning af honning med tilsætning

Der er flere krav til mærkning og produktion for honning med tilsætninger end for ren honning. Det skal man sætte sig ind i, inden man begynder at sælge. Når man indkøber krydderier, frysetørrede frugt eller andet til at blande i honningen, skal man vide hvilke allergener der er i varerne. Krydderier kan f.eks. indeholde spor af æg.

Den ingrediens med kortest holdbarhed afgør hele det færdige produkts levetid. Så hvis honningen har 18 måneders holdbarhed, men f.eks. kanel kun har 6 måneder, så er det færdige produkts holdbarhed kun 6 måneder.

Husk at du skal gemme dokumentation for dette, både når man sælger direkte til kunderne eller igennem forhandlere. Kan det ikke dokumenteres, kan man få en bøde.

Alle regler findes på fødevarestyrelsens hjemmeside, og de er vigtige at have styr på.

Inspiration til honning med tilsætning

- Bipollen f.eks. lige dele forårshonning og frysetørret bipollen
- Chili, tørrede typer
- Citron, lime, pomerans og andre citrusfrugter tørrede eller pulveriseret
- Frysetørrede bær som blåbær, solbær og hindbær
- Kakao og ristede hasselnødder eller mandler
- Nødder og kerner: valnødder, hasselnødder, pinjekerner, mandler mm
- Peanutbutter med honning
- Smør
- Sennepspulver
- Soltørrede tomater evt. som puré
- Trøffel eller andre tørrede svampe
- Tørrede krydderier: Ingefær, kanel, allehånde, peber, lakrids mm
- Tørrede krydderurter som rosmarin og timian
- Vaniljestang eller -korn

Honning tilsat valnødder krystalliserer meget hurtigt, da der er lidt støv på nøddernes overflade. Forbyggende kan man opvarme honningen skånsomt. Valnødderne tilsættes først i glasset og derefter tappes honningen ovenpå. Det skal ske i et roligt tempo, da honningen skal finde vej igennem alle valnødderne.

OPSKRIFTER

Her er opskrifter fra biavler Klaus Hviid Petersen. Alt efter smag og behag kan man justere op eller ned på mængden af krydderierne.

HONNING MED KANEL

1% st. kanel tilsættes og blandes med honningen lige før tapning. Altså 1 kilo st. kanel til 100 kilo honning.

HONNING MED CHAI KRYDDERI

98 kilo honning tilsættes, 360 gram st. kanel, 360 gram st. kardemomme, 240 gram st. ingefær, 60 gram st. nelliker, 40 gram st. allehånde, 20 gram st. muskatnød og 20 gram st. peber

HONNING MED SOLBÆR

94 kilo honning tilsættes 6 kilo frysetørret solbærpulver



Honning med tilsætning. Et stort udvalg gør det spændende for kunderne. Fotos: Klaus Hviid Petersen



SLIK MED HONNING

Danskerne elsker slik og spiser rigtig meget. Derfor er der et oplagt marked for god slik med honning og andre biprodukter. Honning er et super godt krydderi der er meget mere end bare sødt. Ved at bruge honning i forskellige typer af slik kan man undgå syntetisk smag.

Sammensætning af sukkerarter i honning er ikke den samme som i raffineret sukker og vandindholdet i honning højere end i sukker. Sukker kan derfor ikke erstattes med honning i alle opskrifter på f.eks. bolsjer der ikke bliver sprøde hvis de laves alene med honning. Men kraftigt smagende honning som f.eks. lynghonning kan bruges som krydderi i bolsjer, flødeboller, fyldte chokolader mm. Sommerhonning kan bruges til karameller og i visse typer af slik kan det erstatte sukker f.eks. bløde konfektkugler. At lave slik og arbejde med søde sager er et område der kræver særlig viden og håndværksmæssige færdigheder, da sukkerarbejde kræver erfaring.

Ønsker man at lave en produktion af slik med henblik på professionelt salg, vil det være godt at finde hjælp fra nogen med erfaring inden for det område man brænder for at udvikle.

Spas på kalorierne

I honning er sukkerstofferne inverteret (læs mere side 10 og 35) og man oplever honning sødere end sukker. Ca. 70 gram honning erstatter 100 gram sukker. Der er derfor mulighed for at lave slik med færre kalorier i forhold at krydre med almindeligt sukker.

TIP

Honning er et naturprodukt med mange indholdsstoffer. Kaster man sig ud i at lave slik med honning skal man eksperimentere med holdbarheden, da den både kan være forkortende eller forlængende.

Inspiration til at lave slik med honning

- Bolsjer og slikkepinde kan krydres med sortshonning som f.eks. lynghonning, mosebøllehonning, skovhonning eller lindetræshonning. Man kan også supplere med krydderier som f.eks. ingefær, kakao, lakrids mm
- Fransk nougat (se opskriften her på siderne), og turrón der er hårdere end fransk nougat
- Fyldte chokolader med honning
- Honningflødeboller
- Honningmarshmallow/skumfiduser
- Honningtrøfler
- Karameller med honning og evt. kaffe
- Lakrids med honning
- Marcipan evt. med sortshonning
- Popkorn med honning
- Vingummi

En skefuld honning er det rene slik – i mange lande sælges honningskeer og sticks (sugerør) med den rene vare.



FRANSK NOUGAT

200 g smuttede hele mandler
100 g pinjekerner
100 g pistacienødder
250 g forårs- eller sommerhonning
700 g sukker
100 g glukose (pulver)
3 æggehvider (1 dl)
100 g sukker
flormelis til drys



- Læg mandlerne på bagepapir og rist dem i forvarmet ovn ved 175 grader i ca. 5-7 min. til de fint lysebrune. Rist pinjekernerne kort på tør pande ved svag varme. Bland dem sammen med mandlerne og pistacierne.
- Varm honning, sukker og glukose op ved middelvarme i en tykbundet gryde under omrøring. Varm til massen danner seje bobler og er 150 grader, eller kog til lige før den tager farve og bliver til karamel.
- Pisk æggehvide med sukker ca. 5 min. i røremaskine og hæld den kogende sukkermasse i en fin stråle i røremaskinen på højeste hastighed. Rør massen fast og mens den er varm, men ikke stiv, tilsættes den ristede nøddeblanding.
- Kom den franske nougat på et stykke bagepapir drysset godt med flormelis. Tryk massen ud i et jævnt lag på 2-3 cm tykkelse. Lad massen blive fast og skær den ud i passende stykker.

LUNE POPKORN MED HONNING OG SMØR

Til 4 personer

2 spsk. olie, fx majsolie eller solsikkekerneolie
2 dl tørrede majskeer (popkorn)
75 g smør (smeltet)
2 dl flydende eller blød honning
Evt. et lille drys salt

Popkorn: Varm en stor gryde op. Hold din hånd over gryden, og mærk om den er blevet varm.

- Hæld olie i gryden, kom 5 majskeer i, læg låg på og når majskeerne popper, hældes resten i. Læg låg på igen, og skru ned til middel varme.
- Ryst gryden hvert minut. Hold låget tæt til gryden. Tag gryden fra varmen, når majskeerne er holdt op med at poppe.
- Bland smeltet smør og honning i de varme popkorn, drys evt. med lidt salt og nyd honningpopkornene lune.

Foto: Camilla Stephan



KARAMEL

Karamel er sukkerstoffer, der har fået markant smagskarakter ved opvarmning, sukkeret kan komme fra honning. Når sukkerstoffer opvarmes, begynder karameldannelsen ved ca. 110 grader. Gradvis ændrer sukkeret sin form. Ved 122-130 grader kan en kogt karamelmasse holde sin form og er blød. Ved 150-170 grader bliver farven mørkere. Bliver temperaturen for høj bliver karamellen meget mørk eller sort, og den bliver alt for bitter i smagen eller brændt. Ved 200 grader er der tale om forkulning.

Smagen af karamel kender vi fra flødekarameller, stegt brunet kød, glaseret fjerkræ, grillede grøntsager, bagt kage og brød med skorpe. Ved fx stegning eller bagning af en steg eller et brød vil temperaturen på overfladen blive så høj, at sukkerarterne karamelliserer, og en anden brunfarvningsreaktion, Maillard reaktionen, finder sted

mellem sukkerarter og proteiner. Dette bidrager med en aromatisk smag. Surhedsgraden, pH og mængden af vand i madvarerne spiller også ind på karamellisering og Maillardreaktionens forløb.

En lavere pH øger nedbrydningen af sukrose til fruktose og glukose, hvilket favoriserer karamelliseringsreaktioner over Maillard-reaktioner.

TIP

Har du prøvet at riste bacon og krydre med honning, så det karamelliserer?

Det er et lækkert godt drys på salater, bagte rodfrugter eller kartoffelmos.

OPSKRIFTER

HONNING FLØDEKARAMELLER

Til ca. 30 stk.

150 g dansk honning
2 1/2 dl piskefløde
200 g sukker
20 g smør
Et drys flagesalt



- Kom honning, fløde og sukker i en tykbundet gryde. Kog karamelmassen i 30-40 min. ved svag varme. Tiden afhænger af grydens størrelse. Rør jævnligt med en trægrydeske over hele grydens bund. Kog til massen er brun, sej, tyk og bobler kraftigt. Tilsæt smør og salt.
- Lav "karamelprøven": Dyp skaftet af en træske i en skål med koldt vand. Dyp så skaftet i karamelmassen. Dyp det straks i koldt vand igen. Når karamelmassen på skaftet kan rulles til en kugle, er den færdig. Hvis den er for blød, må den koge lidt mere, til den er blød og samtidig fast. Hvis du har et sukkertermometer skal temperaturen være 128 grader.
- Pas på, karamellen er meget varm!
- Læg et stykke bagepapir smurt med olie i et ovnfast fad eller kageform ca. 15 x 15 cm i bunden og en højde på ca. 5 cm. Hæld karamelmassen i fadet. Dyp en kniv i koldt vand, og skær massen ud i terninger til karameller.
- Lad massen blive kold, og bræk så karamellerne ud.

HONNINGSIRUP



Det er enkelt at lave en sirup, men den lækreste konsistens og smag kræver lidt omhu. Her er ideer til at lave sin egen honningsirup. Sirup kan bruges i drikke, dressinger, marinader mm og kan krydres på et hav af måder.

OPSKRIFTER

HONNINGSIRUP UDEN KOGNING

Til ca. 2,5 dl

150 g dansk honning

1 dl vand

Smagstilsætning: Se listen

- Varm honning og vand og evt. krydderier eller anden smagstilsætning, i en lille gryde og rør med en grydeske til honningen er opløst og sluk.

Honningsirup uden kogning kan holde 2 uger i køleskab.

HONNINGSIRUP MED KOGNING

200 g dansk honning

2 dl vand

Smagstilsætning: Se listen

- Kog honning og vand ved svag varme til blandingen er 106-112 grader målt med sukkertermometer
- Tilsæt evt. krydderier
- Køl ned

Holdbarheden er lang.

Kryddringer til honningsirup

- Chili
- Citrusfrugter som appelsin, lime og citron, skallen er mest aromatisk
- Citrongræs
- Ingefær
- Kaffebønner
- Kanel, hel
- Kardemomme, hel
- Lavendel, tørrede blomster
- Rosmarin, tørret
- Timian, tørret
- Vanilje, hel eller korn



Honningsirup med vanilje, populært til desserter eller iskaffe

HONNING SOM SMAGSFORSTÆRKER

Honning er en naturlig smagsforstærker og godt at bruge som krydderi.

Definitionen på en smagsforstærker er, at det er et tilsætningsstof, som i sig selv ikke har nogen smag af betydning, men fremhæver andre smage. Det gør mild honning, men ofte vil den også give lidt smag og aroma.

En eller flere slags honning bør stå ved siden af saltkaret og peberkværnen. En lys mild honning og en mørk kraftigt smagende honning, så honningen kan passe til den mad, man vil smage til.

Grundsmag

Velsmagende mad indeholder flere af grundsmagene som er salt, sødt, surt, bittert og umami. Når grundsmagene er i balance, er en ret ekstra dejlig. Grundsmage smager vi på tungen og i munden. God honning er mere end sødt. Den kan også have syrlig/frisk smag, være bitter eller have umamismag. Honningen skal ikke overdoseres, da smagen kan blive for gennemtrængende og retten for sød.

MARINERING OG MØRNING AF FISK OG KØD

Honning indeholder enzymer, som kan mørne proteiner og bindevæv i fisk og kød. Derfor er det en god ide at komme honning i en grillmarinade eller lage. Marinaden kan også tilsættes sojasovs og krydderier. 1-3 dages marinerung i køleskab af fisk, kød og fjerkræ vil ofte være passende.

HONNING GIVER LÆNGERE HOLDBARHED TIL KØD

Når fedtet i kød iltes giver det med tiden kødet en harsk smag – eller som nogen siger: kødet kommer til at smage af køleskab. En rapport fra Slakteriernes Forskningsinstitut har vist, at honning kan beskytte kød mod harskning. Dette skyldes at honningens antioxidanter forsinker harskning af kødet.

Når kød marineres med honning eller fars blandes med honning overføres antioxidanter fra honning til kødet. Antioxidanterne forsinker den ødelæggende iltning og forlænger derved kødets holdbarhed.

Kilde: Leif Skibsted, professor i fødevarekemi ved Københavns Universitet.

TIP

Temperaturen i maden ved servering giver forskellig sødmeoplevelse. Kolde retter skal sødes mere end varme.

Smag og aroma

Honning er et godt krydderi og indeholder dufte og aromaer der kan bidrage til udsøgt smag i maden. Honningen kan have blomsteraromaer og smage af krydderurter, citrusfrugter, nødder, karamel og meget mere end sødme.

Eksempler på smage der går godt med honning

- Chilikrydrede og stærke retter
- Dressinger og dips (se side 13)
- Frugter, fx jordbær og vandmelon
- Grillmarinader og glasering
- Honningkager og desserter (se side 10)
- Marinader med salt f.eks. med sojasovs
- Mejeriprodukter: syrnede mælkeprodukter, ost, flødeskum, smør, mælkeis mm (se side 16)
- Nødder er klassisk som tilbehør til kage, yoghurt eller slik i sig selv
- Retter med tomat som f.eks. tomatsuppe og -sovs
- Sur-søde sovser som rævesovs og syltelage

Ide til mere krydding til maden

- Fermenteret honning (se side 29)
- Røget honning
- Honning med tilsætninger (se side 20)

OPSKRIFT

HONNINGBRAISERET LAMMESKANK (MROUZIA/MARROKANSK SIMRERET)

4-6 portioner

4 lammeskanke (fra unge dyr)

3 spsk. olivenolie

Salt og friskkværnet peber

250 g dansk mild forårs- eller sommerhonning

0,2 g safran

4 dl vand

25 g smør

1 stort løg, hakket

2 spsk. ras el hanout (Marrokansk blandingskrydderi)

2 stykker hel kanel

2 dl lyse sultana rosiner

Drys: 100 g smuttede mandler og/eller 2-3 spsk. sesamfrø

Tilbehør: Couscous, ris eller hvedebrød.

- Gnid lammeskankene i olien og krydr med salt og peber. Brun lammeskankene i en stegegryde på alle sider. Tag skankene op og gnid dem med honning.
- Smelt smør i gryden og steg løgene brune.
- Knus safran med lidt groft salt og lad det trække i bouillon eller vin og vand ca. 20 min.
- Hæld denne blanding i gryden med løg sammen med ras el hanout, kanel og rosiner. Læg skankene tilbage i gryden og lad dem småsimre under låg 1 time på den ene side. Vend dem og giv dem en time på den anden side. Hæld jævnlige stegeskyen over skankene.
- Hvis kødet er fra et ældre dyr, skal det stege længere tid. Kernetemperaturen målt i midten af kødet skal være 80-85 grader før kødet er mørt. Tilsæt rosinerne den sidste halve time af stegetiden.



Nyd den møre krydrede honningstegte lammeskank med ristede mandler og/eller sesamfrø og hertil couscous, ris eller hvedebrød evt. sammen med en enkel grøn salat. Foto: Camilla Stephan

FERMENTEREDE GRØNTSAGER, FRUGTER OG BÆR MED HONNING

At fermentere er lidt af en kunst og en ældgammel måde at udvikle smag og forlænge holdbarheden af madvarer. I det daglige nyder vi mange fermenterede madvarer som f.eks. yoghurt, ost, syltede agurker, sojasovs, chokolade, kaffe, øl og vin.

Den store bølge af nynordisk mad var med til at genoplive interessen for fermentering af grøntsager, frugter og bær. Der er også hentet meget inspiration fra det asiatiske køkken med f.eks. kombucha og jun (se side 30) og kimchi der er fermenteret kinakål og andre grøntsager med chili.

Fermentering er en kontrolleret gæring, der giver god smag og tilfører syrlighed pga. udvikling af mælkesyrebakterier. Fermenteringen kan også ændre konsistensen i retning af mere bløde eller sprøde madvarer. Når det lykkes, er resultatet vidunderligt, men processen kan gå galt og give en dårlig smag af f.eks. gær eller kedelig syrlighed. Der findes gærarter der kan give uønskede smage, derfor er hygiejne og omhyggelighed meget vigtigt.



Fermenterede blåbær. Væskens fra de friske bær er nok til at honningen begynder at gære

Til fermentering af grøntsager, bær og frugter skal gær- og mælkesyrefermentering ske iltfrit ved stuetemperatur (18-22 grader). Ved lavere temperatur går væksten og processen langsomt eller helt i stå, og ved høj temperatur bliver resultatet ikke så godt. Honning og bær/frugt indeholder naturlige gærsvampe og mælkesyrebakterier. Sukkerstoffer i honningen omdannes til mælkesyre ved hjælp af mælkesyrebakterier. Når den ønskede smag er opnået, sættes madvaren i køleskab. Man kan også standse fermenteringen ved pasteurisering til 80 grader i vandbad, men herved ødelægges mange aktive stoffer.

Fermentering af grøntsager giver et surt miljø med pH-værdi på under 4. Det betyder at sygdomsfremkaldende mikroorganismer ikke kan overleve.

Miso fermenteret med bipollen er ekstremt smagfuld til både suppe, fisk og grøntsager

Læs mere om kunsten at fermentere:

- Noma Guide til fermentering af Rene Redzepi og David Zilbe
- Årstidernes bøger om Fermentering af Ditte Ingemann og Søren Ejlersen

Fermenteret honning

Fermenteret honning er gæret honning, hvor vandindholdet har været højt, så honningen modnes og får en unik smag.

Kvalitetshonning med lavt indhold af vand (under 17%) kan holde sig stabilt i det uendelige. Honning suger fugt til sig og stiger indholdet af vand i honningen, kan man risikere at den begynder at gære. Det kan også ske ved lagdeling af honningen.

Gæring er normalt en uønsket proces og smager ikke så godt i starten, men gæret honning kan bruges i bagværk. Gæret honning må IKKE sælges som honning, ifølge honningbekendtgørelsen.

Når vi taler om fermenteret honning er det et produkt der har fået en ønsket god smag efter længere tids fermentering/gæring. Den længere tids modning giver forskellige smagsnuancer og en højere grad af syre. Der vil ofte også være en grad af alkoholsmag. Smagen kan variere fra gang til gang afhængigt af de gærceller som findes i honningen.

Fermenteret honning er god i cocktails, drinks, dressinger, frugtsalater og til fremstilling af iscremer.

PASTEURISERING

Pasteurisering i fødevarerproduktion er en kortvarig opvarmning til 80°C, eller opvarmning i længere tid ved lavere temperatur. Pasteurisering dræber mange, men ikke alle, mikroorganismer og inaktiverer enzymer. På denne måde forlænges holdbarheden idet man undgår uønsket gæring ved at dræbe enzymer og gærceller. Uønskede mikroorganismer inaktiveres, men det gør de med positive egenskaber også. Et produkts holdbarhed forlænges når det opbevares i køleskab, men ved pasteurisering forlænges holdbarheden meget.

OPSKRIFT



Fermenterede hvidløg er rigtig godt i dressinger til grøntsager, kød og stegt fisk. Foto: Camilla Stephan.

FERMENTEREDE HVIDLØG OG HONNING

2-3 hvidløg

Ca. 250 g uopvarmet dansk honning

- Pil hvidløgsfed og prik dem evt. med en kødnål. Kom hvidløgsfeddene i en beholder med låg, f.eks. et syltetøjsglas eller en krukke.
- Hæld eller bland med så meget honning, at hvidløgene er dækket og der er lidt luft foroven i glasset.
- Luk glasset og lad det stå ved stuetemperatur. Rør i hvidløgene hver dag den første uges tid.

- Tag derefter blot låget af beholderen et halvt minut hver dag i en måned, så luften bobler af.
- Hvidløg og honning er klar efter en måned. De kan evt. fermentere videre, og når smagen er som ønsket, opbevares beholderen i køleskab. Man kan opbevare hvidløgene i årevis.

Både hvidløgene og honningen er perfekt i dressinger til grøntsager, kød og stegt fisk og meget mere. Det smager stærkt, sødt og godt.

JUN KOMBUCHA – EN MODEDRIK

Den gamle scoby kan ses som en mørk klump og der er dannet en ny hvid eller grålig scoby på overfladen.



Den fermenterede te-drik kombucha er blevet lidt af en modedrik i de her år, og forhandles i smart designede dåser og flotte flasker. Kombucha er sort te, fermenteret med sukker hvor Jun er grøn te, fermenteret med honning. Da kombucha er mere kendt end jun kaldes den også Jun kombucha. Drikken nydes kold, og kan være med eller uden brus. Læskedrikke uden alkohol er populære. Jun Kombucha indeholder lidt alkohol (ca. 0,5-2 %) og er derfor ikke alkoholfri.

Der skal bare tre ingredienser til: te, honning og en startervæske der indeholder mikroorganismer, en sammensætning af gær og bakterier. Mikroorganismene i startervæsken omdanner sukkerstofferne i honningen til syrer, lidt alkohol samt andre smagsgivende stoffer. Under gæringen dannes en hinde på overfladen, som kaldes en scoby.

JUN Kombucha har en lettere smag og er mere elegant end almindelig kombucha, måske fordi honningen tilfører mælkesyrebakterier der giver friskhed. Jun kan gære ved lavere temperaturer end Kombucha.

TIP

Krydr drikken med bær, krydderurter, krydderier, rabarber eller noget andet godt.

Ønsker du at fremstille Jun Kombucha til salg er der regler om produktionsforhold, dokumentation mm. Emballagen skal være godkendt, og design af etikette er vigtig hvis man ønsker kommerciel succes.

👨‍🍳 OPSKRIFT

JUN KOMBUCHA

En drik med fermenteret, grøn te og honning

1 dl JUN starter evt med scoby (gærsvampe- og bakteriekultur)

140 g honning

2 liter grøn te

- Lav 2 liter grøn te og køl den ned til ca. 35 grader. Tilsæt honningen og rør til den er smeltet. Når teblandingen har stuetemperatur tilsættes startervæsken med scoby. Dæk glas eller kande til med et klæde.
- Lad teen stå et varmt 21–30 grader sted og lad den fermentere i fred og ro 2-4 dage.
- Når den smager gæret og lidt syrlig, er sukkeret i honningen stort set spist af gæren, så sigt scobyen fra. Gem et par dl væske sammen med scobyen til at starte næste bryg med.
- Du kan drikke den fermenterede te med det samme, eller lave en anden gæring, som vil give en boblende drik.
- Anden gæring: I denne gæring kan man tilsætte 1-2 spsk. honning mere samt evt. krydderier som ingefær, vanilje, kanelstænger, friske krydderurter som citronverbena, mynte eller friske bær som f.eks. hindbær.
- Kom det hele på flasker, luk til og stil dem lunt i 2-3 dage. Jun kombuchaen er nu boblende, aromatisk og klar til brug. Afkøl drikken. Pas lidt på når du åbner flaskerne, de kan være i voldsom gæring.

Der dannes hele tiden en ny scoby ovenpå den gamle. Den kan man løsne og give væk. En scoby kan blive meget stor og tyk.



Kombutcha er blevet en modedrik som sælges til gode priser, her endog med pollen tilsat.

DRIKKE MED HONNING OG ALKOHOL

Mjød er en af de ældste alkoholiske drikke, hvor honning er udgangspunktet for drikkens alkoholindhold. Mjød laves i hele verden, både historisk og i dag og findes i et hav af varianter. Selv de enkleste lavet blot af honning og vand kan smage meget forskelligt. Mængden og typen af honning, mængden af vand, gær, tid, temperatur mm spiller ind i fremstillingsprocessen. Smagen, sødmegraden og indhold af alkohol er derfor varierende.

En del moderne mjødbryggerier udvikler nye typer mjød, der giver andre smagsoplevelser end de gammelkendte mjødtyper med høj sødme og krydderier, inspireret af vikingetiden.

I dag fremstilles professionelt knastør mjød med lav alkoholprocent, vinøse mjødtyper med alkoholindhold som i vin, mjød med bobler og så de sødere varianter, der passer godt til desserter og oste. Det er oppe i tiden at brygge med frugt og bær, krydre med ingefær, havtorn, hyben og andre vilde bær og urter. Lagring af mjød på fad tilfører smag og modner mjøden.

Varianter af mjød brygget med andre ting, der giver smag:

- Frugter og bær, f.eks. med jordbær, solbær, hyldebær, blåbær, kirsebær, brombær, citron og fersken. På engelsk kaldes typen melomel.
- Æblejuice/æblemost. Kaldes på engelsk cysyr

Alkoholfermentering med honning kaldes mjød. Honning, vand/væske bliver fermenteret (gæret) med f.eks. vingær, cidergær eller champagnegær.

- Vindruesaft
- Kaffe
- Krydderier: en eller flere krydderier chili, kanel, rosmarin, kardemomme, nelliker, vanilje

Charlotte Romlund Hansens korte vejledning i mikrobryg af mjød:

275 g honning

750 g vand (svarer til 3 kg honning og 8 liter vand evt frugtsaft)

Blanding af honning ,vand og frugtsaft skal indeholde 22% sukker.

- Honning og vand blandes og varmes evt. op.
- Efter afkøling tilsættes gær der passer med mængden
- Efter 4-6 uger når alt sukkeret er færdiggæret omstikkes første gang (dvs. at man hælder mjøden på en ny ballon uden at få bundfaldet med).
- Efter yderligere 4 uger omstikkes anden gang på flasker
- Den færdig mjød modner herefter i mindst et år

Mjød kan laves af bare honning og vand, men der er også mulighed for at variere det med frugter og krydderier.



MJØD OPSKRIFTER VED ERLING BECH, ROSKILDE

Til 10 liter mjød anvendes:

3 kg honning (mørk lynghonning er bedst),
8 l vand
150 g humle

Til ca. 20 l mjød:

Enten
15 l blødt vand
7,5 kg honning
40 g humle
1 stang hel kanel
skallen af en citron

Eller
16 l blødt vand
8 kg honning
170 g rosiner
170 g humle
40 g ingefær

- Krydderierne kommes i en lærredspose. Det hele koges i 3 timer og skummes ind i mellem. Der fyldes op med blødt vand under kogningen så væskemængden forbliver den samme.
- Når mjøden er kold, tilsættes malaga vingær, gæringen varer 3-4 måneder.
- Når gæringen er færdig, omstikkes mjøden på en ren ballon og henstår en tid.
- Herefter tappes mjøden på flasker.

Mjøden er god efter et års forløb.

SNOREMARKS MJØD BRYGGET PÅ MOST OG HYBEN

7 kg honning
20 l friskpresset æblemost
0,3 kg hyben uden kerner
20-30 g citronsyre alt efter æblemostens syrlighed
Gærnæringsalt
Pektinase
Bioferm killer vingær

- Honning, most og hyben koges, og står ved svag varme i 1½ time
- Massen køles ned til ca. 25 grader
- Hyben og 1/3 af saften hældes på 25 l gæringstank. Tilsæt vingær (bioferm killer), gærnæringsalt, pektinase/pektinase? og citronsyre
- Dag 2 og 4 tilsættes yderligere 1/3 af den kogte saft
- De næste 2-4 uger stormgærer (en livlig og voldsom proces) massen, ryst evt. gæringstanken.
- Omstikkes første gang efter 6 uger, hvor hybenrester og affaldsstoffer fra gæringen udskilles
- Herefter eftergæres i 4-5 måneder ved kælder-temperatur (12-16 grader). Hvis der er meget bundfald bør der omstikkes en gang mere for at begrænse smag fra gærrester.
- Tre uger efter at gæringen er stoppet, (ingen bløp i gærrøret) kan mjøden omstikkes sidste gang og tappes på flasker.
- Kan drikkes efter 6 mdr.

Alkohol med tilsætning af honning og biavlsprodukter

- Snaps/vodka med honning (syp)
- Snaps/vodka med honning og bipollen
- Gin med propolis
- Cocktails med bivoks (se side 38)

Cocktails med honning

- Bees Knees
- Hot Toddy af whisky, honning, kogende vand og citronsaft og pyntet med nellike.

SYLTNING MED HONNING

At sylte med honning er ikke helt som at sylte med sukker. Du skal overveje følgende når du sylter med honning:

- Typen af honning – skal smagen være mild eller kraftig?
- Honning indeholder 18-20% vand, så man kan ikke erstatte sukker direkte med honning i en opskrift
- Opvarmning: Honning mister smag ved opvarmning over 40 grader. Skal det man sylter have lang holdbarhed, skal temperaturen over 80 grader for at få gærceller inaktiveret, så der ikke kommer mug eller gæring.

Inspiration

- Honningssyltede bær f.eks. jordbær
- Honningssyltede frugter f.eks. pære med vanilje
- Honningssyltede grøntsager f.eks. løg, tomater med friske krydderurter
- Honningssyltede rødløg med eddike
- Honningssyltede cherrytomater med hvidløg



OPSKRIFT

1 kg. grønne tomater

Lage:

3 dl vand

3 dl æblecidereddike

600 g dansk honning

2 tsk. koriander

2 tsk. spidskommen

6 stk. hele nelliker

2 stk. hele stjerneanis

2 stk. hele stænger kanel

Evt. 1 tsk. Atamon, som tilsættes efter kogning

- Bland alle ingredienserne til lagen i en gryde, med undtagelse af atamon, og bring lagen i kog.
- De grønne tomater rengøres og eventuelle stilke fjernes.
- Stik derefter hul i tomaternes skind med en spids gaffel eller spidsen af en kniv, så de ikke revner under kogning. Kom de grønne tomater i lagen og lad dem simre i 5 minutter. Sørg for ikke at koge for voldsomt eller så længe, at tomaterne går i stykker.
- Fyld forsigtigt tomaterne i glas. Tilsæt atamon til lagen og hæld lagen i glassene. De hele krydderier kan med fordel kommes med i glassene, så de fortsat giver smag til tomaterne.
- Husk forinden at skolde glassene i kogende vand og skylde dem i atamonvand. Atamonvand til rengøring af glas skal være varmt men ikke kogende, da atamon mister sin kraft ved 100 grader. Doseringen til atamonvand til rengøring er 2 tsk. til 1 dl. varmt vand.



SPORTSDRIK

Når man dyrker idræt og sport i længere tid, er det vigtigt at få både væske, sukker og salt.

Honning indeholder forskellige sukkerarter (kulhydrater), som er fine at få i en sportsdrik. Udenlandske undersøgelser har antydnet, at sportsdrik med honning giver færre maveproblemer end traditionelle sportsdrikke.

Kroppens behov for sukkerstoffer

Kulhydraterne i honning er hovedsageligt glukose (druesukker) og fruktose (frugtsukker), men det indeholder også lidt sukrose (rørsukker), maltose (maltsukker) og ganske små mængder stivelse.

Biernes spyt indeholder enzymer, bl.a. invertase og amylase. Enzymerne inverterer det meste af nektarens sukrose til invertsukker, der består af lige dele glukose og fruktose.

Kroppen forbrænder glukose, og når man taler om blodsukker, er det koncentrationen af glukose i blodet. Når man spiser glukose, giver det en meget hurtig stigning i blodsukkeret, mens fruktose har en mere langtrukken effekt, da det først skal omdannes til glukose. Honning givet således både en hurtig og en lidt længerevarende virkning på blodsukkeret. Samtidig er det helt uden kunstige tilsætningsstoffer.



OPSKRIFT

SPORTSDRIK

60 g dansk honning – de fleste vil nok foretrække en lys forårshonning
Saft af 1/2 citron
Evt. en knivspids salt
0,75 liter vand

- Bland honning og citronsaft med salt.
- Tilsæt vand og rør til honningen er opløst.
- Afkøl drikken. Ryst den før den drikkes.

BIPOLLEN SOM KRYDDERI

Bipollen smager af blomster med syrlighed og med en frisk lidt bitter smag. Det er et spændende krydderi, der kan bruges i både det salte og søde køkken. Bipollen er godt i selskab med mejeriprodukter, det er delikat med både hvid og mørk chokolade f.eks. som drys på chokoladeovertræk og desserter. Bipollen er fin i salatdressinger, til gravning af fisk og i drikke.

Hvad er bipollen

Pollen er blomsterstøv og som bierne samler når de flyver fra blomst til blomst, hvor de samtidigt bestøver blomsterne. Bierne samler pollen og blander det med lidt nektar og enzymer til små kugler og sætter dem på de to bagben og flyver hjem til bistadet. Det er det vi kalder bipollen. Bipollen indeholder meget protein og en række vitaminer og mineraler. I bistadet bearbejder bierne bipollen til bibrød, der er fermenteret og har lang holdbarhed. Det bruges som foder til biernes yngel.

Frisk og tørret bipollen

Bipollen høstes ved at biavleren sætte en fælde på flyvespalten. Bipollen skal høstes hver dag, da det ellers kan mugne. Det kan fryses og opbevares ved minus 18 grader. Bipollen tørres til en vandprocent på 8-10 % Blomsternes pollen smager ikke ens, og i madlavning er smagskvaliteten vigtig. Derfor bør biavleren smage på dagens høst og vurdere om den smager godt.

Smag, farve og mangfoldighed

Smagen og farven er forskellig fra blomst til blomst. De gule farver kommer fra f.eks. pil og mjødurt. De grønne fra raps og brombær. De orange fra vintergæk, mælkebøtte og solsikke. Dybt røde fra lupin og hestekastanje og de blå-sorter fra honningurt og valmue. Kløver og lyng har en brun farve.

Smagen er i forskellig grad blomsteragtig, syrlig som grønne æbler og lidt eller meget bitter.

Smag på bipollen før du bruger det i maden. Er den f.eks. meget bitter kan det bruges i visse sovser f.eks. langtidsstegt oksekød og i ølbrygning i stedet for humle, men bitter bipollen egner sig ikke som drys på en sød kage.



Bipollens smukke farver kan opleves når den bruges som drys på glasur mm.

Bipollen består af protein og er tør i konsistensen. Tilsættes bipollen som krydderi til f.eks. en dressing eller anden væske bliver den opløst og farven fordeler sig i væsken.

Inspiration til at bruge bipollen

- Bagt fisk med fiskeflødesovs og bipollen
- Boller af dej med bipollen
- Citronmåne med glasur og bipollen-drys
- Chokolade (både hvid og mørk) med bipollen
- Cocktails krydret med bipollen
- Drikke som f.eks. smoothie, øl, snaps og kombucha
- Flødeskum tilsmagt bipollen
- Friske oste
- Gravadvørred/laks med bipollen (på næste side)
- Kærnemælkskoldskål
- Olie-eddikedressing krydret med bipollen til salater
- Smoothie med bipollen
- Squashblomster fyldt med dressing med bipollen
- Ymer og yoghurt med bipollen drys



OPSKRIFT

GRAVAD ØRRED MED HONNING OG BIPOLLEN

1 økologisk/vild ørred eller havørred, 700 g filet med skind
20 g havsalt
5 g frisk eller tørret bipollen
3-4 spsk. flydende dansk forårshonning eller mildt smagende dansk honning

Forslag til tilbehør: Sprøde bitre salater, rå finsnittet kålsalat, rødbedesalat med cremefraiche dressing eller rå agurkesalat

Brød: surdejshvede- eller rugbrød, sigtebrød eller knækbrød

- Fjern evt. ben i ørreden med en pincet.
- Læg de to ørredfileter med skindsiden nedad i et halvdybt fad. Prik fiskekødet med en gaffel, og gnid fiskekødet ind i salt. Drys med bipollen og hæld honning ovenpå. Er honningen fast kan den smeltes i vandbad.
- Dæk fadet til med låg eller plastfilm og stil det i køleskabet i 1-2 døgn. Dryp gerne fisken med den lige den slipper, et par gange undervejs i marineringen. Bipollenklumperne bliver opløst og smagen fordeles bedre på denne måde.
- Skær tynde skiver af ørredfileten. Server med salat og brød.

BIVOKS I MADLAVNINGEN

Bivoks er spiseligt. Smagen af bivoks er del af smagen i honning. Ligesom honning varierer smagen af bivoks fra bistade til bistade. Bivoks har siden forhistorien været brugt som vi i dag bruger plastik, som smøre- og vandtætningsmiddel, til voksstøbning af metaller og glas, som pudse- og plejemiddel til træ og læder, til fremstilling af lys og som ingrediens i kosmetik. Bivoks kan også bruges i madlavningen og til drinks. Det kan bruges som fortykningsmiddel, emulgator, bærer og stabilisator i fødevareremstilling.

Bivoks er godkendt til fødevarerbrug i de fleste lande og i EU under E-nummeret E901.

Bivoks bruges i forskellige fødevarer f.eks. tyggegummi og overtræk. Mennesker optager ikke så let bivoks og det har derfor ikke stor næringsværdi. Der er ingen fastsat grænse for hvor meget man dagligt må indtage, og man kender ikke til bivirkninger.

Desuden er der ingen kostbegrænsninger, hvilket betyder at alle religiøse grupper, vegetarer, kan indtage bivoks, da det ikke indeholder dyr. Selv nogle veganere accepterer dette produkt.

HVAD ER BIVOKS

Bivoks er en naturlig voks produceret af honningbier der har voksproducerende kirtler. Arbejderbierne bruger det til at bygge celler til honningopbevaring og larve- og puppebeskyttelse i bistadet. Farven varierer fra hvid til gul afhængigt af hvor meget propolis det indeholder.

Kemisk består bivoks hovedsageligt af estere af fedtsyrer og forskellige langkædede alkoholer.

Inspiration til at bruge bivoks i mad

- Bivoksis med vanilje
- Fisk tilberedt i varm bivoks
- Smørelse til kageforme f.eks. canneléer eller up-side down kager
- Fortykningsmiddel i drinks, sovser og slik

Bivoks og opbevaring af mad

Bivoks er godt til opbevaring og modning af madvarer f.eks. kød. Når kødstykker modnes i vakuum plasticposer slipper kødet saft, ved lufttørring af kød (airdried) sker der en fordampning, det reduceres når kødet dækkes med bivoks. Man bruger bivoks til lufttørret skinke og pølser. Ligesom oste også kan lagres og modnes dækket af bivoks. Bivoksen udvikler andre smage.

Orangevin også kaldet "amber wine" er enkelt fortalt hvidvin der laves på samme måde som rødvin med skindkontakt (macereret vin). Denne type vin stammer fra Georgien og fremstilles traditionelt i store lerkar (kvevri), der er forseglet indvendig med bivoks. Danske vinbønder laver også denne type vin.

Cocktails med bivoks

Mange cocktails indeholder honning: Bee's Knees med gin, Hot Toddy- og Penicillin med whisky. Bivoks er blevet trendy at tilføje cocktails. Rigdommen i smagen fra bivoks giver smag og tekstur, som giver en fuldkommen smag af et bistade. Der er nogen der opfatter bivoksens struktur i cocktails som en følelse af tørhed.

Bivoksinfusionen kan laves i sous-vide i varmt vandbad med f.eks. gin eller whisky ved ca. 65 grader i mange timer.



CANNELÉS DE BORDEAUX

Den klassiske og smukke franske kage cannelés bliver sprøde, når formene er smurt med en blanding af lige dele smeltet bivoks og smør.

8 stk. bages i kobberforme til cannelés (4 cm høje)

1/3 vaniljestang
¼ liter mælk
60 g hvedemel
125 g flormelis
1 æg
1 æggeblomme
1 spsk. god dansk flydende eller blød honning
1 spsk. rom
Til formene: 20 g bivoks + 20 g smør

- Skrab kornene ud af vaniljestangen med en lille kniv. Bring mælken i kog med den tomme vaniljestang. Lad mælken køle af, tilsæt vaniljekornene.
- I en skål blandes mel, flormelis, æg, honning og rom. Fjern den tomme vaniljestang fra mælken og tilsæt herefter gradvist mælken til mel-æggeblandingen. Rør dejen glat. Lad den stå i køleskabet op til 12 timer. Dejen kan godt stå et par dage i køleskabet og bages løbende.
- Næste dag røres dejen igennem, og står en time ved stuetemperatur. I mellemtiden kan ovnen forvarmes på 270 grader.
- Smelt bivoks og smør over vandbad. Smør cannéle formene omhyggeligt med blandingen.
- Tænd ovnen på 270 grader. Fyld formene ¾-del op. Bag kagerne i 10 minutter, skru ovntemperaturen ned til 200 grader og bag videre 35-40 min.

Kagerne skal nydes friskbagte og er sprøde uden på og bløde inden i. Daggamle kager kan opvarmes et par minutter ved 200 grader og blive sprøde igen. Nyd evt. med flødeis.



Foto Cynoclub iStock



Honning og andre biavlsprodukter har en vifte af gode egenskaber, der kan udnyttes, når der skal skabes spændende madvarer. Med dette temahæfte håber vi at inspirere jer til at tænke kreativt og afprøve nogle af de mange muligheder, og evt. søge samarbejde med kokke og andre producenter af fødevarer, der kan se en ide i at udnytte biavlens udsøgte produkter. Hæftet har fokus på madvarer, men du kan også kaste dig over helt andre ting som cremer og sæber, bivoksllys, bivokswraps eller hvad du ellers kan finde.

Hæftet gennemgår de specielle egenskaber ved biavlsprodukter og præsenterer en stribe forskellige muligheder for at anvende egenskaberne. Hæftet er ikke udtømmende. Det er blot tænkt til inspiration og som et oplæg til at du selv begynder at eksperimentere.

Honning indeholder udover naturens sukkerarter bl.a. mange smage og en række enzymer der kan påvirke madvarer som de blandes med. Honning kan derfor meget mere end sukker.

Hæftet er udarbejdet af Danmarks Biavlerforening i samarbejde med kok, kogebogsforfatter og indehaver af Danmarks eneste deciderede honningbutik, Katrine Klinken.

Arbejdet er støttet af Danmarks Nationale Biavlsprogram i projektet Verdens bedste biavlsprodukter.

RIGTIG GOD FORNØJELSE