

**MAT&DRYCK-REPORTER** Calle Godani TEL 550 554 94  
**MAT&DRYCK-REPORTER** Jill Eriksson TEL 550 550 00  
 Lämna gärna tips på [www.mitti.se](http://www.mitti.se).  
 Gå in under Tipsa i menyraden och fyll i formuläret.

# MAT & DRYCK

## VI ♥ HONUNG

**NYSLUNGAD.** Inget är så lent som nyslungad honung. Eller så nyttigt. När den just skördats är honungen full av nyttiga mjölksyrabakterier.



# Naturens eget guld

Det räcker med en enda bikupa för att täcka en familjs honungsbehov. Familjen Petterson i Bromma är självförsörjande sedan flera år.

Vi var med vid årets första skörd och fick smaka på honung direkt från kupan.

– Stäng dörren, annars kommer de in och ska hämta sin honung igen, säger Joachim Petterson.

Ute i trädgården surrar det högt. 50 000 bin undrar vem som tagit deras honung.

Arga som ett bi? Nej, faktiskt inte. De tar det ganska bra och visar sig på det hela taget mycket förstående.

Kanske beror det på att Joachim Petterson ger dem sockerlösning som ersättning för den stulna honungen. För medan vi handskas med dem, borstar bort dem, sprutar rök och fotograferar, så ger de sig till tåls utan att stickas.

Joachim Petterson lägger upp en av honungsramarna på en ställning. De celler som är helt fyllda med honung har bina täckt med vax.

**HAN RAKAR AV VAXLOCKET** med något som ser ut som en stor luska, en så kallad avtäckningsgaffel, och blottar den gnistrande honungen.

– Titta vilken fin färg! Oj, vad lättflytande den är, säger han och doppar ett finger i honungen och smakar.

**Laga mat med honung. Se recepten på [mitti.se/mat](http://mitti.se/mat).**

Jag gör likadant. Honungen är len och smakar förvånansvärt starkt av krondill och mynta.

– Det kommer nog från lindblom, säger han.

Honungen får olika smak beroende på vilka blommor bina besökt. Kastanjehonung är mörk och kraftig i smaken. Maskroshonung gul med frisk smak. Och Lindblomshonung smakar mint.

Skattlådan som Joachim har burit in har åtta honungsramar. När de är färdigslungade kan han tappa upp drygt 10 kilo honung.

– Det här är anledningen till att jag håller på med biodling. Honung är som nyttigast när den är alldeles nyskördad, säger han.

**FAMILJEN HAR FEM BIKUPOR**, men det räcker med en enda för att bli självförsörjande på honung. Ett bra år kan bina i en kupa producera 40 kilo honung – mer än de flesta familjer klarar av att äta. I år har det dock varit en ovanligt dålig honungssommar, med för mycket regn och kyla.

Intresset för biodling har exploderat. Sveriges biodlares riksförbund har fått nästan dubbelt så många medlemmar sedan bottennoteringen för tio år sedan.

– Nu är det allt fler kvinnor och yngre människor. Många som bara har några få bisamhällen, säger Marita Delvert, ordförande.

Ett bisamhälle kallas de bin som bor i en kupa och fungerar som en enda stor organism, 50 000 bin som alla är beroende av varandra.

● **CALLE GODANI**  
[calle.godani@mitti.se](mailto:calle.godani@mitti.se)  
 tel 550 550 00



Joachims bok.



### Bin ger mer än bara honung

- ▶ **Bipollen:** har lanserats som supernyttigt närings-tillskott inom raw food.
- ▶ **Propolis:** starkt desinficerande och har antibi-otisk effekt.
- ▶ **Drottninggelé:** Ingår i flera mirakelmediciner, forskning pågår.
- ▶ **Bivax:** används i kosme-tika men också för golvvax.
- ▶ **Bigift:** används för behandling av reumatism och mot överkänslighet mot bistic.

Den alldeles nyskördade honungen rinner ner i burken.

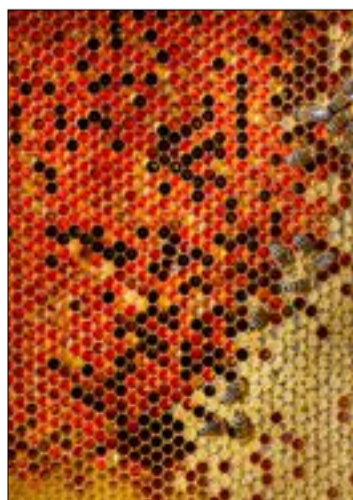
FOTO: CHRIS ANDERSON



Bina surrar kring burken med den gyllene honungen.



Med rök och försiktig borstning får Joachim Petterson bina att lämna de honungsramar som han ska skörda.



När en cell är helt fylld, täcker bina den med vax.



Joachim Petterson och hans familj har fem bikupor.

## MAT&amp;DRYCK



FOTO: ROLAND PERSSON/BONNIER FAKTA

## GRANOLA SÖTAD MED HONUNG

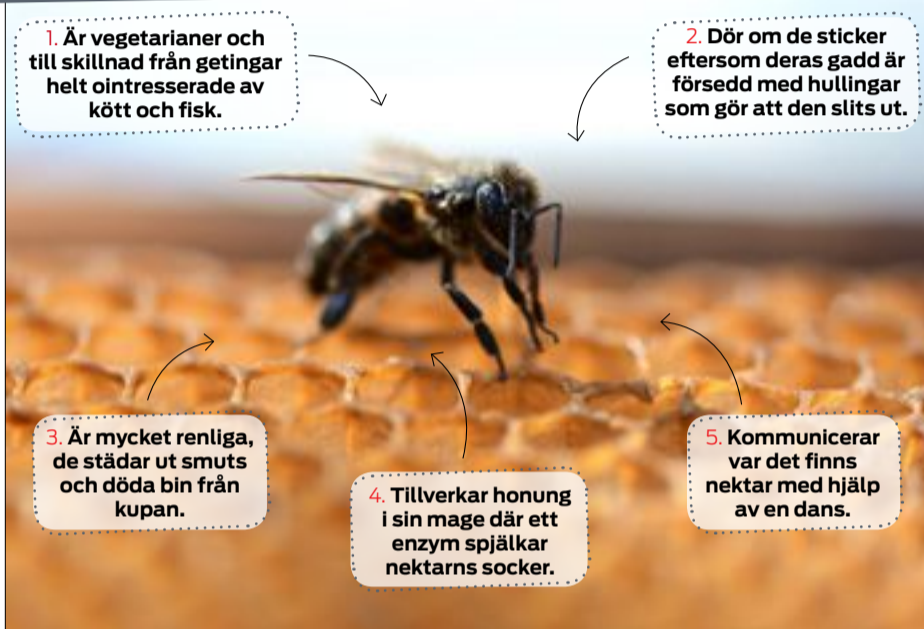
Blir cirka 17 dl granola.

- ▶ 2 msk solrosolja
- ▶ 1 dl lönnsirap
- ▶ 4 msk flytande honung
- ▶ 1 tsk vaniljsocker
- ▶ 6 dl havregryn
- ▶ 2 dl hasselnötter
- ▶ 1 dl solrosfrön
- ▶ 1 dl pumpakärnor
- ▶ 2 dl russin eller torkade gojibär

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Rör ihop olja, lönnsirap, honung och vaniljsocker i en stor bunke. Häll i havregrynen och blanda väl.

3. Bred ut blandningen jämnt på bakplåtspapper i en eller två långpannor och rosta den i 20 minuter eller tills havregrynen fått en gyllengul färg. Låt svalna.
4. Hacka hasselnötterna grovt och rosta dem i en het, torr stekpanna.
5. Blanda alltsammans med resten av ingredienserna i en stor bunke.
6. Häll över i en vacker glasburk med tättslutande lock.

## FEM FASCINERANDE FAKTA OM BIN



1. Är vegetarianer och till skillnad från getingar helt ointresserade av kött och fisk.

2. Dör om de sticker eftersom deras gadd är försedd med hullingar som gör att den slits ut.

3. Är mycket renliga, de städar ut smuts och döda bin från kupan.

4. Tillverkar honung i sin mage där ett enzym spjälkar nektarns socker.

5. Kommunikerar var det finns nektar med hjälp av en dans.

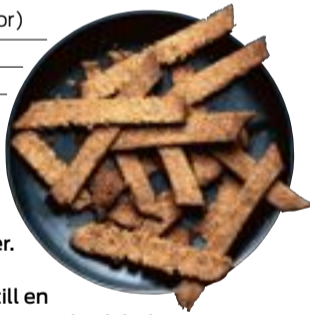
## Sveas honungskakor

Ingredienser (cirka 30 kakor)

- ▶ 100 g mjukt smör
- ▶ 1 dl strösocker
- ▶ ½ dl flytande honung
- ▶ 1 msk vaniljsocker
- ▶ 2 dl vetemjöl
- ▶ ½ tsk bakpulver

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Rör ihop smör, socker, honung och vaniljsocker till en smet i en bunke. Blanda vetemjöl och bakpulver i en annan bunke, blanda ner det i smeten och rör om till en deg.
3. Forma två långa strängar av degen och lägg dem på plåt med bakplåtspapper. Platt ut strängarna med handen.
4. Sätt in plåten i ugnen och grädda kakorna i 15 minuter. Ta ut dem och skär dem i sneda remsor. Låt svalna.



Alla recept kommer från boken **Bisysla**.

## Krydda köttet innan du grillar

Sätt en läcker glaze på revbensspjällen när du ska grilla. Här är en kryddig variant – med honung, förstås.

- 3 msk honung
  - 2 msk olivolja
  - 2 msk ostersås
  - 2 pressade vitlöksklyftor
  - 1 msk kinesisk soja
  - 1 msk sambal oelek
  - 1 msk tomatpuré
  - saften av 1 lime
  - torkad chili efter smak
- Blanda alla ingredienser till honungsglazen och pensla på revbensspjällen. Grilla och njut!

## Två sorters senap med en gnutta honung

## Stark honungssenap

Ingredienser (cirka 1 dl senap)

- 2 msk Colman's senapspulver
  - 2 msk flytande honung
  - 2 tsk äppelcidervinäger
  - strimlat skal och pressad saft av ½ lime, apelsin eller citron.
1. Rör ihop senapspulver, honung och vinäger.
  2. Smaksätt eventuellt med strimlat skal och saft av lime, apelsin eller citron.
  3. Låt upp senapen på burk, sätt på ett lock och låt stå i kylan någon timme innan du använder den.

## Grov honungssenap

Ingredienser (cirka 2 dl senap)

- 50 g gult senapsfrö
- 25 g brunt senapsfrö
- 4 msk honung
- 1 msk ättiksprit (12 %)
- 1 dl vatten
- 1 tsk salt

1. Mixa senapsfröna med en stavmixer eller krossa dem i mortel.
2. Tillsätt honung och ättiksprit, mixa medan du håller i vatten lite i taget. Senapen ska bli krämig men ändå ha en del hela korn. Smaka av med salt.
3. Låt senapen vila i kylan i minst 12 timmar. För tjock? Späd med vatten. Häll upp på burk och förvara i kylan.



FOTO: ROLAND PERSSON/BONNIER FAKTA

v35

Ny-grillad i butik!

Grillad kyckling

29<sup>95</sup>/kg



## Grillad kyckling

Kronfågel, Sverige, råvikt 0,935-1,14kg, jfr-pris 32,84-40,04/kg

Max 2 köp/hushåll/vecka 35

5:-/st



## Isbergssallad

Sverige, klass 1, ca 500g, jfr-pris ca 10,00/kg

3 för 99:-

för Bonuskunder



## Kycklingfilé

Eldorado, fryst, 900g, jfr-pris 36,67/kg

## Veckans prisbomb!

Veckans prisbomb!

Veckans prisbomb!

5:-/st

Veckans prisbomb!



## Risifrutti

Gäller ej Yummyfrutti, Havrefrutti, laktosfri, 165-175g, jfr-pris 28,57-30,30/kg

## Veckans prisbomb!

# Hemköp

Priserna gäller t o m sön 30/8 2015 på alla Hemköp i Stockholm, med reservation för ev slutförsäljning och tryckfel. Lokala avvikelser kan förekomma.

www.hemkop.se