



## LÄSARRECEPT

Skär bort skaften på stora mang-oldblad. Lägg bladen i kokande

vatten en kortstund, tills de mjuknar. Bred ut bladen på skärbräda och lägg en ostskiva

på varje. Rulla till dolmar och gratinera i ugn. Servera som entrérett eller smårätt.

HELGA

Mat nästa  
vecka: Äpplen

# Dags för årets sista honung

**BIODLING.** Hela sommaren har bina jobbat för att producera mat för vintern. Vi var med när biodlaren Kikki Fors från Vänge skattade säsongens sista honung.



**DET ÄR HÅRDA TIDER** för drönare. De har gjort sitt arbete genom att para bidrottningen, och nu behövs de inte längre i samhället. Arbetsbina som endast består av honor sparkar därför ut dem. Inför vintern minskar bisamhället från 70 000 till 7000 individer. Hemma i Kikki Fors villa i Vänge flyger enstaka drönare förvirrat omkring i köket. Genom fönstret kan man se hennes fyra bisamhällen, som är placerade mitt i trädgården. Hon har ärvt biodlandet efter sin mamma. Sitt första egna samhälle skaffade hon i början av 1990-talet. Numera sköter hon även sin mammas samhälle vid föräldrahemmet i Dalsand.



KIKKI FORS, biodlare.

**PÅ KÖKSBORET STÅR OLIKA** honungsburkar uppradade för provsmakning. Från Dalsand kommer en flytande skogshonung och en betydligt mer fast ljunghonung. Från bina i trädgården finns en tjock ljustgul försommarhonung gjord på bland annat maskrosor. – Den är fantastisk, luktar nästan häst tycker jag, säger Kikki Fors. Smaken är mild och len medan ljunghonungen har en mer kraftfull arom. Kikki Fors bjuder även på smak-satta varianter. Ett nytt experiment är försommarhonung smaksatt med havtorn. En ljuvlig kombination med perfekt balans mellan sött och syrligt. Efter en tallrik yoghurt med skogsho-

## FAKTA

## Honung

Honungens konsistens beror på sammansättningen av fruktsocker och druvsocker i den. Om fruktsockerhalten är hög blir honungen flytande. Den honung man skattar (tar) från ett bisamhälle ersätts med sockerlösning så att bina överlever vintern. Stoppa inte ner en sked du haft i munnen i en honungsburk. Enzymer i saliven förstör honungen.

Ylva Porsklev  
ylva.porsklev@unt.se 018-478 00 00

**DELIKATESS.** Vaxkaka med honung på kan faktiskt vara riktigt gott att tugga på. Det uppskattas som en delikatess bland annat i Medelhavs-länderna.



**FLYTANDE GULD.** Flytande honung passar utmärkt att ringla över yoghurt.



**VAX.** Vaxet som väggarna byggs av utsöndras från fjäll på binas bak-kroppar.

**Purpurhonung (smörgåspålägg)**2,25 dl honung  
2 msk vatten  
170 gram blå vallmo-frön  
ev 2 rågade msk korinter

Smält honungen i en tjockbottnad kastrull med vattnet, vallmo-fröna och korinter. Koka sakta under ständig om-rörning, cirka 15 min el-ler tills blandningen bli- vit tjock. Häll på burk och sätt på lock.

**Marinad för grillat kött (Till cirka 1500 g kött, till exempel revbens-spjäll)**2 msk honung  
2 msk vinäger  
2 msk kinesisk soja  
2 vitlöksklyftor (kan uteslutas)  
½ tsk ingefära

Smält honungen i en kastrull, rör i vinäger och soja. Pressa i vitlö-ken och ingefäran. Låt svalna. Köttet skärs i portionsbitar (för grill-ning) och läggs med marinaden i dubbel plastpåse i kylskåp 4–5

timmar. För ugnstek-ning köttet vara helt och få ligga i marinad över natten.

**Förkylningste**1 msk honung, gärna ljunghonung  
1 stor kopp svart te  
½ pressad lime  
Några blad myn-ta, alternativt 1-2 pressade vitlöksklyftor

Rör ihop alla ingrediens-er. Drink.

**Chokladmjolk med mintsak**1 msk choklad-minthonung  
1 kopp het mjölk

Rör ihop honungen med mjölken och drick.

**Kusinens honungsmusli**6 dl havregryn  
3 dl rågflingor  
1 dl sesamfrön  
2 dl vetekli  
1 dl vetegroddar  
1 dl sojamjöl alterna-tivt bovetemjöl  
1 dl grovhackade val-nötskärnor  
1 dl honung av milda-re typ (inte skogs- eller

ljunghonung)  
1 dl olja, tex oliv- eller rapsolja

Blanda alla torra ingre-dienser i en bunke.

Värm honungen i en kastrull så den smälter, blanda i oljan och val-niljsockret och rör till en jämn smet. Häll över smeten på grynbland-ningen och rör om så allt blir genomarbetat. Lägg blandningen i en långpanna och rosta i mitten av ugnen på 175 grader i cirka 15 minu-ter. Rör om då och då. Tag ut och låt svalna.

**Honung- och olivoljemask (för trött och rynkig hud - ej till att äta)**3 msk honung  
3 msk olivolja  
Gasbinda

Blanda honung och oliv-olja i en emaljerad kast-rull och värm tills den har blivit en jämn och trögflytande smet. Klipp gasbindan i 3 decimeter-långa bitar och doppa i blandningen. Täck ut-valt hudområde med gasbindan. Låt sitta 20 minuter och skölj sedan av med ljummet vatten.



**BORSTAR RENT.** Kikki Fors borstar bort bina från ramen framför flustret – öppningen till bisamhället. Borste, kupkniv och drottningklämma är de nödvändiga redskapen vid biodling.

FOTO: ROBERT JOHANSSON

## Enkla förändringar

Veckbandslängd  
Flocktryckt taft**199,-**Prydnadskudde  
(ord. pris 79,-/st)**2 för 99,-**

Gardinvepa 2-pack från:

**99,-****Hemtex**

Gäller t.o.m. 14/9 2008 med reservation för slutförsäljning och lokala avvikelser.  
www.hemtex.com