



Wat is honing?

Honing is een zoetstof, verzameld door de bijen die de nectar (en andere in levende planten voorkomende zoethoudende sappen) opzuigen, met hun speeksel en maagsap vermengen en vervolgens in raten opslaan om te rijpen. In de volksmond wordt aan honing diverse geneeskrachtige werkingen toegedacht. Hoewel dit wetenschappelijk niet is bewezen, ondervinden veel regelmatige honinggebruikers een heilzame invloed van het gebruik van honing. Honing bevat, naast diverse suikers, ook enzymen, vitaminen en mineralen en tevens stoffen die de ontwikkeling van bacteriën tegen gaan. Honing is daardoor een zeer hoogwaardige natuurlijke voedingsstof en een delicatesse. Zuivere honing kristalliseert na verloop van korte of langere tijd (afhankelijk van de honingsoort). Om de honing weer vloeibaar te maken, kan men de pot au-bain-marie (in een pan met een laagje water) langzaam verwarmen tot 40°C. Echter nooit warmer! Boven de 40°C wordt de honing 'gedood', wat overblijft is suikerwater met een smaakje, maar zonder verdere eigenschappen.

In deze folder vindt u een aantal recepten om zelf makkelijk honing te verwerken, zowel koud (met behoud van de gezonde stoffen), als warm.

Recepten met onverwarmde honing

Slaapdrank

Overbekend is voor het slapen gaan een lepel honing door een beker warme (voor al geen hete) melk te roeren. Nachtrust verzekerd!

Middel tegen keelpijn en kriebelhoest

Mix 2 eetlepels honing, 2 eetlepels citroensap en 2 eetlepels glycerine. Verwarm dit mengsel en neem naar behoefte 1 theelepel.

Citroen-honingboter

Meng gelijke delen honing en boter door elkaar tot een smeulige massa. Voeg naar smaak citroensap en -rasp toe. Heerlijk op warme toast of vers gebakken brood!

Yoghurd dressing met honing

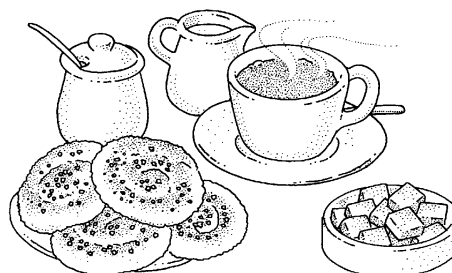
1 1/2 dl Bulgaarse yoghurt, 1 eetlepel honing, 1 eetlepel citroensap, snufje zout, 2 eetlepels gehakte verse muntblaadjes of 1 theelepel gedroogde munt. Meng de yoghurt met honing, citroensap, zout en muntblaadjes door elkaar. Laat dit enige tijd trekken. Deze dressing is zeer geschikt bij een vruchtensalade.

Honing-noten crêpes

250 g bakmeel, 2 zakjes (natuurlijke) vanillesuiker, een mespuntje zout, 4 eieren, 1/2 liter melk, 200 g honing, 150 g gehakte hazelnoten, 60 g gemalen amandelen, (3 eetlepels rum), boter (om te bakken). Maak een crêpe-beslag van meel, eieren, melk, vanillesuiker en zout. Verwarm de honing voorzichtig, voeg noten en eventueel rum toe. Bak 8 flinterdunne crêpes en houdt deze warm. Bedek de helft met het honing-noten mengsel, vouw ze dubbel en bedek weer de helft met het mengsel. Vouw de crêpes tot een driehoek en serveer warm, eventueel met slagroom of met roomijs. Ook geflambeerd heel lekker.

Honing-sneeuwballen

Gebruik vloeibare honing, losgeklopt ei, maizena, geraspte kokos, frituurolie. Giet de vloeibare honing in een ijsblokjesvorm en laat het bevriezen. Rol de bevroren blokjes door de maizena, vervolgens door losgeklopt ei, dan door geraspte kokos. Vorm de blokjes tot sneeuwballen en rol nog enkele malen door de maizena, ei en kokos. Vervolgens de ballen terug in de vriezer. Vlak voor het serveren de ballen goudbruin frituren en serveren met slagroom of chocoladesaus.





Recepten met verwarmde honing

Kwark-honingkoek

Gebruik 125 g boter, 200 g honing, 3 eieren, 125 g magere kwark, geraspte schil van 1 citroen, 100 g ongezwavelde rozijnen, 12 bittere amandelen (gehakt), 400 g volkorenmeel, een zakje bakpoeder, 1/8 liter melk.

Boter, honing en eieren schuimig kloppen. Kwark, citroen chil, rozijnen en gehakte amandelen er doorheen roeren. Meel en bakpoeder vermengen, afwisselend honingmengsel en melk erdoor roeren. Een ingevette cakevorm met het mengsel vullen en in een voorverwarmde oven (175°C) op het onderste rooster plaatsen, ongeveer 50 à 60 minuten bakken. Deze koek is het lekkerst als hij nog één dag heeft gestaan.

Honingsoufflé

Een soufflé die niet in de oven gemaakt hoeft te worden, eenvoudig en lekker. Gebruik 4 eieren, 1 dl slagroom, 6 eetlepels honing. Splits de eieren en sla de eiwitten stijf. Klop de slagroom op. Roer de eierdooiers los met de honing en verwarm aubain-marie tot het mengsel is ingedikt. Vooral niet laten koken. Af laten koelen en dan eiwit en room erdoor scheppen. IJskoud opdienen, eventueel besprenkeld met wat gehakte noten.

Honingdranken

Mede

Mede is een door gisting uit gekruide honing bereide drank. Het maken van een goede mede is een langdurig proces, waar geduld en veel geduld voor nodig is, omdat vele voorschriften in acht genomen moeten worden en het proces minstens een half jaar duurt. Er zijn veel recepten in omloop, te vinden in wijnmakersboekjes. Er is evenwel een honingdrank die gemakkelijk te bereiden is en best mede genoemd mag worden, al hoeft ze niet te gisten.

Ga als volgt te werk. Los 500 g honing op in 2 liter water. Laat het op een laag vuur inkoken tot anderhalve liter. Schenk het over in een kom en dek het af met een doek. Twee of drie dagen laten staan en dan bottelen. Gebruik voor mede een goede kwaliteit honing en voeg aan het water eventueel wat van de volgende kruiden toe: kaneelpoeder, gemberpoeder, foelie en kruidnagel.

Mix van melk en honing

Gebruik 1/2 liter melk, 2 eetlepels honing, 1/8 liter slagroom, 125 g verse (of diepvries) frambozen, citroenrasp. De ijsskoude melk met honing en slagroom en de helft van de frambozen in de mixer schuimig kloppen, over glazen verdelen en de rest van de frambozen erover verdelen. De glazen bestrooien met een beetje vers geraspte citroenschil en ijskoud serveren.

Honing-sinaasappel cocktail

2 1/2 dl vers geperst sinaasappelsap, een eetlepel koffiemelk(poeder), 2 eetlepels ijsgruis, 1 eetlepel honing. Doe de ingrediënten in een blender (elektrische mengbeker) en mix 1 minuut.

Pittige milkshake

Voor 1 groot glas: 3 dl melk, 2 dessert lepels honing, snufje kaneelpoeder, snufje gemberpoeder. Mix alle ingrediënten in een blender.

IJskoffie met honing

Gebruik een half kaneelpijpje, 1/2 liter hete, sterke koffie, 2 eetlepels honing, ijsschilfers, stijfgeslagen slagroom. Leg de kaneel in een kan en giet er de hete, zwarte koffie op. Laat het staan om af te koelen. Verwijder het kaneelpijpje en roer de honing door de koude koffie. Stamp wat ijs fijn en vul hiermee de twee glazen tot de helft. Schenk de koffie erop en garneer desgewenst met een toefje slagroom.

VBBN/Bijenhuis,
Grintweg 273, 6704 AP Wageningen,
tel. (0317)422422, fax (0317)434180.
e-mail: bijenhuis@vbbn.nl

