



HONNING

EIT SUNT
NATURPRODUKT

Honningen frå Lillehammer og Gausdal er eit reint naturprodukt, heilt utan tilsetningstoff.

Sommerhonning

Her hentar biene nektar fra ulike blomsterplanter, frukttr , bringeb er, kl ver, lind, geitrams, bl b er og l vetann. Sommarhonningen er lj s og mild i smaken.

Lynghonning

Lynghonningen er m rkare i farge og kraftigare p  smak. Nektar til lynghonning hentar biene fr  r slyng om hausten. Lynghonningen inneheld fleire vitaminar og mineraler enn sommerhonningen.

Honningen har 317g kcal pr hundre gram, mot 400g i kvitt sukker, honningen gjev og meir smak enn sukker, slik at du ikkje treng like mykje honning som sukker for   f  den rette smaken. Honning er rik p  ulike vitaminer og mineraler, og er derfor eit sunnare alternativ enn sukker.

TRADISJONELL BRUK I GUDBRANDSDALEN

Honning var lenge einaste kjelda til sukker, og vart brukt mykje i baking og matlaging. Honning vart brukt b de p  br dskive og som s tning til te.

I folkemedisin har honning vore brukt mykje. Honning har ein naturleg antibakteriell funksjon, og har vore brukt mot forkj lelse og til leging av kutt og s r. Honning kan virke lindrande p  branns r.

**EIN SKAL IKKJE GJE HONNING
TIL BARN UNDER 12 MND!**

www.gudbrandsdalsmat.no



Gausdal og Lillehammer big rder AS

Gausdal og Lillehammer big rder r kter ca 125 bikuber, ca 6 millioner bier.

Lillehammer og Gausdal big rder produserer to typer honning. Sommer-og lynghonning.

For meir informasjon:

Gudbrandsdalsmat
Selsvegen 133, 2670 Otta
www.gudbrandsdalsmat.no
post@gudbrandsdalsmat.no
tlf 97 56 88 05/ 41 61 31 59

