

## Honungens smakkompisar



HAR DU KOLL?

# HONUNGS KOLLEN

för dig, biodlaren och butiken  
  
som vill ha bra koll på honung

# Smakkompisar



## Vad har man egentligen honung till?

När vi frågat runt så är större andelen av svaren att man använder honung i en varm kopp te, på filen, gröten eller yoghurten och i dresingar och marinader. Men det finns så många fler råvaror och maträtter där smaken framhävs när man använder honung.

**Honung ingår i grundsmaken** sötma och den i sin tur är känd för att balansera bland annat hetta, beska, salta och syra samt framhäva umami. Vilket i sig innebär att när man tillsätter sötma till andra smaker händer något med smaken och upplevelsen av råvaran.

**Om du normalt sett** använder socker som sötning i din matlagning, testa att använda honung istället. Men minska mängden till ca hälften och upp till två tredjedelar. Då honung är sötare än socker.






# Sälta

Vad händer när du gör en marinad eller glasering med honung och penslar skaldjur eller sidfläsk med?

## Har du tänkt på att sälta kan framhäva och förstärka både sötma och umami?

**Har du en salt råvara** och du adderar honung i receptet kommer blir det en fin samstämd balans i rätten. Genom att använda honung istället för socker kan du minska på mängden sötma men ändå få ut mycket smak. Du kan dessutom experimentera genom att testa olika sorters honung.

**Råvaror med sälta som passar till honung:** Rimmat fläsk, bacon, pancetta, lagrade hårdostar, kokta skaldjur och saltgurka.

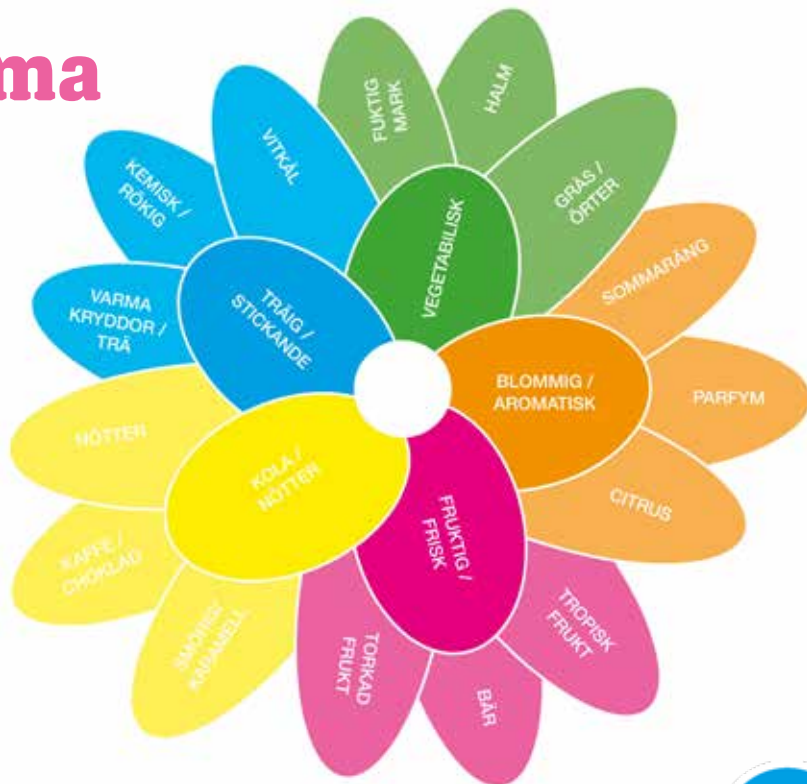


**TIPS:** Har du saltat maten för mycket? Ta i en liten klick honung för att dämpa sältan.

Stek strimlad bacon, ringla över honung, salta och peppra. Servera med ärtor och pasta!

Enklaste tilltugget gör du med saltgurka, honung och smetana. Bara att lägga upp och servera!

# Sötma



**Sötma tycker om sötma** men balanserar också hetta, beska, sälta och syra samt framhäver umami.

En söt dessert blir ännu godare och mer smakrik om du tillsätter mer sötma, exempelvis honung. Men även andra typer av råvaror, som exempelvis morötter, får en djupare smak om du tillagar de i ugn eller stekpanna tillsammans med lite honung.

**Råvaror med sötma som passar till honung:** Majs, sötpotatis, morötter, lök, palsternacka, rot-selleri, gröna ärtor, betor, fänkål, frukt och bär.

## TIPS:

### Ugnsbakade söta grönsaker

BLANDA morötter, pumpa eller sötpotatis med honung och olja. Ugnsbaka tills morötterna fått fin färg.

ROSTA majs i panna tillsammans med honung eller pensla majs-kolvar med honung innan du lägger de på grillen. Honungen framhäver majsens sötma och smaken blir gudomligt god!

BÄR OCH FRUKT tillsammans med honung är givet! Servera som de är eller tillsammans med glass, grädde eller yoghurt.

## Syra balanserar sälta, beska, fett och hetta \*samt framhäver umami.

### TIPS:

#### Dressing, marinad, något med tomater

Syra finns i en mängd olika sorters tillbehör som ättika, vitt vin, tomatpuré och vinäger. Alla som lätt ackompanjeras och balanseras upp av honung i såser, dressingar och grytor. Testa dig fram och hitta dina favoriter!

En tomatbaserad soppa eller gryta blir som godast med lite honung i.

En supersnabb dessert gör du med maräng, grädde, röda vinbär och servera med honung.



Syra och sötma hänger naturligt ihop och balanserar varandra. Tänk själv klassikern med en syrlig yoghurt som toppas av en söt honung. Kombinationen blir underbart god! Det är inte för inte som vi ofta använder honung just på nyplockade syrliga bär eller tillsammans med ugnsbakade tomater och fetaost.

**Råvaror med syra som passar till honung:** Citron, lime, apelsin, vindruvor, hallon, vinbär, krusbär, grönt äpple, yoghurt, gräddfil, kiwi, ananas, tomater, picklade grönsaker, röd- och vitvinsvinäger, äppelcidervinäger, risvinäger, ättika, vitt vin, tomatpuré.

# Syra



# Beska



## Beska och bittra smaker balanseras av sötma och sälta.

Titta till exempel på choklad som egentligen är ganska bittert och beskt men när du adderar socker och salt kommer de magiska smakerna av choklad fram. Honungsburkar med timjan hittar du överallt om du befinner dig kring medelhavet. Inte så konstigt då timjan är en bitter kryddört som balanseras upp av den söta honungen.

**Råvaror med beska som passar till honung:** Ruccola, broccoli, endive, lollo rosso, frisé- och ekbladssallad, brysselkål, vitkål, grönkål, svartkål, spenat, grapefrukt, citrusskal, hårt grillat kött, timjan, dragon, salvia, persilja, vitlök, kakao, mörk choklad.



**TIPS:** DELA färsk brysselkål på hälften. Blanda med olja, honung, salt och peppar. Tillaga i ugnen tills alla fått fin färg.

GÖR EN smarrig varm choklad på kokt mjölk, 80% mörk choklad och honung. Nyttigt, gott och enkelt!

SNABBLAG till rödlök gör du enkelt med honung. Blanda 1 msk honung med 0,5 dl olja och 2 msk vinäger. Häll över 2 skivade rödlökar och låt stå en halvtimme. Sen är det bara att njuta!



### Honungsprovning med vänner?

Testa honungens smakkompisarna och laga mat tillsammans.

Hämta infoblad om honungsprovningen på >>> [honungskollen.se](http://honungskollen.se)

# Umami

**Den femte grundsmaken, umami, balanserar upp beska samt framhäver sötma.**

Valnötter är en råvara inom umami och precis som timjan passar just valnötter extra bra med honung. En burk honung fylld med valnötter eller en yoghurtallrik med honung och valnötter är klassiker. Eller en brieost som värms i ugnen och toppas med honung och valnötter.

**Råvaror med umami som passar till honung:** Lagrad ost, alger, tomat, svamp, bacon, charkuterier, korb, nät- och viltkött, fågel, lax, skaldjur, kinakål, spenat, tofu, tempeh, gröna ärtor, majs, valnötter, grön sparris, roquefortost



**TIPS:** EN RIKTIGT lagrad ost passar perfekt tillsammans med honung, både på ostbrickan och smörgåsen.

MARINERA tofu i honung, chili och soja. Stek och toppa med honung och sesamfrön.

MIXA gröna ärtor med en stavmixer. Smaksätt med honung och mynta och du har en perfekt sås som funkar till allt från fisk och vego till kött och kyckling.

# Fett

**Fett balanserar** sötma, umami och syra samt framhäver sötma och olika aromer.



**Fett är ingen grundsmak** men väl en smak som vi alla kan relatera till. Kanske inte så konstigt att vi gärna adderar sötma till den klassiska danska fläsksteken eller penslar laxen med honung innan den åker in i ugnen.

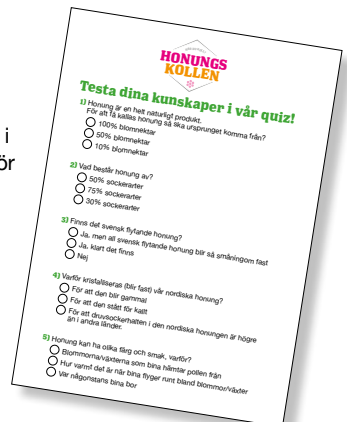


**TIPS:** ROSTA nötter i en torr panna. Tillsätt honung och salt. Rör runt tills allt blandat sig. Servera som snacks.

Blanda honung och timjan i färsen innan du rullar köttbullar av smeten. Lägg in sill med rödlök, balsamvinäger och honung. En riktig smakupplevelse!

**Råvaror med fett som passar till honung:** Avokado, sillinläggning, lax, kycklinglårfilé, fläskkarré, entrecôte, högrev, köttfärs, charkuterier, bacon, grädde, sidfläsk, crème fraîche, ost och nötter.

Testa dina kunskaper i honung, gör quizen på hemsidan!





## Hetta balanserar sälta och sötma.

Vem älskar inte smaken av mat som får hetta från chili eller svartpeppar? Men hetta är också något du hittar i rädisor, rå vitlök och ingefära. Det är olika sorters hetta men alla balanseras de fint upp när man adderar sötma som honung. Tänk själv en sötsur sås eller en senapsdressing med honung och dijonsenap.

**Råvaror och kryddor med hetta som passar till honung:** Chili, ingefära, pepparrot, svartpeppar, ruccola, rädisa, vattenkrasse, wasabi, senap, sambal oelek, harissa och vitlök.



**TIPS:** Är såsen eller grytan för stark? Addera lite honung så balanseras smakerna upp igen.

**GÖR DIN EGEN** sötsura sås med chili, honung, vitlök och vinäger. Vinterns absoluta måste är ingefära som rivs och läggs i vatten. Hetta upp till 70°C. Ställ åt sidan och låt stå en timme. Häll av ingefäran, addera saft från citron samt honung. För ytterligare hetta, addera lite chili. Häll på flaskor och njut av en nyttig och hälsosam dryck!





Honungskollen.se är framtagen av Biodlingsföretagarna i projekt genom Nationella Programmet för Biodlingssektorn och Svenska Jordbruksverket.

Kontakt [info@honungskollen.se](mailto:info@honungskollen.se)

