

UPPTÄCK Honungens Värld



*Vad säger
gastronomin
om honung?*

**Honungens
nyanser**

Upptäck smakpaletten

*Läs mer om
**5 smaker
att hålla
koll på!***

Smakkompisar

Skapa magiska kombinationer

Vad är honung?

Smaken av vår natur



Välkommen till honungens
smakfulla värld!

Honungens nyanser

Upptäck smakpaletten

Honung är lika mångfacetterat som vin, med smaker som speglar både blommor och regioner. Varje sorthonung – från mild lindhonung till intensiv ljunghonung – erbjuder en distinkt smaknyans som kan lyfta allt från desserter till huvudrätter. Vårt mål är att ge restauranger, caféer och delikatesbutiker ett nytt sätt att presentera honung som en smakupplevelse. Välj ut ett sortiment av olika sorthonung för att förhöja kundernas upplevelse genom varierade smaknoter i menyn.

100% HONUNG i burken

För att få kallas honung måste 100 procent av honungens innehåll komma från binas nektar- eller daggin-samling. När det står "honung" på etiketten får burken med andra ord enbart innehålla äkta och naturlig honung.

Honung kan hanteras på olika vis och säljas i olika former. Vissa biodlare säljer till exempel honung direkt ur vaxkakan. Man kan även köpa så kallad färsk honung som bara är några veckor gammal och som fortfarande är flytande. Även kallad primörhonung.



Hej Titti Qvarnström!

Kock, konsult inom restaurang & gastronomi

Hur ser du på honung som en ingrediens jämfört med andra sötningsmedel?

– Honung har en underbar smakkomplexitet som gör sig bra i alla recept där det även passar med lite karamelltoner. Honungen tillför ett smakdjup som raffinerat vitt socker inte kan jämföras med.

Hållbara val med honung

- 2025 handlar alltmer om hållbara och klimatsmarta val, och honung är ett naturligt val för restauranger, caféer och bageri som vill bidra till en mer hållbar matindustri.



Honung har en lång hållbarhet och naturliga konserverande egenskaper, vilket gör den till ett ypperligt alternativ till raffinerat socker och syntetiska sötningsmedel.

Eftersom honung inte bara sötar, utan även tillför komplexa smaknoter, kan den bidra till att minska matsvinn genom att höja värdet på råvaror och ingredienser som annars riskerar att gå till spillo.



Fem smaker att hålla koll på

1. **Bovetehonung** robust, kraftfull och mörk.
2. **Bladhonung** djup och kraftfull med nötiga toner.
3. **Klöverhonung** med blommiga noter.
4. **Hallonhonung** för en subtil fruktighet.
5. **Lindhonung** med friska citrustoner.



Se mer på sidan 12

Smaka dig fram

Honung ingår i grundsmaken sötma och den i sin tur är känd för att balansera bland annat hetta, beska, sätta 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.

Här ger vi dig verktygen för att våga testa honung med nya smaker. Prova och smaka dig fram.

• **Välkommen till en värld fylld till brädden av honungens smaker och smakkompisar!**

Sorthonungens Smakkompisar

Skapa magiska kombinationer

Honungens smak påverkas av vilken växt biet hämtar nektar från, vilket ger varje sorthonung en unik karaktär.

Här är några sorthonungar och deras bästa smakkompisar – utformade för att lyfta upplevelsen av rätterna och tilltuggen på din meny.



Hej Malin Landqvist!
Matkreatör

Vilken sorthonung är den mest underskattade, enligt dig, och hur skulle du rekommendera att använda den?

– Jag tycker att lindhonungen är exceptionellt härlig med sina toner av eucalyptus. Det ger honungen dess fräschör som behövs. Ibland finns även en fin syra och man kan även hitta toner av dill och choklad.



Inte bara honung...

BIPOLLEN – ett kosttillskott rikt på protein och andra näringsämnen, kan också användas som ett färgämne.

DROTTNINGGELÉ – använder bina till att mata sitt yngel. Geléen används traditionellt som kosttillskott.

DRÖNARLARVER – kan användas som proteinkälla.



TEKNIKER att laga mat ... och baka med honung

1. Glasering och marinerung:

Honung är utmärkt som en naturlig glaseringsingrediens för kött, fisk och grönsaker. När den värms upp, karamelliserar den och ger en djupare smakprofil och en blank, aptitlig yta.

2. Emulsioner och dressingar:

Honung kan fungera som en emulgerande agent i såser och dressingar. Den balanserar syran från exempelvis vinäger eller citrus och kan lyfta fram subtila smaker i ingredienser som oljor och örter.

3. Jäsning och pickling:

Honung kan användas som en del av fermenteringsprocessen eftersom den innehåller naturliga enzymer och sockerarter som kan främja jäsningen. Ett exempel är att använda honung i picklade grönsaker för att ge en mild sötma och komplexitet till syran.

4. Bröd och bakning:

Honung är en idealisk ersättning för socker i bakning. Det bidrar med smaknyanser och fuktighet till bröd,

kakor och desserter. Eftersom honung har en annan kemisk sammansättning än socker kan det även påverka texturen på ett fördelaktigt sätt.

5. Smaksättning och infusion:

Honung kan användas för att skapa smakrika infusioner genom att blandas med olika kryddor, örter eller till och med alkohol. Detta kan användas som bas för såser eller drinkar, eller som en smakbrytare till olika rätter.

6. Slutlig smaksättning:

En klick honung på färdiga rätter, såsom grillade grönsaker, ost eller bröd, kan lyfta smaken utan att överväldiga de andra ingredienserna. Här kan olika monoflorala honungssorter verkligen få visa upp sina unika smakprofiler.

7. Som ett naturligt konserveringsmedel:

Honung har konserverande egenskaper och kan förlänga hållbarheten på produkter som krämer, pastasåser eller marinader. Detta passar även i linje med att minska matsvinn i köket.



RECEPT sockerlag honung

- 2 delar honung
- 1 del vatten

Koka upp vatten och honung i en kastrull. Låt svalna och håll sedan upp på flaska. Förvara i kylskåp.

”Råvaror i säsong möter honung i säsong – en smakresa genom året”



- Varje årstid ger oss unika smaker och ingredienser att utforska, och precis som frukter, grönsaker och örter förändras efter säsong, gör även honung det. Honungens smak, färg och konsistens speglar den flora bina samlat nektar från, vilket ger oss en skattkista av smaknyanser att upptäcka under året.

Från höstens djupa, jordnära toner till vårens lätta och blommiga drag – honung är en lika mångsidig som naturlig ingrediens.

Att använda honung i säsong tillsammans med de färska råvarorna som naturen bjuder på förhöjer smakupplevelsen och skapar ett naturligt samspel på tallriken.

Varje säsong erbjuder nya kombinationer där honungens karaktär förstärker smakerna i allt från rotfrukter till späda vårprimörer och solmogna bär.

Genom att arbeta med säsongens honung och råvaror ger vi inte bara våra rätter en djupare smakprofil, utan vi bidrar även till en mer hållbar matlagning – där vi tar tillvara på det som är i sitt allra bästa skick just nu.



TIPS: Frys in flytande honung för längre hållbarhet!

För att hålla honungen flytande längre kan du även frysa in den i små portioner.

Honungens höga sockerhalt gör att den inte stelnar helt vid infrysning och är lätt att portionera ut även efter att den varit fryst.

På så sätt kan du alltid ha tillgång till flytande honung utan att behöva värma upp den.

VAD SÄGER GASTRONOMIN?

Nyfiken på hur några av Sveriges kockar och gastronomer använder honung i sina kök? Här delar de med sig av sina bästa tips, insikter och inspiration. Upptäck hur honung kan bli en nyckelingrediens i allt från innovativa rätter till klassiska favoriter och få en inblick i hur honungens unika egenskaper kan lyfta smaker och skapa hållbara menyer.



Hej Martin Ragnar! Forskare och författare

- *Hur ser du på honung som en ingrediens jämfört med andra sötningemedel?*

Honung är en spännande ingrediens – dels eftersom det är en ren naturprodukt och dels eftersom den har spännande egenskaper. Samma mängd honung är ju t.ex. sötare än socker (behövs alltså mindre av den för att ge samma sötma) och givet att det är en blandning av tre olika sockerarter som förhindrar varandras kristallisation så bidrar den också till att behålla saftighet i ett bakverk när den används istället för t.ex. strösocker. Därtill kommer ju att honung har en egenskap bortanför den rena sötman som också bidrar med något positivt.

- *Vilken sorthonung är den mest underskattade, enligt dig, och hur skulle du rekommendera att använda den?*

Jag föredrar en mild lindhonung och använder den gärna för att blanda med väl vald frukt eller bär och vatten för att sedan jäsa

till mjöd. Frysa krusbär som får tina och trampas, vatten och lindhonung – och så jäsa en månad eller så och lagras ett år – så underbart gott det kan bli!

- *Vilken roll tror du att honung kan spela i framtidens hållbara matlagning?*

Ju mer processad maten i allmänhet blir desto större blir också motreaktionen mot den utvecklingen. I det perspektivet har honungen en självklar och central roll att spela. Men då gäller det så klart att det verkligen är riktig honung och bara det i burken – ingen mygelprodukt som så ofta på ICA och Coop. Handlar man lokalt och direkt av tillverkaren så kan man så klart vara säker och det bidrar ju också till en social hållbarhet då. Så ja – honungen har definitivt framtiden för sig!



Hej Patrik Arneke!

Kock och matkreatör Gårdshuset Selaön

- Vilken typ av honung använder du mest i din matlagning och varför?

Jag använder mest en bredbar/skedbar mild sommarhonung som skall vara lätt att portionera på vågen till bakning, kalla o varma såser samt övrig matlagning.

Under säsong är primörhonung god att använda som den är till förrätter, ost och desserter.

Vi arbetar nu på en ekfatslagrad ättika bryggd på mjöd av egen honung, då använder vi den honung vi får över efter tappning på burkar.

- Hur ser du på honung som en ingrediens jämfört med andra sötningsmedel?

Mycket bra men ibland svårt att hålla koll på sockerhalten jämfört med ordinarie socker, skulle behöva skriva om en del recept för att öka användningen.

- Vilken sorthonung är den mest underskattade, enligt dig, och hur skulle du rekommendera att använda den?

Vi använder tyvärr inte så mycket sorthonung. Vi skulle behöva utveckla kunskaperna kring detta i de svenska restaurangköken och för egen del också.

Ljunghonung är väldigt gott till ost.

När jag besöker Italien letar jag alltid efter en kraftig kastanjehonung eller corbezzolohonung som är mycket goda till lagrade ostar.

PATRIKS SMAKKOMPISAR

- Senap o honung
- Lagrad ost o honung (gärna lite mörkare)
- Svenska bär o honung
- Honung i glass
- Mejerivaror o mild honung
- Honungsrostade frön o nötter
- Tryffel och honung
- Rosmarin och honung
- Honungsbaserad hovmästarsås
- Honungskokta kastanjer
- Honungskokta aprikoser

- Vilken roll tror du att honung kan spela i framtidens hållbara matlagning?

Honung är en självklar smaksättare i arbetet med en lokal gastronomi och i arbetet kring "hur en plats smakar".



Hej Anna K Sjögren!

Driver Stenugnsbageriet Olof på Öland.

- Vilken typ av honung använder du mest i din matlagning/ditt bageri, och varför?

I mitt bageri använder vi fast honung från Nydala honung som kommer från Öland. Nu står det "Försommarhonung" på hinkarna som vi köper från Gunilla som driver Nydala honung. Det fungerar jättebra i honungsbrödet som vi bakar i bageriet och i den honungstosca som vi använder på bullar

och toscamazarinkaka (i toscameten använder vi honung istället för sirap)

- Hur ser du på honung som en ingrediens jämfört med andra sötningsmedel?

Jag gillar verkligen honung. Tycker om smaken och att det är ett sötningsmedel som kommer nära i från och att den produceras av bin som är livsviktiga för naturen och den biologiska mångfalden.



Hej Malin Landqvist!

Matkreatör

- Har du några särskilda "smakkompisar"?

– en lindhonung kan vara perfekt i glassbas med t ex vanilj, citrus eller jordgubbar. En mörkare honung som t ex ljunghonung, skulle jag t ex använda i en kaffedrink med rom eller whisky. Även i desserter med choklad.

- Hur förhåller du dig till honungens olika konsistenser? Använder du både fast och flytande honung på olika sätt?

Som honungssommelier så är det en viktig del av hela upplevelsen, där de olika sorterna är givna på olika sätt. Jag klurar just nu på hur man skulle kunna använda halvkristalliserad honung som den är. Vi är väldigt "tränade" i att en honung ska upplevas slät i munnen, oavsett den är flytande eller fast.



Hej Titti Qvarnström!

Kock, konsult inom restaurang & gastronomi

- Hur ser du på honung som en ingrediens jämfört med andra sötningsmedel?

– Honung har en underbar smakkomplexitet som gör sig bra i alla recept där det även passar med lite karamelltoner. Honungen tillför ett smakdjup som raffinerat vitt socker inte kan jämföras med.

- Vilken sorthonung är den mest underskattade, enligt dig, och hur skulle du rekommendera att använda den?

Skogshonung är klart underskattad, väldigt gott att baka småkakor på men också för att ge till exempel en mustig köttgryta lite extra umpf.

MENY

skapad av Sofia B Olsson och beverage manager Vilma Hinnerson, Restaurang VRÅ

- **FÖRRÄTT**
Nyskördade grönsaker från Vrås takodling med tagetessmör och honungskaka från Gyllene Biet
DRYCK Honung, gin, fläder, äpple, umesoda
- **HUVUDRÄTT**
Honungssotad rödspätta med brynt smör och kantareller
DRYCK Karamelliserad honung, rostat bovete, hjicha, junmai Ginjo 3y, salt, serveras som en kall sake
- **EFTERRÄTT**
Yogurt och yuzuglass med bipollen, lavendel och svarta vinbär
DRYCK Honung, svarta vinbär, umeshu, lavendel



Följ med på en smakresa genom året och låt säsongens honung förvandla dina rätter till något alldeles extra!



HÖST

Krydda hösten med mustiga smaker av hösthonung och säsongens skörd

När höstlöven skiftar färg till gyllene toner, lockar höstens honung fram robusta, jordnära smaker som ljunghonung, lingon och bovete. Dessa mörkare och fylligare honungssorter passar perfekt med rostad pumpa, betor, och rotfrukter.

Prova en mustig rotfruktsgröta med lingonhonung för en elegant sötma som lyfter fram jordigheten i rödbetor och morötter. Eller varför inte använda blad- eller ljunghonung för att glasera svamp och vildfågel? Höstens honung är som skapad för att komplettera naturens sista skörd innan vintern smyger in.

VINTER

Värm vintermörkret med milda honungssmaker och säsongens råvaror

När vintern är som kallast ger de neutrala, mildare honungssorterna en subtil och välbalanserad sötma som passar utmärkt i vinterns varma drycker och comfort food. Neutral honung är perfekt för att avrunda smaken på rotfruktsgratänger, potatispuré eller som en del av glöggen.

Prova att röra ner lite honung i din varma choklad, eller använd den för att ge en mild sötma till rostad brysselkål och päron. Skapa ett vinterlandskap på tallriken genom att kombinera honung med kål, citrus, och skogens nötter för att ge rätterna en fräsch och naturlig smakdimension.



VÅR

Fira vårens ankomst med sprudlande primörhonung och fräscha vårprimörer

Våren kommer med ljus och liv, och säsongens första honung – ofta från raps, sälg, maskros och fruktträdsblomster – är mjuk och blommig, precis som årstiden själv. Den milda primörhonungen förhöjer smaken på späda grönsaker som sparris, rädisor och färskpotatis. Pensla raps- eller maskros-honung över fräscha primörer, eller låt fruktträdsblomstershonungen ge sötma och blomdoft till sallader och desserter. Vårens honung och vårens skörd är en hyllning till det nya livet och påminner oss om naturens fräska, krispiga smaker.

SOMMAR

Sommaren är här med smakrik honung och solmogna bär och blommor

Sommaren exploderar i färg och smak, och honungen från hallon, klöver och lind är lika levande som säsongen själv. Dessa honungssorter har en fruktig, blommig ton som passar utmärkt till allt från bär till sommargrönsaker och örter. Ringla hallonhonung över fräska jordgubbar, eller blanda lindhonung i en dressing till en färgsprakande sommarsallad. Sommarens honung ger en mild men förförisk sötma som förhöjer smaken på allt från grillad frukt till fräska örtsåser – en perfekt matchning till solens och naturens rikedom.



Fem smaker att hålla koll på 2025

BOVETEHONUNG robust, kraftfull och mörk

Bovetehonung är en av de mest kraftfulla sorthonungarna, med en mörk färg och smak som påminner om melass.

Denna robusta honung är en utmärkt partner till brie, blåmögelseost, och nötiga smaker som valnötter och pekannötter.

Prova den i råbröd eller som smaksättning i en viltgryta för att ge en rustik sötma.

BLADHONUNG med nötiga och skogiga toner

Perfekt för rätter med kraftiga smaker, som lagrade ostar och nötiga desserter.

Bladhonungens fylliga och jordnära karaktär balanserar charkuterier och passar även som smaksättare i marinader.

KLÖVERHONUNG med blommiga noter

Den mjuka och milda sötman i klöverhonung fungerar utmärkt till färska bär och krämiga desserter som panna cotta eller vaniljsås.

Klöverhonung kan även ringlas över nybakat bröd eller färskost för att förhöja dess blommiga smak.

LINDHONUNG med friska citrustoner

Lindhonung har en frisk citruston som lyfter kyckling- och fiskrätter.

Den fungerar också utmärkt i asiatiska rätter eller som en syrlig kontrast i marinader och glaseringar.

LINGONHONUNG för en subtil fruktighet

Den friska, lätt syrliga smaken i lingonhonung gör den till en fantastisk partner för fruktiga sallader och lättare rätter, samt som bas i dressingar och drinkar.

Lingonhonung kan även lyfta viltkött och rotfrukter.



VISSTE DU ATT...

... honung är det äldsta sötningsmedlet vi känner till. På 12 000 år gamla grottmålningar i Spanien kan vi se hur kvinnor samlar honung från vilda bin.

... det krävs 185 flygturer för ett bi för att samla ihop till en tesked honung.



Det finns mycket annat som är bra med honung och som man kan ha i åtanke när man använder honung.

- Fruktoset i honung ger färre kalorier än vanligt vitt socker.
- Ger inte samma blodsockertoppar som vitt socker.
- Bra komplement till sötningsmedel.



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

Honungens nyanser

Upptäck smakpaletten



SÖTMA – 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, rotselleri, gröna ärtor, betor, fänkål, frukt och bär.



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, korv, nät- och viltkött, fågel, lax, skaldjur, kinakål, spenat, tofu, tempeh, gröna ärtor, majs, valnötter, grön sparris och roquefortost.

SYRA

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

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.

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.



Lyft din verksamhet med svensk honung!

Sätt guldkant på dina rätter, bakverk och menyer med lokal, äkta svensk honung – en smakupplevelse utöver det vanliga!



Välj med omsorg

När du köper honung, läs alltid noga på etiketten.

Välj i första hand honung som är märkt med ursprungsland – det är din garanti för äkta vara.



Ta kontakt med din grossist

Många grossister erbjuder både generisk svensk honung och exklusiva sorter som lingon-, klöver- eller lindhonung. Fråga efter deras utbud och hitta den perfekta honungen för din verksamhet.



Direkt från biodlaren

Vill du skapa en unik upplevelse för dina kunder? Kontakta en lokal biodlare! På biodlarna.se hittar du biodlare i ditt område som kan erbjuda dig färsk, småskaligt producerad honung.



Gör skillnad redan idag
– välj svensk honung
och smaka skillnaden!

Varför välja svensk honung?

- **HÖG KVALITET:** Svensk honung är en naturlig smakhöjare som ger dina kreaturer ett unikt djup.
- **HÅLLBARHET:** Du stödjer svenska biodlare och bidrar till pollinering som gynnar vårt ekosystem.
- **MATHANTVERK:** Genom att välja lokalt stärker du svensk matkultur och tradition.

EXKLUSIVT ERBJUDANDE

På honungsriket.se kan du beställa förstklassig sorthonung från småskaliga biodlingar runt om i Sverige.

Just nu får restauranger, caféer och bagerier 10 % rabatt med koden **HONUNGSKOLLEN10**.



HONUNGSKOLLEN.se är framtagen av Biodlingsföretagarna i projekt genom Nationella Programmet för Biodlingssektorn och Svenska Jordbruksverket. Kontakt info@honungskollen.se



HONUNGSKOLLEN.se – produktion:

Sanna Ohlander projektledare, matkreatör och skribent
Marie Backman AD, grafisk formgivare och yrkesbiodlare
Torbjörn Lagerwall fotograf