

HONUNG +jordgubbar = WOOW



*Vad sägs om
samspel mellan
växter och
pollinatörer?*

Vad är honung?

Smaken av vår natur

**Honungens
nyanser**

Upptäck smakpaletten

Läs mer om

**Smakkamrater
till jordgubbar
och honung**



Välkommen till honungens
smakfulla värld!

En smakresa med Honungskollen

När sommaren sveper in med ljus, värme och de första solmogna bären, är det något som händer i köket. Vi äter enklare, fräschare, mer färgstarkt – och vi söker smaker som lyfter allt det som säsongen har att erbjuda.

Just därför vill vi på Honungskollen bjuda in till en smakresa där jordgubben spelar huvudrollen, med svensk honung som hennes självklara partner. Tillsammans skapar de en smakbild som är både klassisk och överraskande. Det är sött och friskt, mjukt och fräscht – och det bästa av allt? Kombinationerna är oändliga.

En kampanj för smaken – och för honungen

Bakom sommarens kampanj står Honungskollen – en nationell satsning för att öka kunskapen, efterfrågan och försäljningen av svensk honung. Under sommaren 2025 fokuserar vi på att inspirera både konsumenter och livsmedelsföretag att upptäcka hur mångsidig och smakrik honung är – inte minst i kombination med säsongens svenska jordgubbar.



I våra recept, bilder och smakguider får du tips på hur du enkelt använder honung i allt från frukostskålar och sallader till drycker och desserter. Du får också lära dig hur olika honungssorter kan förändra smakupplevelsen – och hur små justeringar i tillbehör kan göra stor skillnad.

Smakkamrater till jordgubbar och honung

Vill du testa själv? Här är några smakkombinationer som alltid fungerar:

Örter:
Mynta, basilika

Syra:
Lime, citron, balsamvinäger

Gräddiga ostar:
Burrata, mascarpone

Crunch:
Nötter och frön

Bas:
Surdegsbröd, mandelkaka, yoghurt

Överraskning:
Chili, svartpeppar



Dela gärna! Älskar du också kombon jordgubbar + honung?

Du får gärna använda våra bilder och recept i dina egna kanaler – tagga **@honungskollen** så hittar vi dig och kan dela vidare!

För dig som har ett matkonto, är influencer eller bara gillar att sprida matinspiration: vi ser gärna att vårt material får ännu fler att upptäcka smaken av svensk honung.

Säg till om du vill ha fler bilder eller material att dela! Allt material finns att ladda ner på **HONUNGSKOLLEN.se**



Recept & inspiration

Vi har tagit fram somriga recept där jordgubbar och honung spelar huvudrollen. Här finns allt från enkla frukostar till smakrika tillbehör och ljuvliga efterrätter.

Du hittar recepten och mycket mer digitalt via **honungskollen.se**.

Små smaker – stora upplevelser

Jordgubbar och honung är en naturlig smakduo. Men genom att lägga till något som bryter av, kan du förstärka eller förändra upplevelsen. Lite färsk basilika ger fräschör och lyfter honungens blommighet. Citronzest förstärker syrligheten i bären och gör smaken klarare. En nypa svartpeppar? Öväntat – men genialt. Plötsligt blir bären ännu mer aromatiska och djupa.

Det krävs inte mycket. En klick yoghurt, en bit surdegsbröd, lite rostade nötter – och du har en ny rätt. Det är just det som är så fantastiskt med honung och jordgubbar: hur lätt det är att skapa något nytt, utan att det behöver vara komplicerat.



Recept att smaka på hela sommaren

Vill du testa själv? Vi har tagit fram somriga favoritrecept där jordgubbar och honung får spela huvudrollen – i frukostskålar, sallader, till grillat och i ljuvliga desserter.

Ladda ner recepten här och låt dig inspireras!
<https://honungskollen.se/honung-jordgubbar-woow/>

Använd dem hemma, dela dem med en vän eller tipsa vidare i sociala medier – ju fler som upptäcker honungens möjligheter, desto bättre för både smaklökarna och bina.

**HONUNG
+jordgubbar
= WOOOW**

MUMS!



JORDGUBBS- & HONUNGSTAPENADE med rostade nötter och grillad endive



En oväntad men ljuvlig liten rätt där sälla, sötma, beska och krisp möts i perfekt balans. Perfekt som förrätt eller som del av en somrig buffé.

Ingredienser

4 SMÅ PORTIONER

250 g jordgubbar
1 dl svarta oliver
2 tsk honung
1 tsk finhackad timjan
1 tsk äppelcidervinäger
Nymald svartpeppar
Salt
4 st endiver
1 dl nötter

Gör så här:

- Ansa och finhacka jordgubbarna. Finhacka oliverna.
- Blanda med honung, timjan, vinäger och nymald svartpeppar. Låt stå och dra i minst 10 minuter. Tapenaden ska vara grov i konsistensen, inte slät. Smaka av med salt och peppar.
- Halvera endiverna och grilla (eller stek i panna) tills de får fin färg och blir mjuka med lite krisp kvar.
- Rosta valnötterna i en torr panna.
- Toppa varje halva endive med jordgubbs- och honungstapenaden och strö över nötter. Ringla eventuellt över lite extra honung vid servering.



UGNSROSTADE JORDGUBBAR med honung och burrata på grillat levainbröd



En fräsch och lyxig twist på en sommarklassiker. Honungens sötma möter vinägers syra, krämig burrata och krispigt grillat bröd – perfekt som förrätt eller lätt lunch.

Ingredienser

4 PORTIONER som förrätt /
2 PORTIONER som lätt lunch

250 g färska jordgubbar
1 msk honung
2 tsk sherryvinäger
1 citron, zest
1 nypa flingsalt
2 st burrata (à ca 125–150 g)
4 skivor surdegsbröd
Olivolja
Färsk basilika
Nymald svartpeppar

Gör så här:

- Sätt ugnen på 200 °C.
- Halvera hälften av jordgubbarna och lägg dem tillsammans med resten i en liten ugnform.
- Ringla över honung, sherryvinäger, finrivet citronskal och en nypa salt.
- Rosta i 15–20 minuter tills jordgubbarna är mjuka och saftiga. Låt svalna något.
- Pensla brödsnivorna med olivolja och grilla i grillpanna eller på utegrill tills de får färg och yta.
- Lägg brödsnivorna på ett fat. Dela burratan på hälften och lägg på bröden. Fördela jordgubbarna ovanpå och ringla över lite av vätskan från ugnformen.
- Toppa med färsk basilika, nymald svartpeppar och eventuellt några droppar extra honung.

Gott till:

Servera med ett glas kyld rosé eller ett vitt vin med frisk syra – eller som en del av en somrig lunch med sallad och lättare tillbehör.

Tips!

Välj en honung som lyfter bärens naturliga sötma: hallonhonung eller frukt-trädsblomshonung passar utmärkt. Även en mild försommarhonung gör sig fint, särskilt om du vill låta jordgubbarna och burratan stå i centrum.

BIODLARE I VÅRA JORDGUBBSLAND OCH STADSKVARTER

Bin behövs – och biodlare likaså. Utan dem skulle våra sommarfavoriter som jordgubbar, hallon och äpplen bli färre, blekare och inte alls lika goda. Runt om i landet samarbetar biodlare med odlare, driver egna gårdsbutiker eller placerar kupor på oväntade platser – som mitt i stan, uppe på ett tak.

Här möter du två biodlare som på olika sätt gör det möjligt för oss att njuta av svensk honung och bär med extra mycket smak.

Anna har några av sina kupor vid Bränneriets gård i Skåne, där bin och bär trivs sida vid sida. Pierre placerar sina kupor i staden – på tak och i trädgårdar – och lyfter samtidigt biets roll i våra urbana ekosystem.

Tillsammans visar de hur biodling kan vara både hållbart, smakrikt och nära – oavsett var du bor.



Hej Pierre Vilhelmsson!
Yrkesbiodlare, Apikultur Syd

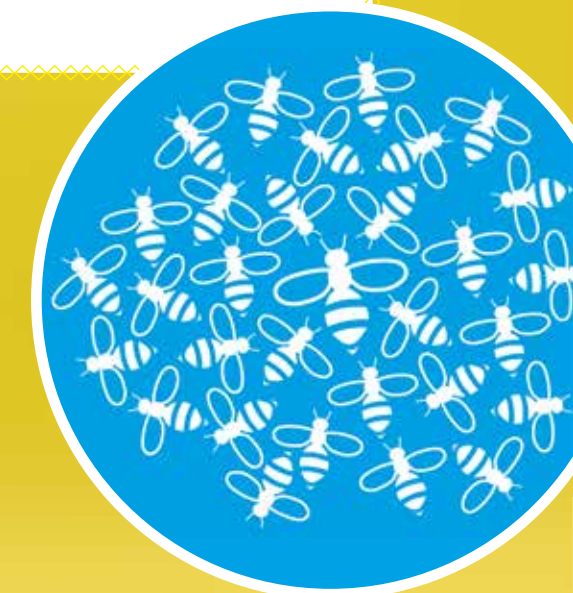
- *Vad är det med bin som fascinerar dig mest?*
- Förmågan att anpassa sig och hur denna organism har så intressanta lösningar på problematik som de utsätts för som samhälle. Sen brukar jag säga att ju mer man lär sig, desto mindre förstår man och desto roligare är det men bin.
- *Hur jobbar du med att låta bina dra nytta av olika växter, som till exempel jordgubbsblommor?*
- Aktivt planerande av bigårdarnas placering och även pollineringsverksamhet.
- *Vad är det mest oväntade du lärt dig om honung sedan du började?*
- Skulle nog säga alla dess fantastiska egenskaper samt hur oändligt många olika smaker och variationer av honung det finns. Allt beroende på nektarkällorna.
- *Hur märker du att fler får upp ögonen för svensk honung just nu?*
- Främst genom att det medialt har blivit mycket diskussioner kring honungsfusk och problematiken kring detta. Jag märker att konsumenten blir mer medveten om vad det är i burken när de köper honung. Många är mer mån om att det skall vara lokalproducerat och framförallt svenskt ursprung.

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.





Anna Hansson
Yrkesbiodlare,
Lillgårdens Bi
och Trädgård

Foto: Tobias Regell

Honung, bin och jordgubbar – ett smakfullt samarbete på Lillgården

På Lillgården i Skåne samsas honung, bär och blommor i ett blomstrande samarbete. Biodlaren Anna berättar om hur samarbetet med Bränneriets gård ger både starkare skördar och smakrikare honung – och varför nyslungad honung och jordgubbar är hennes sommarfavorit.

När bina på Lillgården får välja fritt bland Bränneriets blommande fält och bärodlingsrader är det ofta raps, blåbär och kastanjer som lockar mest. Men även jordgubbarna får besök – och det märks i både skörd och smak.

– Jordgubbarna pollineras säkert lite, men jag tror bina dras mer till blåbär och kastanj. Det påverkar förstås skörden ändå, säger Anna. Kastanjeträden runt gården blommar just nu och det är helt otroligt vackert.

För Anna har samarbetet med Bränneriet inneburit mycket mer än bara en bra plats för bikupor.

– Det är väldigt positivt. De odlar många grödor som bina gillar, vilket ger mig en hög och varierad honungsskörd. Dessutom samarbetar vi på flera sätt – jag säljer deras glass i min gårdsbutik, de säljer min honung, och vi köper in varor ihop för att spara fraktkostnader.

När det gäller smakkombinationer har Anna en tydlig favorit:

– Grekisk yoghurt, färska jordgubbar, lite nötter och så primörhonung – eller nyslungad honung. Det är nog min absoluta favorit. Enkelt och så gott. Den lyfter alla smaker, säger hon.

Hon betonar också binas viktiga roll i odlingslandskapet.

– Pollineringen är viktigare för samhället än honungen i sig, även om honungsvärdet förstås är viktigast för mig. Pollinering kan öka skörden av raps med upp till tio procent – och när det gäller hallon eller äpplen är det helt avgörande för både mängd och kvalitet.

Att jobba professionellt med pollinering kräver dock både resurser och logistik.

– För att flytta runt bikupor måste man ha ett system. Jag har samarbetat med andra gårdar tidigare, men det kräver mycket. Det ska vara rimligt för både bin och biodlare, konstaterar hon.

Hon skrattar när hon får frågan om varför hon inte bara skrev ned allt själv:

– Jag hade ett stort motstånd mot att börja formulera mig. Men det är alltid trevligt att prata. Och nu känns det väldigt fint att få dela med sig på det här sättet.



POLLINERANDE INSEKTER behövs för att det ska bli frukter och bär



Bakom varje solmogen jordgubbe gömmer sig ett livsviktigt samspel mellan växter och pollinatörer. När bin, humlor, fjärilar och blomflugor rör sig från blomma till blomma, hjälper de växterna att bilda frukt och bär – en ekosystemtjänst vi kallar pollinering. Utan pollinatörer skulle skörden av våra sommarfavoriter – från jordgubbar och hallon till äpplen och raps– bli mindre och ha sämre kvalitet. Pollineringen är avgörande för vår livsmedelsförsörjning men också för den biologiska mångfalden i den vilda naturen.

Pollinera Sverige – mångfaldspredikanter och folkbildare

Pollinera Sverige, en kunskapsplattform som drivs av Anna Lind Lewin och Lotta Fabricius Kristiansen, har målet att öka medvetenheten om pollinatörernas betydelse. Genom kreativa kampanjer, utställningar och samarbeten når de ut till både skolor, kommuner, företag och privatpersoner – alltid med ett tillgängligt och inspirerande tilltal.



”Vi vill väcka nyfikenhet och visa hur lätt det är att göra plats för det vilda – allt det som surrar, blommar och lever omkring oss.”
– Lotta Fabricius Kristiansen, Pollinera Sverige

Surr – en utställning som får kunskap att växa

Foto Surr, Lena Granefelt



Ett av Pollinera Sveriges mest uppskattade verktyg är Surr – en mobil utomhusutställning full med bilder, fakta och inspiration. Här kan

besökare att lära sig mer om de olika pollinatörerna och hur vi människor kan hjälpa dem att trivas. Med sina slagkraftiga foton, starka visuella form och tydliga budskap har Surr visats på 15 platser landet runt: skolor, universitet, museer, parker och torg.

Surr finns också som digitalt material – lätt att ladda ner och använda i undervisning eller kommunikation. Fokus på att förklara samband, sprida kunskap vidare och att göra skillnad – var och en efter förmåga.

Gör skillnad där du är

Att gynna pollinatörer är lättare än man tror. Här är några saker du kan göra redan idag om du har en trädgård eller odling:

- Se så att det blommar från april–augusti så att pollinatörerna har mat hela säsongen
- Spara ett hörn med vilda växter eller släpp upp gräset i gräsmattan och upptäck vad som blommar
- Lämna plats för det vi kallar ”ogräs” – kirskaål och nässlor är t ex viktiga värdväxter och ger föda till många arter

- Lämna stockar, stubbar och död ved. Sätt upp bihotell eller skapa sandblottor som kan bli boplatser för olika insekter
- Se till att finns vatten, om så bara ett fat
- Undvik kemiska bekämpningsmedel
- Sprid kunskap och visa att du bryr dig!

**Läs mer, ladda ner material
och få inspiration till din egen
trädgård eller skolgård på:
pollinerasverige.se**

Söt, frisk och full av sommarkänsla

– jordgubben är redan en favorit.

Men när den möter honung uppstår magí!

Honungens florala sötma rundar av jordgubbens syra och lyfter fram smaken ännu mer. Genom att välja olika typer av honung – från ljus och mild till mörk och kraftfull – kan du variera upplevelsen och hitta nya favoritkombinationer.

Exempel:

- Neutral honung förstärker bärets karaktär
- Lindhonung tillför friskhet
- Ljung- eller bovetehonung ger djup, kryddighet och karamelltoner



RECEPT sockerlag honung

- 2 delar honung
- 1 del vatten

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



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

FRÅN MORGON TILL KVÄLL

– så enkelt är det!

Testa att använda jordgubbar och honung i alla dagens måltider:

• Frukost:

Jordgubbar + honung + yoghurt + mynta

• Lunch:

Jordgubbar + honung + burrata

• Mellanmål:

Jordgubbar + honung + surdegsbröd

• Grillat:

Jordgubbar + honung + chili + lime

• Dessert:

Jordgubbar + honung + citron + maräng

Smaka dig fram!

Honung förändrar uttrycket beroende på sort och tillbehör. Små justeringar – som att tillsätta basilika, citronzest eller svartpeppar – gör stor skillnad. Det finns inget rätt eller fel, bara fler sätt att njuta av sommarens godaste duo.

SÄSONGENS HONUNG

– smaken av sommaren

Honung smakar olika beroende på blommorna bina samlat nektar från. Här är några som passar särskilt bra under sommaren:

- **Vårhonung** (t.ex. raps, sälg, maskros)
– mild och blommig, perfekt till primörer
- **Sommarhonung** (t.ex. hallon, klöver, lind)
– fruktig, blommig och frisk, matchar bär, örter och sommarens grönsaker

Tips: Ringla hallonhonung över jordgubbar, blanda lindhonung i en dressing eller låt klöverhonung runda av en syrlig dessert.

Vad händer sen? Efter jordgubbarna kommer skördetid – och med den: honungen

När sommaren mognar över i sensommar har bina gjort sitt jobb. Nu är honungen skördad – och burkarna fylls med sommarens smaker.

Svensk honung varierar med säsongen, naturen och platsen där bina samlat nektar. Ibland kan biodlaren skörda sorthonung – honung som till största del kommer från en och samma blomkälla, som lind, hallon, raps eller ljung. Varje sorthonung har sin egen färg, doft, smak och konsistens. En smakresa i sig!

Under Honungsveckan i augusti sätter vi extra ljus på den svenska honungen. Vi hoppas att butiker över hela landet skyltar upp med burkar från lokala biodlare – och att fler upptäcker vilken skatt som finns nära.

HONUNGS VECKAN

Ladda ner vårt recepthäfte

I samband med Honungsveckan lanserar vi också ett nytt digitalt recepthäfte – fyllt med enkla recept där honung lyfter smaken, balanserar syran, rundar av hettan eller ger ett oväntat djup.

Honungsveckan:

Vecka 34 (med start 18 augusti)

Receptbroschyren:

Laddas ner kostnadsfritt från honungskollen.se

Smaka, jämför och upptäck

Har du provat honung bredvid honung?

- Genom att dofta, titta och smaka kan du börja
- känna skillnad på honung från olika platser,
- blommor och tidpunkter. Honungsprovning
- är enkelt att göra hemma – och ett roligt sätt
- att upptäcka hur rik på variation honung
- faktiskt är. På vår hemsida finns
- en guide som hjälper dig igång!



Läs mer om sorthonung & honungsprovning på HONUNGSKOLLEN.se



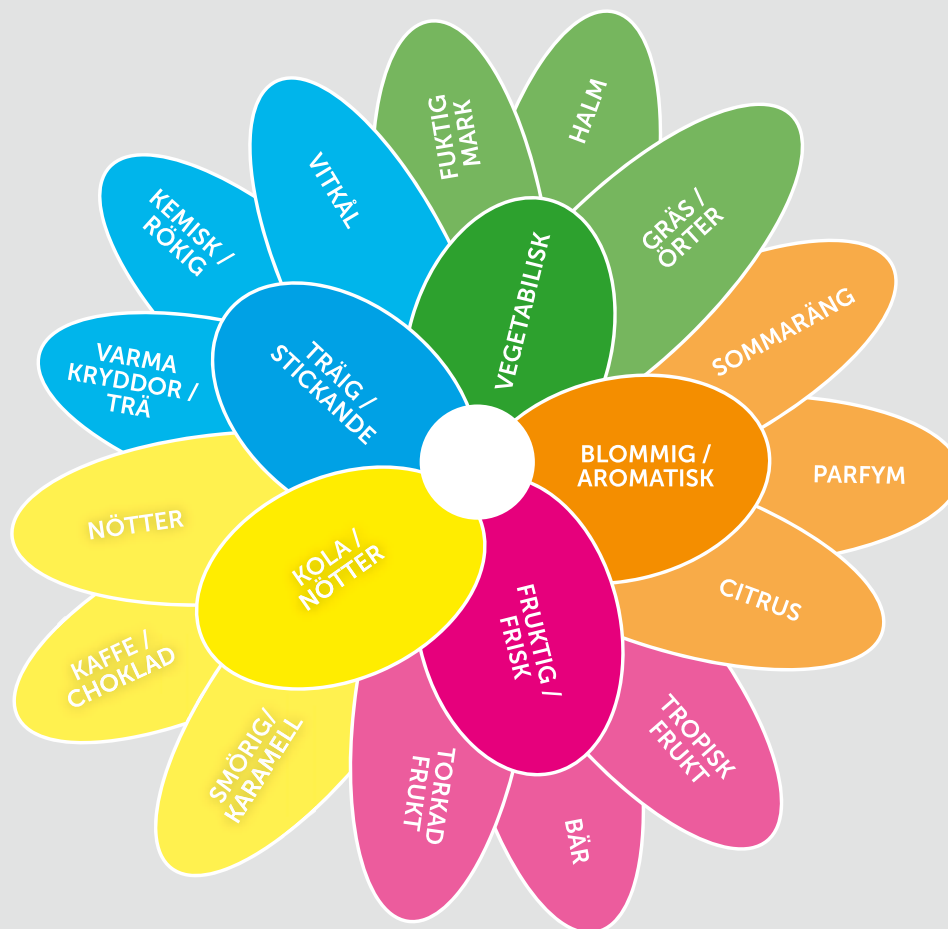
VÄLJ MED OMSORG

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.

Honungens nyanser

Upptäck smakpaletten



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.

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



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