



Grundsmaken SÄLTA



*Rena råvaran salt
kommer från berg
och hav men finns även
i många råvaror*



**Stimulera
smaklökarna
med sälta**

*Salt den mest grund-
läggande krydda vi har*

Få smaker att blomma
**Salt – smakens
förstärkare**

Välkommen till honungens
smakfulla värld!



SALT

– smakens förstärkare

Sälta kan framhäva och förstärka både sötma och umami.

Tänk själv vad som händer när du gör en marinad eller glasering med honung och penslar skaldjur eller sidfläsk med.

Har du en salt råvara och du adderar honung i receptet kommer det bli 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.

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

Smaker med sälta att hålla koll på

Råvaror med sötma som passar till honung:

- Rimmat fläsk
- Bacon
- Lagrade hårdostar
- Pancetta
- Kokta skaldjur
- Saltgurka

Smaka dig fram

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

En dessert där sältan från honungskaramellen lyfter den lena glassen. Och du behöver ingen glassmaskin!





HONUNGSBAKAD FETA med tomat och kryddor



*En ugsbakad favorit där
sältan i fetan möter honungs-
sötma och tomaternas must.*

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 30 minuter

200 g körsbärstomater

150 g fetaost

2 msk honung

½ tsk chiliflakes

1 tsk torkad oregano

1 msk olivolja

Flingsalt

Nymald svartpeppar

Pitabröd eller annat bröd
till servering.

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 °C.
Dela tomaterna på hälften.
Lägg fetaost och tomater
i en liten ugsform.
2. Blanda honung, olivolja,
chiliflakes, oregano, fling-
saltoch svartpeppar. Ringla
över tomaterna och fetan.
3. Baka i ugnen i 15–20 minuter
tills allt fått fin färg.

Servera direkt med bröd att
skopa upp det hela med.



SMÅ SALTA VÅFFLOR med färskost, picklad gurka och honung

*En lekfull mellanrätt eller för-
rätt där salta våfflor får sällskap
av picklad gurka, krämig
färskost och söt honung.*

Ingredienser

8 SMÅ VÅFFLOR

TID: ca 50 minuter

1 st gurka
1 msk ättika (12 %)
1 msk honung till lagen
3 msk vatten
2 dl färskost
1 msk honung till färskosten
1 knippe färsk dill + till servering
50 g smör
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 krm salt
1 st ägg
2 dl mjölk
Salt, nymald svartpeppar



Gör så här:

1. Skiva gurkan i långa tunna strimlor med ex. en potatisskalare. Blanda ättika, honung och vatten i en bunke. Lägg i gurkstrimlorna och ställ i kyl minst 15 minuter.
2. Vispa färskosten luftig med honung och finhackad dill. Smaka av med salt och peppar.
3. Smält smöret och låt det svalna. Blan-

da vetemjöl, bakpulver och salt i en skål. Tillsätt ägg och mjölk. Vispa ihop till en jämn smet. Tillsätt smöret.

4. Hetta upp våffeljärnet. Pensla med lite smör. Grädda små våfflor (fyll inte järnet helt). Låt svalna.

Servera våfflorna med färskost, picklad gurka och lite extra honung. Toppa med dill vid servering.



JORDGUBBS- OCH HONUNGSTONIC med lime & basilika

En frisk och bubblig alkoholfri drink där söt honung möter syrlig lime, solmogna jordgubbar och örtig basilika. Perfekt till mingel, mat eller som fördrink i sommarvärmen.



Ingredienser

GER 4 GLAS (alkoholfri)
250 g jordgubbar
3 msk ljus honung
1 lime, saften
6–8 färska basilikablاد
6 dl kall tonic
Is

Gör så här:

- Mixa jordgubbar, honung och limesaft till en slät puré.
- Finhacka basilikabladen och rör ner dem i purén.
- Fördela blandningen i fyra glas fyllda med is. Toppa med tonic och rör om försiktigt.
- Garnera med en jordgubbshalva och ett basilikablاد vid servering.



ROSTAD VIT CHOKLAD-GLASS med salt honungskaramell



En dessert som känns både lyxig och lekfull – där sältan från honungskaramellen lyfter den lena glassen. Och du behöver ingen glassmaskin!

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 15 minuter + tid i frys

3 dl vispgrädde
400 g sötad kondenserad mjölk
100 g vit choklad
3 msk honung
1 nypa flingsalt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 150°C. Fördela ut den vita chokladen på en ugnsplåt med bakpapper. Ringla över 1 msk honung. Rosta i ugnen 10 minuter tills gyllene.
2. Vispa grädden och vänd ner kondenserad mjölk och rostad choklad. Frys i form minst 6 timmar. Rör i glassen några gånger de två första timmarna.
3. Värm 2 msk honung försiktigt i en liten kastrull med en nypa flingsalt tills den blir tunnflytande. Låt svalna något innan servering.

Servera glassen med honungskaramellen ringlad över.

TEKNIKER att laga mat och baka med honung

Karamellisera:

Låt honung smälta i panna/ugn för att karamellisera nötter, frön eller grönsaker. Ger både sötma och knaprig yta.

Glace / reduktion:

Koka ihop honung med fond, vin eller vinäger till en tjock glace som kan penslas på eller serveras som sås.



Konservera / pickla:

Använd honung som sötma i inläggningar – exempelvis picklad rödlök eller gurka. Ger rund syra och längre hållbarhet.



RECEPT

Honungsrostade frön på sallad

Blanda solros- eller pumpafrön med lite honung och salt. Rosta i torr panna tills de blir knapriga. Perfekt topping på sallad eller soppa.



Honungsprovning med vänner?

- Testa honungens smak-
- kompisarna och laga mat
- tillsammans.
- Hämta infoblad om
- honungsprovningen på
- >>> honungskollen.se



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.



KNAPRIGT SIDFLÄSK med kål-rabbisallad och honungsglaze





Klassisk sälta från fläsk får sällskap av honung, syrlig kålrabbi och fräscht äpple.

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 60 minuter

500 g rimmat sidfläsk i bit
2 msk honung
1 tsk vatten
2 msk äppelcidervinäger
2 st vitlöksklyftor
2 tsk soja
2 skivor bröd
1 kålrabbi
1 äpple
1 fänkålsstånd
1 tsk olivolja
1/2 tsk äppelcidervinäger
Salt, nymald svartpeppar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°C. Lägg fläsket med svålen uppåt i en ugnform. Skär svålen i tunna ränder med en vass kniv.
2. Rör ihop en glaze av honung, vatten, vinäger, pressad vitlök och soja. Pensla fläsket med marinaden. (Om du har tid, marinera fläsket någon timme innan tillagning).
3. Baka fläsket i ugnen ca 45 minuter. Pensla lite då och då med resterande marinad. Skär brödet i små kuber. Blanda med lite olivolja och salt. Lägg i en ugnform och ställ in i ugnen när det är ca 10 minuter kvar tills fläsket är klart.
4. Skala och hyvla kålrabbi tunt. Skiva äpple och fänkål. Blanda med olivolja, äppelcidervinäger, salt och peppar.

Servera skivat fläsk med kålrabbisalladen och krutonger.

.....

Gott till:

ALKOHOLFRITT

En blåbärs- och äppelmust – frisk och fruktig med lätt syra som möter fläskets sälta och honungens sötma.

MED ALKOHOL

Ett mellanrostat lageröl eller amber ale med karamelltoner som möter honungen, men tillräcklig beska för att skära genom fläsket. Alternativt en torr äppelcider för fräschör.

.....

SALT - smakens förstärkare



Salt är den mest grundläggande kryddan vi har – och samtidigt mycket mer än så. Salt är både en smak i sig och en förstärkare som får andra smaker att blomma ut. Rent kemiskt är det natriumjonerna i saltet som stimulerar våra smaklökar och förändrar hur vi upplever smaken av andra råvaror. Därför är det ofta först när saltet tillförs som en rätt känns komplett.

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

Saltets betydelse i matlagningen är svår att överskatta. Det används i alla kulturer, i alla tider, och har format matkulturer och handelshistoria. Från romarrikets saltvägar till sillinläggningar längs den svenska kusten – salt har inte bara varit en smagivare utan också en konserveringsmetod som gjort det möjligt att lagra mat genom vintrar och transporter.

Var finns salt?

Salt i sin rena form kommer från berg eller hav. Men sälta finns också naturligt i många råvaror. Alger, skaldjur och fisk är naturligt salta, liksom lagrade ostar, charkuterier och fermenterade produkter. I vissa kök används fermenterade såser som soja eller fisksås, som både tillför sälta och umami.

Salt kan också framhävas genom tillagning. När vi röker, torkar eller lagrar mat koncentreras salta och umamirika toner, vilket gör smaken mer intensiv.

Rostad smörgås med honung, ost och flingsalt

Rosta bröd, lägg på en skiva lagrad ost och ringla lite honung över. Strö sen lite flingsalt på toppen, känn hur smakerna lyfter. Enkelt och himmelskt.

Varför är salt viktigt?

Salt är nyckeln till balans. Det förstärker och förhöjer – ett bröd utan salt smakar platt, en gryta utan salt känns ofärdig. Men med rätt mängd blir helheten levande. Salt påverkar också textur: det stärker glutenstrukturen i bröd, gör grönsaker krispigare och kött saftigare.

- **Förutom att ge sälta som egen smak gör salt att andra smaker framträder.**

Sötma känns fylligare, syra blir friskare, umami får mer djup. Därför används salt i allt från desserter (som choklad eller kola) till sallader och långkok.



När och hur använder man salt?

Salt används i alla steg av matlagningen. Det kan strös på råvaran innan tillagning, integreras i en deg eller buljong, eller läggas till sist som en avslutande touch. Många kockar arbetar med flera lager av salt – en nypa i kokvattnet, en dos i såsen och slutligen några flingor havssalt på toppen för textur och smak.

Olika salter har också olika karaktär:

- **Fint bordssalt** löser sig snabbt
- **Flingsalt** ger krispiga toppar
- **Röksalt** tillför en aromatisk dimension
- **Mineralsalt** kan ge en rundare sälta

Att välja rätt sorts salt är därför lika mycket en smakfråga som en teknisk detalj.

SALT OCH HONUNG

När sälta möter honung sker något alldeles särskilt. Saltet förstärker honungens sötma och lyfter fram dess aromer, medan honungen rundar av saltets skärpa. Kombinationen är mer än summan av delarna – det blir en smakexplosion där kontrasten gör varje tugga mer intensiv.

Klassiska exempel är honungsglaserad fetaost, saltade nötter med honung eller lagrade ostar med en klick honung. I desserter kan en nypa flingsalt på en honungskola eller en chokladdessert ge en oväntad och oemotståndlig dimension.

Salt är alltså inte bara en smak – det är ett verktyg, en balanspunkt och en förstärkare. Och i mötet med honung blir den ännu mer mångfacetterad, där det enkla lyfts till något helt nytt.



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

Upptäck svensk honung!

Sätt guldkant på vardagen med äkta svensk honung – en smakupplevelse som varierar med årstid, blommor och landskap. Perfekt i frukosten, bakningen och matlagningen – eller bara som den är, direkt från burken.



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 svensk honung.



I butiken

Fråga efter svensk honung i din butik! Där finns både generisk honung och exklusiva sorter som raps-, lind- eller ljunghonung. Genom att fråga och välja svenskt gör du skillnad för både smaken och naturen.



Direkt från biodlaren

Vill du prova honung direkt från naturen där du bor? Ta kontakt med en lokal biodlare! På biodlarna.se hittar du biodlare i ditt område som säljer småskaligt producerad honung, ofta i unika smaker som du inte hittar någon annanstans.



Varför välja svensk honung?

- **HÖG KVALITET & MÅNGFALD:** Svensk honung är en ren naturprodukt som speglar landskapet den kommer ifrån. Varje burk är ett unikt smakprov på naturens mångfald – och samtidigt ett bevis på att våra bin gjort en ovärderlig insats för pollineringen som gynnar både bönder och hela ekosystemet.
- **HÅLLBARHET:** När du väljer svensk honung stödjer du småskaliga biodlare, minskar transporterna och bidrar till ett levande odlingslandskap.
- **MATHANTVERK:** Svensk honung är ett genuint hantverk där smaken skiftar med årstiden, blomningen och platsen. Det gör honungen både spårbar, unik och full av karaktär.



Upptäck mer på HONUNGSKOLLEN.se

Vill du ha fler recept, tips och inspiration? På honungskollen.se hittar du allt du behöver för att använda honung i vardagen – från enkla idéer till nya smakupplevelser. Lär dig mer om olika sorters honung, upptäck hur smaken varierar med blommorna och få inspiration till både matlagning, bakning och desserter.



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, receptutvecklare, skribent

Marie Backman AD, grafisk formgivare, yrkesbiodlare

Torbjörn Lagerwall fotograf