



Grundsmaken SÖTMA



*Sötmans
sockerarter?
Glukos, fruktos
och sackaros.*

**Sötma
– en motpol till
andra smaker!**

*Skapa magiska kombinationer
med denna smakförstärkare*

En universiell smak

**Sötma är
avgörande
för balans!**

Välkommen till honungens
smakfulla värld!



SÖTT

– den första smaken

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 till-lagar de i ugn eller stekpanna tillsammans med lite honung.

Smaker med sötma att hålla koll på

Råvaror med sötma som passar till honung:

- Majs
- Morötter
- Palsternacka
- Gröna ärtor
- Fänkål
- Sötpotatis
- Lök
- Rotselleri
- Betor
- Fukt och bär

Yoghurt med honungsswirl

Rör ner lite honung i turkisk yoghurt men inte helt – låt det bli en marmorerad swirl. Gott till bär, müsli eller som enkel dessert.



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!





GRILLAD ZUCCHINI med honung, citron och fårost



En somrig mellanrätt eller tillbehör där zucchinin får en mild karamellisering från honung och friskhet från citron och timjan. Serveras ljummen – fårosten bryter fint mot honungens sötma.

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 25 minuter

2 st zucchini
1–2 msk honung
1 tsk torkad timjan
1 citron, rivet skal
2 msk olivolja
1 dl riven fårost
Flingsalt
Nymald svartpeppar

Gör så här:

1. Skär zucchinin i 5 cm tjocka skivor. Pensla med olivolja och honung. Grilla eller stek tills bitarna fått fin färg på båda sidor.
2. Ringla över honung medan de är varma. Strö över timjan och rivet citronskal.
3. Lägg upp på fat. Toppa med riven ost, flingsalt och nymald svartpeppar.



JORDGUBBS- & HONUNGSTAPENADE med rostade nötter och grillad endive

En oväntad men ljuvlig liten rätt där sälta, 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.



HONUNGSBAKELSE med färska bär och mandelmaräng



En luftig, ljuvlig dessert där honungens sötma möter friska bär och krispig mandelmaräng. Går att förbereda och montera vid servering.

Ingredienser

8 BITAR

TID: ca 40 minuter

2 st ägg
1 dl honung
1 dl vetemjöl
½ dl mandelmjöl
1 tsk bakpulver
2 äggvitor
¾ dl socker
½ dl flagad mandel
2 dl vispgrädde
2 dl färska bär

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 °C. Vispa ägg och honung pösigt, rör i alla torra ingredienser. Häll smeten i muffinsformar eller i en form, ca 20x30 cm, klädd med bakplåtspapper.
2. Vispa äggvitorna till ett fast skum. Tillsätt sockret lite i taget och vispa

till en fast, glansig maräng. Bred ovanpå smeten och strö på mandel. Grädda i 20–25 minuter tills ytan är gyllene. Låt svalna helt.

Servera med vispad grädde och färska bär. Ringla gärna över lite extra honung.

TEKNIKER att laga mat och baka med honung

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.

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.

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.



Inte bara honung...

Det finns flera biprodukter med tydlig sötma:

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

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

DRÖNARLARVER – kan användas som proteinkälla.



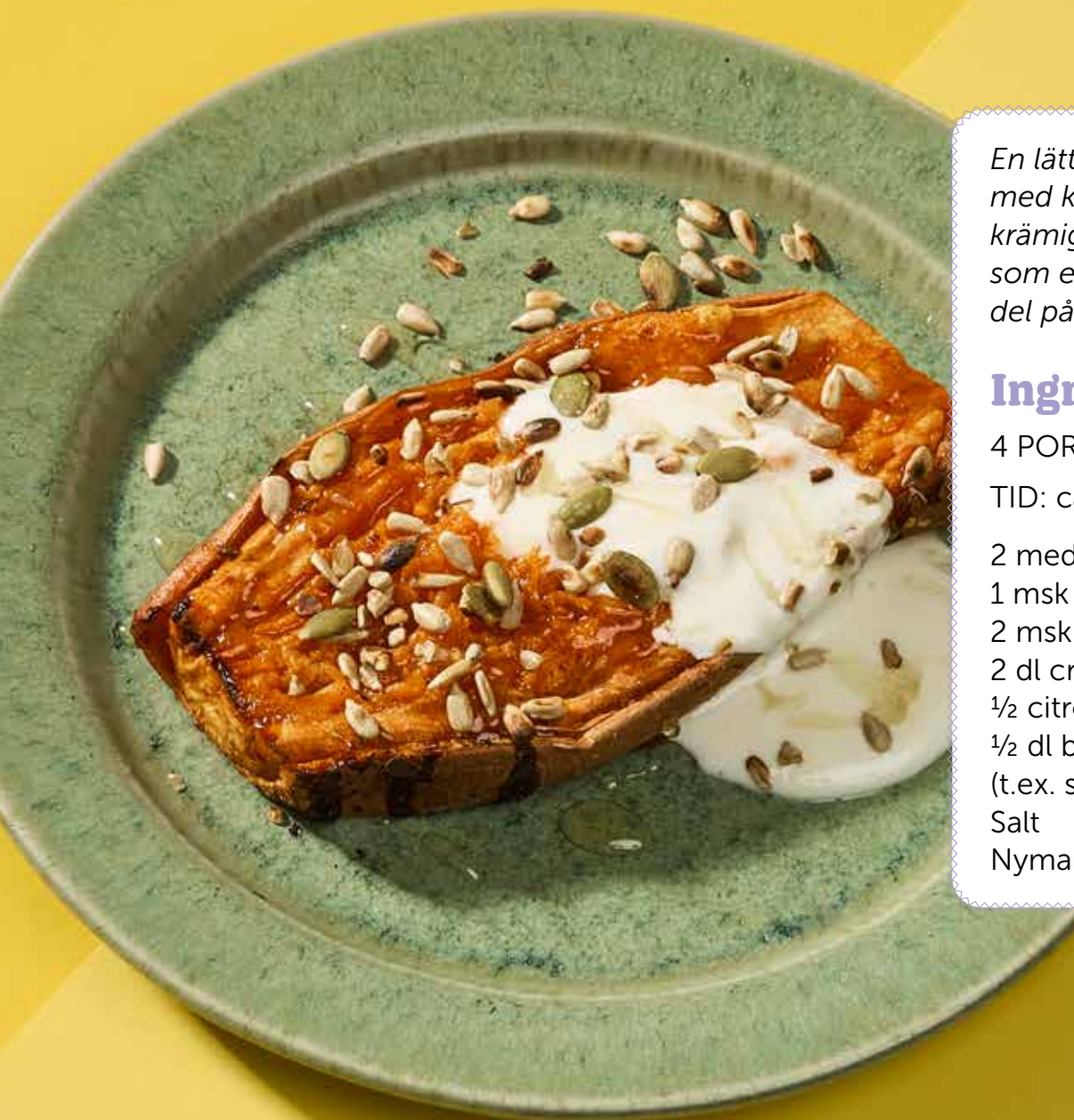
Honungsprovning med vänner?

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





UGNSBAKAD SÖTPOTATIS med honung, crème fraîche och frön



En lättlagad vardagsfavorit med krisp, sötma och krämighet. Passar både som ensamrätt och som del på en buffé.

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 50 minuter

2 medelstora sötpotatisar
1 msk olivolja
2 msk honung
2 dl crème fraîche
½ citron, skal och saft
½ dl blandade rostade frön (t.ex. solros, pumpa)
Salt
Nymald svartpeppar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 °C. Dela sötpotatisarna på längden och snitta ytan. Lägg på bakpappersklädd ugnsplåt med snittytan upp.
2. Pensla med olivolja och honung. Baka i 30–40 min tills sötpotatisarna är mjuka.

3. Rör ihop crème fraîche med rivet citronskal och saft. Smaka av med salt. Rosta frön i en torr stekpanna tills de fått fin färg.

Servera sötpotatisarna med citronkräm, honung och rostade frön.



HONUNGLASERAD KYCKLING med druvor och rotselleripuré

En smakrik kycklingrätt med sötma från honung och ugnsrostade druvor, perfekt balanserad av en len rotselleripuré.

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 45 minuter

4 st kycklinglårfiléer
200 g vindruvor
1 tsk torkad rosmarin
1 msk olivolja
2 msk honung
400 g rotselleri
2 msk crème fraîche
1 msk smör
Salt
Nymald svartpeppar





Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 °C. Lägg kyckling-lårfiléerna och hela vindruvor i en bunke. Krydda med salt, svartpeppar, rosmarin, olivolja och honung. Rör runt ordentligt. Lägg över i en ugnsform. Ugnsbaka 25-30 minuter eller tills kycklingen är genomstekt och har fått en fin yta.
2. Skala och tärna rotsellerin, koka mjuk i lättsaltat vatten. Häll av vattnet och mixa rotsellerin med crème fraîche och smör till en slät puré. Smaka av med salt och svartpeppar.

Servera kycklingen och druvorna med rotselleripuré. Toppa gärna med lite extra honung.

.....

Gott till:

ALKOHOLFRITT

En svensk päronmust med viss syra, gärna lätt kolsyrad. Fruktigheten speglar druvor och honung men utan att bli tung.

MED ALKOHOL

Ett viognier-vin från Rhône eller Languedoc – rund, aromatisk och fruktig, matchar sötman i honungen och rotsellerin. Alternativt ett lätt kylt orangevin med struktur och örtighet.

.....



SÖTMA – den första smaken

Sötma är kanske den mest universella av alla smaker. Det är den smak vi känner igen först i livet – bröstmjölkens naturliga sötma är vårt allra första möte med smak. Evolutionärt har sötma varit en signal om energi och trygghet.

Frukt, bär och honung har i tusentals år varit livsviktiga energikällor, och vår dragning till det söta är därför djupt rotad i människans historia.

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

Sötma väcker positiva känslor och förknippas ofta med njutning, men dess roll i matlagningen är mycket mer komplex än så. Sötma är inte bara en smak i sig själv – den är en balansspelare som kan mildra, runda av, förstärka och binda samman andra smaker.

Var finns sötma?

Sötma kommer från olika sockerarter: *glukos*, *fruktos* och *sackaros*. Dessa finns naturligt i frukt, bär, rotfrukter, mjölkprodukter och – inte minst – honung. Men sötma kan också utvecklas genom tillagning. När vi rostar grönsaker, karamelliserar lök eller bakar bröd omvandlas stärkelse och proteiner i Maillard-reaktionen och frigör söta, karamelliga toner.

I kulturer världen över har sötma spelat olika roller. I det kinesiska köket balanserar sötma ofta syra och salta i såser. I Mellanöstern möter honung och dadlar kryddor och nötter i bakverk och köttgrytor. I det nordiska köket används bärens syrliga sötma för att lyfta rätter med fisk eller vilt. Sötma är med andra ord universell – men alltid färgad av sin kontext.

Varför är sötma viktig?

Sötma är avgörande för balans. En liten mängd kan förvandla en rätt: ta udden av tomaters syra, mildra hettan i en stark chili eller runda av beskan i en mörk choklad-mousse.

- **Sötma fungerar som en motpol**
- **till andra smaker, men också**
- **som en smakförstärkare i sig.**

Ur ett sensoriskt perspektiv förlänger sötma smakupplevelsen i munnen. Den kan mjuka upp skarpa syror och lyfta fram aromer som annars skulle försvinna. I kombination med fett blir sötman fylligare och mer krämig, i mötet med sälta uppstår en intensiv kontrast, och tillsammans med syra skapas en balans som känns naturlig och självklar.



När och hur använder man sötma?

Sötma används i nästan alla delar av matlagningen. Den kan vara huvudrollsinnehavare – som i en dessert – men också en diskret ingrediens i bakgrunden. I en dressing balanserar honung vinägers syra, i en marinad gör sötman att råvaran får en vacker karamelliserad yta, och i brödbakningen ger honung inte bara smak utan också näring åt jästen.

Kocken kan arbeta med naturlig sötma från råvaran – som rotsaker, frukt eller lök – eller tillsätta sötma i form av honung, sirap eller socker. Ofta handlar det om små mängder, men effekten är stor.

Sötma är också en bro mellan köks-traditioner: i asiatisk sojaglaserad kyckling, i amerikansk barbecue eller i klassisk svensk lingonsylt till köttbullar spelar sötman en avgörande roll för helheten.

SÖTMA OCH HONUNG

Honung är en av de mest fascinerande källorna till sötma. Till skillnad från raffinerat socker är honung komplex, med nyanser som beror på vilken blomman bina har besökt. En lindhonung kan ha friska, nästan mentolaktiga toner, medan en ljunghonung är djup och kraftfull. Denna variation gör honung till både en sötare och en smakrikare ingrediens.

I kombinationer med andra smaker får honung en särskild roll. Den rundar av syran i färska bär, möter saltan i lagrade ostar och balanserar hettan från chili eller ingefära. Dessutom tillför honung glans och textur – den binder ihop ma-

rinader, gör bakverk saftigare och ger såser en mjukare känsla.

Sötman är alltså mycket mer än "det söta". Den är en byggsten i smakpaletten, en balanspunkt mellan kontraster och en nyckel till helhet. Och med honungen som sötmakälla blir upplevelsen både naturligare och mer nyanserad – en smak som bär med sig en bit av landskapet där bina har arbetat.



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