

Grundsmaken **SYRA**

?

*Syra har både
en praktisk och
en gastronomisk
funktion*

**Syra stimulerar
salivproduktionen!**

Det gör maten mer aptitlig och fräsch

**Syrlighet
väcker våra
smaklökar!**

Välkommen till honungens
smakfulla värld!



SYRA

– är smakens väckarklocka

- Syra balanserar söta, beska, fett och hetta samt framhäver umami.
- Syra och söta 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 ny-plockade syrliga bär eller tillsammans med ugnsbakade tomater och fetaost.

Smaker med syra att hålla koll på

Råvaror med syra som passar till honung:

- | | | |
|---------------------------|---------------|--------------|
| • Citron | • Lime | • Apelsin |
| • Vindruvor | • Hallon | • Vinbär |
| • Krusbär | • Grönt äpple | • Yoghurt |
| • Gräddfil | • Kiwi | • Ananas |
| • Tomater | • Tomatpuré | • Ättika |
| • Picklade grönsaker | | • Vitt vin |
| • Röd- och vitvinsvinäger | | • Risvinäger |
| • Äppelcidervinäger | | |

Smaka dig fram

Honung ingår i grundsmaken sötma och den i sin tur är känd för att balansera bland annat hetta, beska, söta och syra samt framhäva umami. Vilket i sig innebär att när man tillsätter söta 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!



Dryckesbas

Lös upp honung i varmt eller kallt vatten som bas för drinkar, lemonader eller te. Honungen fungerar också som naturligt sötningsmedel i cocktails.



LABNEH med honung, syrade tomater och olivolja



En mjuk, syrlig yoghurt-kräm toppad med syrade tomater och honung. Perfekt som mellanmål, förrätt eller till en buffé.

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 25 minuter
+ tid för avrinning

2 dl grekisk yoghurt
1 krm salt
10 små tomater (gärna olika färger)
1 msk äppelcidervinäger
1 tsk honung + extra till servering
1 msk olivolja
Färsk basilika eller timjan

Gör så här:

1. Blanda yoghurt med salt och låt rinna av i kaffefilter eller silduk 1–2 timmar. Labnehn kan med fördel förberedas i god tid.
2. Dela tomaterna och blanda med vinäger och 1 tsk honung. Låt stå minst 20 minuter.
3. Bred labneh på ett fat, toppa med tomater, ringla över olivolja och lite extra honung.

Servera med färska örter, gärna basilika eller timjan



ROSTAD BLOMKÅL med honungsyoghurt, citron och örtolja

Krispig blomkål möter syrlig citron och söt honung i en rätt som funkar både som huvudrätt och tillbehör.

Ingredienser

CA 2–4 PORTION

TID: ca 35 minuter

1 st blomkålshuvud
1 msk olivolja
1 dl yoghurt
1 msk honung
1 citron, rivet skal och saft
2 msk örter (t.ex. persilja, mynta, koriander)
2 msk olivolja
Salt
Nymald svartpeppar



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 °C. Skär blomkålen i buketter, blanda med olivolja, salt och peppar. Lägg över i en ugnsplåt. Rosta 20–25 min tills blomkålen fått fin färg.
 2. Blanda yoghurt med honung, citronskal och 1 msk citronsaft.
 3. Mixa örter med olivolja till en grön örtolja.
- Toppa blomkålen med honungsyoghurt och ringla över örtolja.



CITRONPANNACOTTA med grädde och honungsrostad mandel



Len, frisk och krämig – en perfekt balans mellan syra, sötma och crunch.

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 30 minuter
+ tid i kylskåp

2 dl grädde
1 dl mjölk
½ dl honung
1 tsk vaniljsocker eller
½ vaniljstång
2 gelatinblad
1 citron (zest + 2 msk saft)

Topping

Vispad grädde
En näve mandel
1 msk honung

Gör så här:

1. Lägg gelatinbladen i kallt vatten.
2. Koka upp grädde, mjölk, honung och vanilj. Ta kastrullen från värmen.
3. Rör ner urkramat gelatin, citronsaft och zest. Låt svalna något.
4. Häll upp i glas eller små skålar. Ställ kallt minst 4 timmar.
5. Rosta mandel i en torr panna. Ringla över honung och låt svalna.
6. Toppa pannacottan med en klick vispad grädde, den honungsrostade mandeln och ev. lite extra citronskal.

TEKNIKER att laga mat ... och baka med honung

Balans i dressingar och såser

Honung runda av syran i vinäggrett, pickles eller tomatbaserade såser utan att bli skarpt söt.

Emulsion

Honung fungerar som en naturlig emulgerare – perfekt i dressingar eller kalla såser där man vill binda ihop olja och vinäger.

Marinera

Använd honung i marinader – den binder kryddor, rundar av syror och hjälper råvaran att få fin färg vid tillagning.



RECEPT

Snabb honungssås till grillat

Rör ihop honung, soja och lite citron. Pensla på kyckling, tofu eller grönsaker de sista minuterna på grillen.



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.



Honungsprovning med vänner?

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





UGNSROSTADE JORDGUBBAR med honung och burrata på grillat levainbröd



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 burrata 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.

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



KYCKLING I CITRONSÅS med ugnsbakad fänkål och potatis

*Syrligt, sött och fräscht
– den här kycklingrätten
är lättlagad och passar
året om.*

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 45 minuter

2 fänkålsstånd

8 potatisar

1 msk olivolja

4 kycklingfiléer

1 citron, rivet skal och saft

2 msk honung

2 dl kycklingbuljong

Salt

Nymald svartpeppar





Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°C. Skär fänkål och potatis i klyftor. Blanda med olivolja, salt och svartpeppar. Fördela ut i en ugnform. Rosta i ugn 30–35 min.
2. Bryn kycklingen i en stekpanna med lite olja. Tillsätt citronsaft, rivet skal, honung och buljong. Sätt på lock och låt sjuda tills såsen tjocknar. Smaka av med salt och svartpeppar.

Servera kycklingen med rostad fänkål och potatis. Ringla över såsen vid servering.

.....

Gott till:

ALKOHOLFRITT

En mousserande äppelmust, gärna med lite syra och strävhet. Passar utmärkt till citron och fänkål.

MED ALKOHOL

Ett chablis eller annat svalt, mineraliskt chardonnay-vin utan fat – syran möter citronen, fänkålen och honungen fint.

.....



SURT

- smakens väckarklocka

- Syra är smakens väckarklocka. Det är den som piggar upp, skär igenom och gör att en rätt känns levande.
- Utan syra kan maten upplevas tung, platt eller ofärdig – men med några droppar citron eller en skvätt vinäger kan hela smakbilden förvandlas.
- Syrlighet väcker våra smaklökar och får oss att uppleva maten med större intensitet.

Syra och sötma hänger naturligt ihop och balanserar varandra.

Redan från början av mänsklighetens historia har syra spelat en viktig roll. Fermentering, syring och inläggning har inte bara gett maten längre hållbarhet, utan också en syrlig fräschör. I dag är syra en självklar del av nästan alla matkulturer – från syrliga yoghurtbaserade rätter i Mellanöstern till ceviche i Latinamerika, där rå fisk tillagas i citrusjuice.

Var finns syra?

Syra finns i många olika former och råvaror:

- Citronsyra i citroner, lime och apelsiner
- Äppelsyra i äpplen, krusbär och rabarber
- Vinsyra i vindruvor
- Oxalsyra i rabarber och spenat
- Mjölksyra i syrade grönsaker, yoghurt och surdegsbröd

Den finns också i drycker som vin, öl och kombucha. Varje syra har sin unika karaktär – citronsyrans friska skärpa skiljer sig från mjölksyrans milda rundhet eller äppelsyrans krispiga grönhed.

Varför är syra viktig?

Syra ger balans och kontrast. Den kan lätta upp fetma, förstärka sötma, dämpa beska och förlänga smaken av umami. Utan syra riskerar maten att kännas endimensionell, men med rätt mängd syra blir helheten balanserad och spännande.

- **Ur ett sensoriskt**
- **perspektiv fungerar syra**
- **som en katalysator.**

Syran gör att andra smaker framträder tydligare och att aromerna känns friskare. Syra stimulerar salivproduktionen, vilket gör maten mer aptitlig och fräsch. Den fungerar också kulturellt som en symbol för fräschör – tänk på den självklara citronklyftan till fisk, eller vinägretten som väcker liv i en sallad.



När och hur använder man syra?

Syra används i alla världens kök. Den kan vara basen i en dressing eller marinad, ge fräschör åt en varm gryta eller förvandla enkla grönsaker till ett syrligt tillbehör genom pickling. Många kockar använder syra som en sista touch – några droppar citron över en rätt innan servering kan vara skillnaden mellan okej och fantastisk.

Syra används också i konservering. Syrade grönsaker, pickles, surkål och kimchi har inte bara förlängt hållbarheten genom historien, utan också blivit uppskattade för sin smak. På så vis har syra alltid haft både en praktisk och en gastronomisk funktion.



Honungsinlagd rödlök

Snabbpickla rödlök i en blandning av ättika, vatten och honung. Ger en mjukare syra än med socker.

SYRA OCH HONUNG

Syran och sötman är naturliga mot-poler – och tillsammans skapar de balans. Klassiska exempel finns överallt: färska bär toppade med honung, tomater i ugn som får extra djup av en söt ton, eller yoghurt som rundas av med en sked honung.

Honungen mildrar syrans skärpa och gör smaken mjukare, medan syran gör honungen friskare och mer levande. Kombinationen gör att båda smakerna

framträder tydligare. Det är därför honung och syrliga råvaror är så tacksamma att kombinera, både i det enkla och i det avancerade köket.

Syra är alltså mer än en enskild smak – den är en väckarklocka, en balanspunkt och en förvandlare. Och tillsammans med honung får den en naturlig partner som binder ihop, mjukar upp och gör upplevelsen komplett.

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