



Grundsmaken **BESKA**



*Bitterhet har
en förmåga att
väcka aptiten*

**Varför är beskan
så viktig?** *Beska behövs
för att skapa djup i smakerna*

Balansera med honung
**Beska är
kontrastens
smak!**

Välkommen till honungens
smakfulla värld!



BESKA – smakens skärpa

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.

Smaker med beska att hålla koll på

Råvaror med beska som passar till honung:

- ruccola
- endive
- frisé-, ekbladssallad
- vitkål
- svartkål
- grapefrukt,
- hårt grillat kött
- dragon
- persilja
- kakao
- broccoli
- lollo rosso
- brysselkål
- grönkål
- spenat
- citrusskal
- timjan
- salvia
- vitlök
- mörk choklad

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.

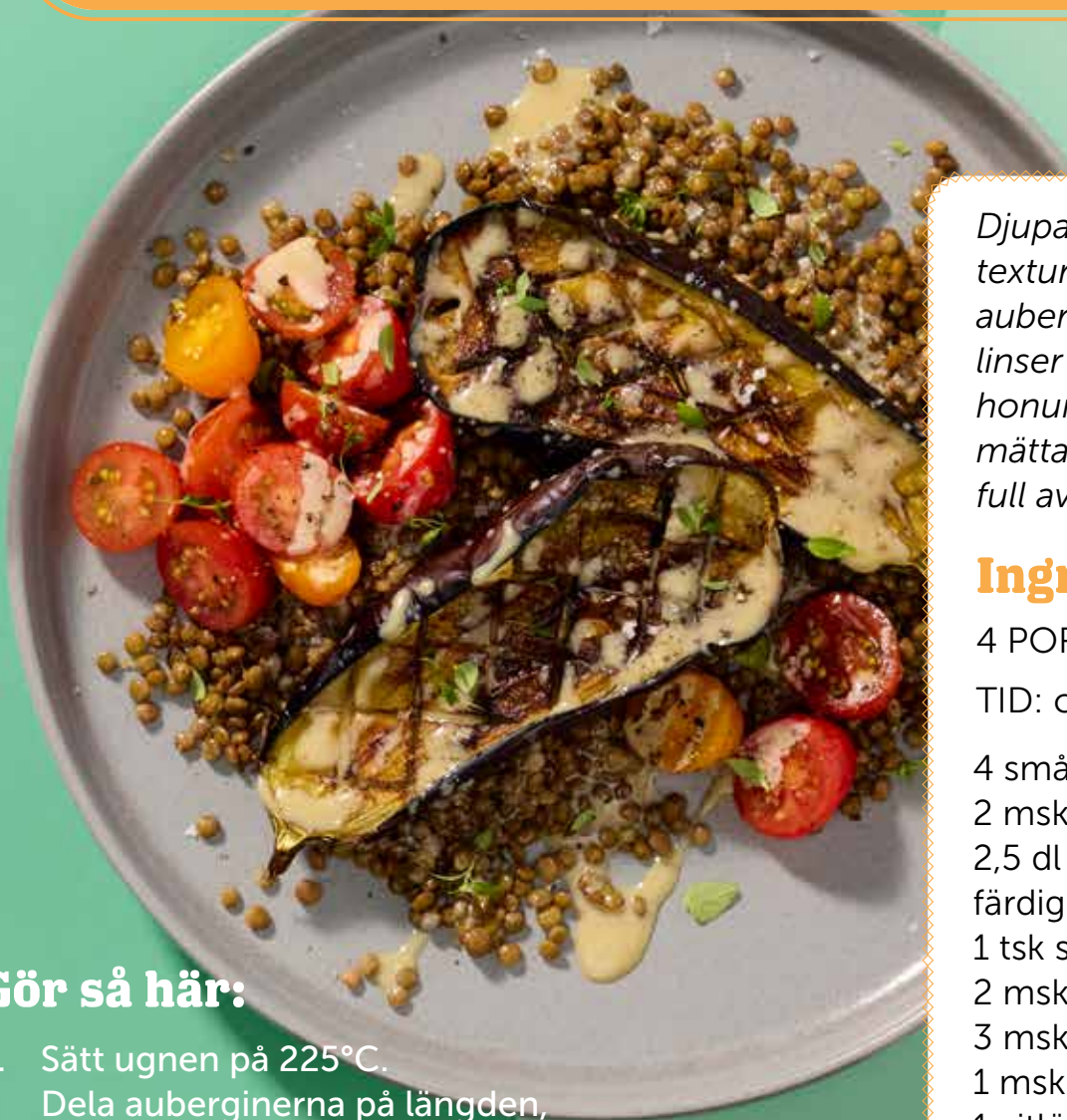


Välkommen till en värld fylld till brädden av honungens smaker och smakkompisar!





RÖKIG AUBERGINE med honungstahinisås, kryddiga linser



Djupa smaker och mycket textur – här samsas rökig aubergine med kryddiga linser och en krämig honungs-tahinisås. En mättande vegetarisk rätt full av karaktär.

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 40 minuter

4 små auberginer
2 msk olivolja
2,5 dl belugalinser (eller färdigkokta gröna linser)
1 tsk spiskummin
2 msk honung
3 msk tahini
1 msk citronsaft
1 vitlöksklyfta
200 g småtomater
Färsk timjan
Salt, nymald svartpeppar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225°C. Dela auberginerna på längden, snitta ytan och pensla med 1 msk olivolja och 1 msk honung. Lägg på en plåt med snittytan upp. Grilla i 25–30 minuter tills auberginerna är helt mjuka och har fått en lätt sotad yta.
2. Koka belugalinserna enligt instruktioner på förpackningen. Hetta upp 1 msk olivolja i stekpanna. Fräs linserna med spiskummin ett par minuter tills de doftar och blivit genomvarma. Smaka av med salt och peppar.
3. Rör ihop tahini, citronsaft, riven vitlök och honung. Smaka av med salt. Späd

med vatten till önskad konsistens. Halvera småtomaterna.

Lägg linserna på tallrikar, toppa med de rökiga auberginerna, halverade småtomater och ringla över honungstahinisåsen. Avsluta med färsk timjan.



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.

TEKNIKER att laga mat och baka med honung

Glasering och marinerings:

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

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.



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.



Honungsprovning med vänner?

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



TIPS:

- EN RIKTIGT LAGRAD OST passar perfekt tillsammans med honung, både på ostbrickan och smörgåsen.
- MARINERA TOFU i honung, chili och soja. Stek och toppa med honung och sesamfrön.
- MIXA GRÖNA ÄRTOR med en stavmixer. Smaksätt med honung och mynta och du har en perfekt sås som funkar till allt från fisk och vego till kött och kyckling.



PINSA MED HONUNG, mascarpone, blåbär och mörk choklad

En snabb dessertpizza med kontraster – krämig mascarpone, syrliga blåbär, bitter choklad och söt honung. Flingsalt och mandel ger crunch och djup.

Ingredienser

1 PINSA (ca 5 bitar)

TID: ca 10 minuter

1 färdig pinsabotten

200 g mascarpone

2 msk honung + extra till servering

2 dl färska blåbär

50 g mörk choklad (85–90 %)

1 citron, skal

50 g mandelflarn

Olivolja

Flingsalt

Gör så här:

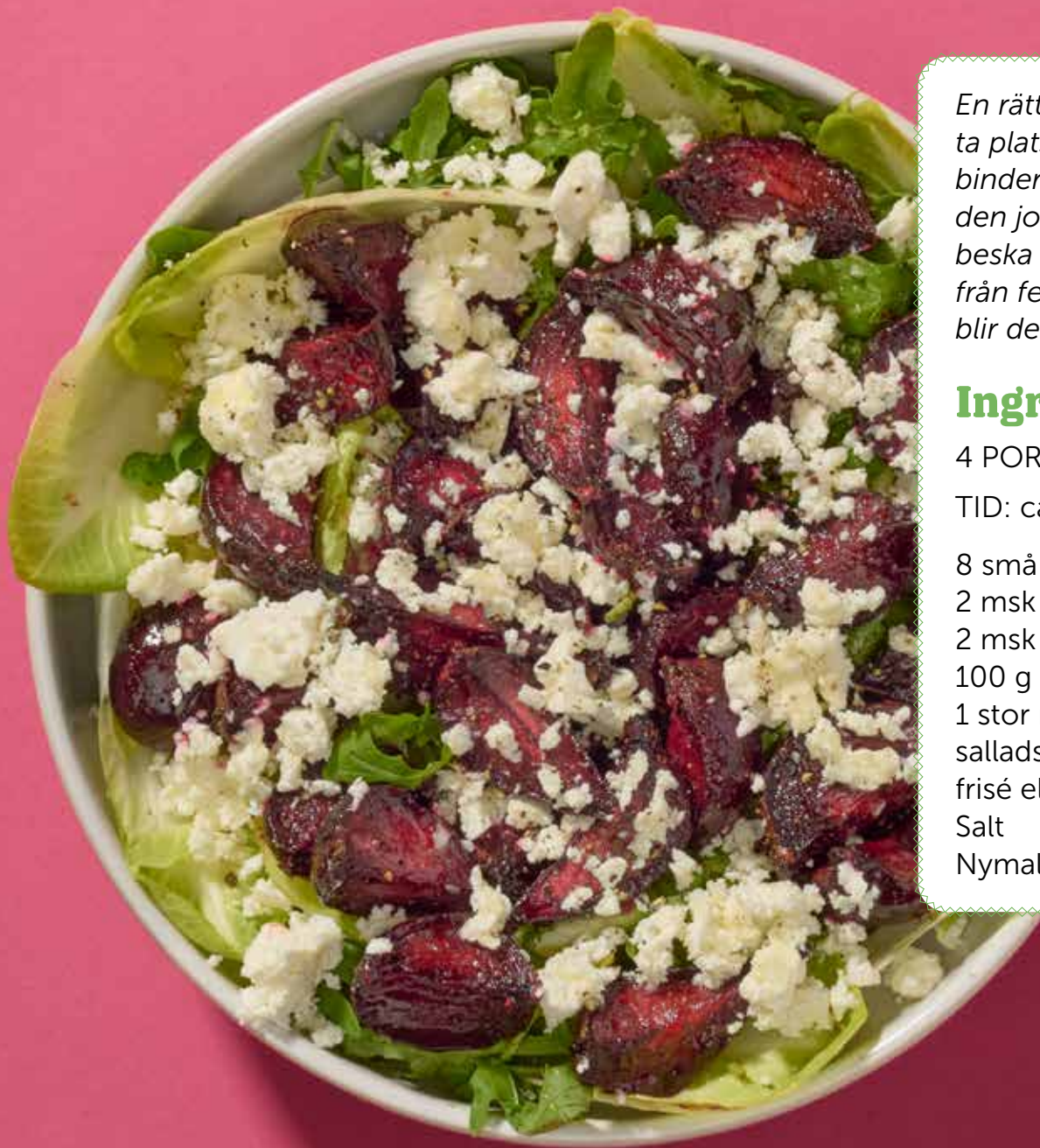
1. Sätt ugnen på 220°C. Lagg pinsabotten på en bakplåt. Pensla lätt med olivolja och förgrädda 4–5 min tills den börjar bli krispig. Hacka under tiden chokladen i mindre bitar.
2. Blanda mascarpone med 2 msk honung och en nypa flingsalt. Ta ut pinsan och bred mascarponekrämen över den varma botten.
3. Strö över blåbär, hackad mörk choklad och rivet citronskal.

Toppa med mandelflarn och ringla över extra honung vid servering.





BESKA SALLADSBLAD med honungsrostad rödbeta och fetaost



En rätt som låter beskan ta plats och där honungen binder ihop smakerna från den jordiga rödbetan, den beska salladen och sältan från fetaosten. Tillsammans blir det en smakrik balans.

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 40 minuter

8 små rödbetor

2 msk honung

2 msk olivolja

100 g fetaost

1 stor näve beska salladsblad (ruccola, frisé eller endive)

Salt

Nymald svartpeppar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°C. Tvätta och klyfta rödbetorna. Lägg i en ugnform och ringla över olivolja och honung, salta och peppra.
2. Rosta i ugnen 25–30 min tills rödbetorna är mjuka och lätt karamelliserade.

3. Fördela salladsblad på ett fat, blanda med varma rödbetor och toppa med smulad fetaost.

Ringla över lite extra honung och toppa med nymalen svartpeppar.





GRILLAD BIFF med honungs-glacerad rotselleri och ruccolasås

En rätt där beska, sötma och salta lyfter det grillade köttet. Rotsellerin får en karamelliserad yta av honung, och ruccolasåsen adderar pepprig fräschör.

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 40 minuter

400 g rotselleri
2 msk smör
3 msk honung
2 dl färsk ruccola
1 dl olivolja
1 vitlöksklyfta
8 st padrones
600 g biff (ryggbiff eller entrecôte)
Salt, nymald svartpeppar

Gör så här:

1. Koka rotselleritärningarna i saltat vatten tills de är nästan mjuka, ca 10 min. Häll av. Fräs rotsellerin gyllene i smör och honung tills den fått fin färg. Håll varmt.
2. Mixa ruccola med olivolja, pressad vitlök och honung till en grön sås. Smaka av med salt och peppar. Hetta upp 1 msk olja i en stekpanna och grilla padrones på hög värme tills de fått färg och börjat svartna lätt.
3. Grilla biffen 2–3 min/sida eller tills önskad stekgrad. Låt vila 5 min.

Skiva köttet och servera med honungsglacerad rotselleri, padrones och ruccolasås.

Gott till:

ALKOHOLFRITT

Iste med smak av örter och citrus. Fräschör och mild

MED ALKOHOL

En svensk saison, ett friskt och lätt kryddigt hantverksöl med toner av citrus och örter som lyfter både honung och grillat kött.

Alternativt ett Cabernet Franc från Loire med örtighet och frisk syra som balanserar sötman i rotsellerin.

BESKT

- smakens skärpa



Beska är kanske den mest komplexa av våra grundsmaker. Den är ofta utmanande, ibland till och med avskräckande, men samtidigt helt nödvändig för att skapa balans och djup i maten. Evolutionärt har vår känslighet för beska utvecklats som en varningssignal – många giftiga växter och ämnen smakar bittert. Men just därför är det också fascinerande att vi lärt oss uppskatta beskan och till och med söka upp den i råvaror och drycker som kaffe, mörk choklad, öl och bladgrönsaker.

Beskan är en smak som delar oss.

För vissa är den en barriär, för andra en källa till njutning. Men i rätt mängd ger den en skärpa och komplexitet som gör att en rätt känns intressant och mångdimensionell. Utan beskan riskerar maten att upplevas som endimensionell och platt.

Var finns beska?

Beska finns naturligt i många råvaror: i kaffe och te, i mörk choklad och kakao, i öl och humle, i grapefrukt och citruszest, i ruccola, brysselkål och andra kålväxter. Många kryddor – som gurkmeja, spiskummin och fänkål – har också bittra toner.

Tillagningsmetoden påverkar beskan. Rå broccoli kan upplevas bitter, men när den grillas eller rostas utvecklas sötma som rundar av smaken. Detsamma gäller brysselkål, sparris eller endiver, där en kombination av beska och karamelliserade toner gör smaken mer komplex.

Beskan finns också i drycker: allt från tonic till öl och vissa viner bygger sin karaktär på beska.

Varför är beska viktig?

Beskan är kontrastens smak. Den balanserar sötma, skär igenom fetma och kan förstärka syra. Beskan fungerar också som en motpol som gör att andra smaker blir tydligare.

- En chokladkaka utan
- beska blir fadd, en öl
- utan beska känns platt.

I många kulturer är beskan central. Den italienska traditionen med amaro och aperitivo bygger på bitterhetens förmåga att väcka aptiten. I Asien används bittra blad och örter som motvikt till rika, salta och umamirika rätter. Och i det nordiska köket ger kålen sin karaktäristiska bitterhet till vintermaten.



När och hur använder man beska?

Beska används för att bygga djup och skärpa. Den kan framhävas – som i en espresso eller en bitterlikör – eller mildras genom tillagning, som när grönsaker rostas och utvecklar mer sötma. Kocken kan också balansera beskan med andra smaker: sötma för att runda av, syra för att ge friskhet, eller salta för att ge kontrast.

Drycker är ett tydligt exempel på hur beska används medvetet. I öl balanserar humlens bitterhet maltens sötma. I vin ger tanniner struktur och komplexitet. Och i cocktails används bitterhet för att skapa balans mellan syrliga, söta och starka komponenter.

Bakad frukt med honung

Lägg päron- eller äppelbitar i ugnsfast form, ringla över honung och baka tills de mjuknar. Servera med smetana eller glass.

BESKA OCH HONUNG

Honung fungerar som en idealisk partner till beska. Den mildrar och rundar av utan att ta bort bitterheten helt. Resultatet blir en mer tillgänglig smak där beskan får vara kvar, men i en harmonisk form.

Därför blir kombinationer som mörk choklad med honung, beska salladsblad med honungsdressing eller kaffe med en sked honung så tillfredsställande. Honungen fungerar som en bro – den

binder samman kontraster och gör beskan mer njutbar, samtidigt som dess karaktär får stå kvar i centrum.

Beska är alltså mer än en svår smak. Den är skärpan, djupet och komplexiteten som gör maten spännande. Och i mötet med honung blir den inte bara uthärdlig, utan en upplevelse som många lär sig att älska.



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