



Grundsmaken **HETTA**



*Hetta är inte
en smak utan en
fysisk reaktion*

**Olika sorters
hetta balanseras
av honungens sötma**

**Hetta tillför
dynamik och
energi i maten**

*...som en diskret krydda
eller huvudkaraktär*

Välkommen till honungens
smakfulla värld!



HETTA – smakens energi

Hetta balanserar sälta och sötma.

Vem älskar inte smaken av mat som får hetta från chili eller svartpeppar? Men hetta är också något du hittar i rädisor, rå vitlök och ingefära.

Det är olika sorters hetta men alla balanseras de fint upp när man adderar sötma som honung. Tänk själv en sötsur sås eller en senapsdressing med honung och dijonsenap.

Hetta är alltså inte bara en känsla av styrka – det är smakens energi

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!

Smaker med hetta att hålla koll på

Råvaror med hetta som passar till honung:

- Chili
- Pepparrot
- Ruccola
- Vattenkrasse
- Senap
- Harissa
- Ingefära
- Svartpeppar
- Rädisa
- Wasabi
- Sambal oelek
- Vitlök



Bakad frukt med honung – lägg päron-, äppelbitar eller bär i ugnsfast form, ringla över honung och baka tills de mjuknar. Servera med smetana eller glass.



ROSTADE MORÖTTER med honung, chili och krämig yoghurt



*En enkel rätt med
värme, sötma och syra
– fungerar både som
mellanrätt eller tillbehör.*

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 40 minuter

8 morötter
2 msk olivolja
2 msk honung
2 tsk chilipasta
2 dl havreris
2 dl yoghurt
2 tsk citronjuice
Salt
Nymald svartpeppar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 °C. Tvätta morötterna och skär i långa stavar. Blanda olivolja, honung, chilipasta, salt och peppar i en bunke.
2. Pensla morötterna med marinaden och fördela ut på en bakpappersklädd ugnsplåt. Rosta i ugn 25–30 minuter tills mjuka och lätt karamelliserade.
3. Koka havreris enligt instruktionerna på förpackningen. Blanda yoghurt med citron och en nypa salt.

Servera morötterna med havreris och yoghurt.
Ringla gärna över lite extra honung.



FYLLDA PAPRIKOR med heta linser, honung & mynta-yoghurt

En vegetarisk rätt med smakrik fyllning och sval yoghurt – perfekt vardagsmiddag.

Ingredienser

4 PORTION

TID: ca 35 minuter

2 dl röda linser
1 gul lök
2 st vitlöksklyftor
1 tsk chiliflakes
2 msk honung
4 röda paprikor
2 dl yoghurt
Färsk mynta, ca 10 blad
Olivolja
Salt
Nymald svartpeppar



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°C. Koka linserna mjuka i lättsaltat vatten. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs lök och vitlök mjuka i lite olja.
2. Blanda linserna med lök, vitlök, honung, chiliflakes och smaka av med salt. Skär av toppen på paprikorna, kärna ur och ställ i en ugnform. Fyll med linsröran. Baka i ugn ca 15 minuter.
3. Blanda yoghurten med finhackad mynta. Smaka av med salt och svartpeppar.

Servera paprikorna med yoghurt och gärna lite extra honung på toppen.



CHOKLADMOUSSE med chili, honung & flingsalt



En dessert med djup, sötma och sting – perfekt avslut på en kryddig middag.

Ingredienser

4 PORTION

TID: 15 minuter
+ tid i kylskåp

100 g mörk choklad
2 dl vispgrädde
1 äggula
1 msk honung
1 färsk hackad chili
Flingsalt

Gör så här:

1. Smält chokladen över vattenbad och låt svalna något.
2. Vispa grädden löst med elvisp. Blanda den smälta chokladen med äggula, honung och färsk chili. Vänd ner grädden och fördela i små glas.
3. Låt stelna i kyl minst 2 timmar.

Toppa med flingsalt och finhackad färsk chili strax före servering.

TEKNIKER att laga mat och baka med honung

Dryckesbas:

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

Glasera:

Ge grönsaker, kött eller fisk en blank, karamelliserad yta genom att pensla med honung (gärna blandat med lite syra) mot slutet av tillagningen.



Smaksätta mejeriprodukter:

Rör ner honung i smör, färskost, yoghurt eller crème fraîche. Ger en enkel smaksättning som kan användas både sött och salt.



RECEPT

Kryddsmör med honung

Vispa ihop smör, honung och en nypa flingsalt. Smaksätt med örter och ev lite chili för hetta. Gott på nybakat bröd, grillade majscolvar eller rostade rotsaker.



Honungsprovning med vänner?

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



TIPS: Dryck med honung, ingefära och citron!

Vinterns absoluta måste är ingefära som rivs och läggs i vatten. Hetta upp till 70°C. Ställ åt sidan och låt stå en timme. Häll av ingefäran, addera saft från citron samt honung.

För ytterligare hetta, addera lite chili.

Häll på flaskor och njut av en nyttig och hälsosam dryck!





JORDGUBBSSALSA

med honung, gurka och chili



En frisk och smakrik salsa där sötman från jordgubbarna möter syra, hetta och krispighet. Perfekt för sommarens alla måltider.

Ingredienser

4 PORTIONER

500 g jordgubbar
1/2 gurka
1/2 röd spansk chilipeppar
10 myntablad
1 msk honung
1 citron, skal och saft
Nymald svartpeppar
Flingsalt

Gör så här:

- Ansa och skär jordgubbarna i mindre bitar. Skala och tärna gurkan fint. Dela chilin, ta bort kärnorna och finhacka chilin. Grovhacka myntabladen.
- Blanda allt med honung, rivet citronskal, citronsaft och nymald svartpeppar. Smaka av med flingsalt och eventuellt lite extra honung.

Tips!

En ljus och mild honung, som raps-honung eller försommarhonung, passar särskilt bra i den här salsan – den lyfter jordgubbarnas sötma utan att ta över. För en lite djupare smak kan du testa hallonhonung eller en mjuk lindhonung som tillför en örtig friskhet som gifter sig fint med mynta och chili.





GRILLADE KYCKLINGSPETT med chili, honung, lime, potatissallad

Smakrikt, snabbt och somrigt – med balans mellan söt honung, hetta och fräschör.

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 35 minuter
+ tid för marinerering

400 g kycklinglårfilé
2 msk honung
1 tsk chiliflakes
1 msk limejuice
1 tsk soja
1 msk olja
600 g potatis
1 dl crème fraîche
1 lime, skal och saft
1 tsk honung
1 dl färska örter
(persilja, basilika)
Salt, nymald svartpeppar

Gör så här:

1. Skär kycklingen i 3x3 cm bitar. Blanda honung, chiliflakes, limejuice, soja och olja till en glaze. Blanda med kycklingen i en bunke och marinera minst 20 minuter.
2. Tvätta potatisen och dela i kvartar. Koka i lättsaltat vatten. Blanda crème fraîche med finhackade örter, limesaft och -skal samt honung. Smaka av med salt och peppar. Häll av vattnet. Blanda den varma potatisen med såsen.
3. Grilla eller stek kycklingspetten ca 10–12 min, vänd ofta och pensla med mer glaze.

Servera kycklingspetten med potatissallad och extra limeklyftor vid sidan.

.....

Gott till:

ALKOHOLFRITT

En frisk lime- och ingefärsdrinka. Kylan och syran svalkar hettan.

MED ALKOHOL

Ett riesling kabinett (halvtorr) från Tyskland – sötman och syran dämpar chilin och lyfter honungen. Vill du hellre ha öl: en ljus veteöl med citrus och koriander.

.....

HETTA

- smakens energi



Hetta är egentligen inte en smak i klassisk mening, utan en känsla.

Den uppstår när ämnena som capsaicin i chili, piperin i svartpeppar eller gingerol i ingefära stimulerar våra smärtreceptorer. Det är därför hetta upplevs som brännande, stickande eller varm – en fysisk reaktion snarare än en smakupplevelse. Ändå har hetta blivit en självklar del av matkulturer världen över, älskad för sin förmåga att ge energi, puls och intensitet.

Det finns något fascinerande i att vi gång på gång söker oss till hetta, trots att den kan göra oss både svettiga och tårögda. En förklaring är att hetta triggar frisättningen av endorfiner i kroppen – våra egna lyckohormoner. Det ger en känsla av välbehag och tillfredsställelse, som gör att vi vill uppleva den igen.

Var finns hetta?

Hetta finns i många olika råvaror och ämnen, som alla ger olika typer av värme:

- **Chili** – capsaicin ger en lång, brännande hetta.
- **Svartpeppar** – piperin skapar en mer kortvarig, stickande känsla.
- **Ingefära** – gingerol ger en varm, kryddig hetta.
- **Senap, pepparrot och wasabi** – allylisotiocyanat ger en intensiv, stickande hetta som snabbt går över.

Det gör att hetta kan varieras i intensitet och karaktär – från den milda, värmande känslan i en soppa med ingefära till den explosiva styrkan i en chiliolja eller en thailändsk sallad.

Varför är hetta viktig?

Hetta tillför dynamik och energi i maten. Den kan göra enkla råvaror spännande, ge en rätt mer nerv och skapa en fysisk reaktion som förstärker helhetsupplevelsen.

- **Hetta fungerar också som en balanspunkt – den möter sötma, förhöjer syra och kan samspela med sälta och umami.**

I många matkulturer är hetta centralt. I Indien används chili och kryddor i curry-rätter för att skapa lager av smak. I Mexiko balanseras chili ofta med choklad eller frukt. I Japan ger wasabi sin karaktäristiska hetta till sushi. Hetta är med andra ord både ett redskap och en smakidentitet.

Hetta balanserar sälta och sötma

När och hur använder man hetta?

Hetta kan användas på olika nivåer. Som en huvudkaraktär, där chili eller pepparrot står i centrum, eller som en diskret krydda som ger rätten en subtil värme. Den kan byggas lager på lager i en gryta, eller användas punktvis i en sås eller topping.

Kocken kan också styra hetta genom tillagning. När chili rostar blir den sötare och mindre aggressiv, medan färsk chili ofta ger en råare, mer intensiv styrka. Kombinationen av olika heta ingredienser ger dessutom en mer komplex värme.

- **Är såsen eller grytan för stark? Addera lite honung så balanseras smakerna upp igen.**

HETTA OCH HONUNG

Honung är en perfekt partner till hetta. Den mildrar intensiteten och rundar av den brännande känslan, men låter hettan finnas kvar. Resultatet blir en mer balanserad och tillgänglig upplevelse.

Därför är kombinationer som chili- och honungsgläze, te med honung och ingefära, eller starka såser med en sked honung så omtyckta. Honungen ger kroppen en chans att vila mellan värmeslagen, samtidigt som den binder samman smakerna.

Hetta är alltså inte bara en känsla av styrka – det är smakens energi. Den

som sätter fart på rätten, skapar spänning och gör att vi vill återvända till upplevelsen gång på gång. Och i mötet med honung blir hettan både mer nyanserad och mer njutbar.



Gör din egen sötsura sås med chili, honung, vitlök och vinäger.

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