



Grundsmaken UMAMI



*Ordet umami kommer
från japanskan och
betyder "välsmakande"*

**Släpp fram
honungssmaken
i maten**

Testa fem recept och njut!

Använd honung –
**Bygg basen
i en rätt
med umami**

Välkommen till honungens
smakfulla värld!



UMAMI den 5:e grundsmaken

Grundsmaken umami balanserar upp beska samt framhäver sötma.

Valnötter är en råvara inom umami och precis som timjan passar just valnötter extra bra med honung.

En burk honung fylld med valnötter eller en yoghurtallrik med honung och valnötter är klassiker. Eller en brieost som värms i ugnen och toppas med honung och valnötter.

Smaker med umami att hålla koll på

Råvaror med umami som passar till honung:

- lagrad ost
- tomat
- bacon
- korv
- fågel
- skaldjur
- spenat
- tempeh
- majs
- grön sparris
- alger
- svamp
- charkuterier
- nät- och viltkött
- lax
- kinakål
- tofu
- gröna ärtor,
- valnötter
- roquefortost

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!

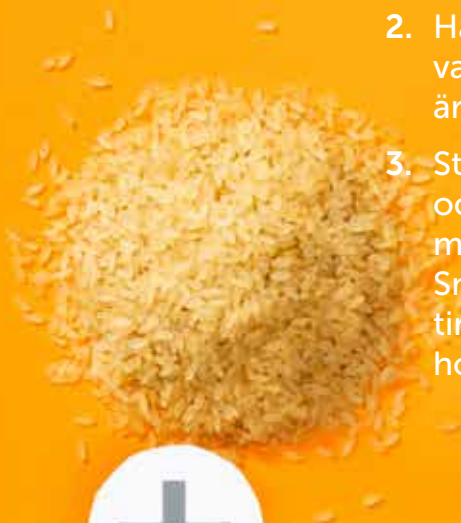




RISOTTO MED SVAMP smaksätts med timjan och honung och vips har du en umamirik måltid.

Gör så här:

1. Fräs finhackad lök och vitlök mjukt i smör och olivolja. Tillsätt risottoris och låt fräsa någon minut tills kornen blir glansiga.
2. Häll i vitt vin och låt det koka in. Späd sedan med varm buljong, lite i taget, och rör hela tiden tills riset är krämigt och har lite tuggmotstånd.
3. Stek svampen gyllene i smör med färsk timjan, salt och peppar. Rör ner svampen i risotton tillsammans med en klick smör, riven ost och en sked honung. Smaka av och toppa gärna med extra timjan och några droppar honung vid servering.



TEKNIKER att laga mat och baka med honung

Slutlig smaksättning:

En klick honung på färdiga rätter, såsom grillade grönsaker, ost eller bröd, kan lyfta smaken utan att överväldiga de andra ingredienserna. Här kan olika monoflorala honungssorter verkligen få visa upp sina unika smakprofiler.

Som ett naturligt konserveringsmedel:

Honung har konserverande egenskaper och kan förlänga hållbarheten på produkter som krämer, pastasåser eller marinader. Detta passar även i linje med att minska matsvinn i köket.

Dryckesbas:

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

Bakjäsning:

Ersätt socker med honung i brödeg. Det ger både näring till jästen, en djupare smak och en saftigare skorpa.



Honungsprovning med vänner?

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



TIPS:

- KRYDDSMÖR MED HONUNG
Vispa ihop smör, honung och en nypa flingsalt. Gott på nybakat bröd, grillade majscolvar eller rostade rotsaker.
- BAKAD FRUKT MED HONUNG
Lägg päron- eller äppelbitar i ugnsfast form, ringla över honung och baka tills de mjuknar. Servera med smetana eller glass.
- SNABB HONUNGSSÅS TILL GRILLAT
Rör ihop honung, soja och lite citron. Pensla på kyckling, tofu eller grönsaker de sista minuterna på grillen.



GLASS PÅ GRÄDDFIL, honung, miso med karamelliserade hasselnötter



En modern dessert med syra, sötma, sälta och nötiighet – perfekt att förbereda. Och du behöver ingen glassmaskin!

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 10 minuter + tid i frys

2 dl vispgrädde
2 dl gräddfil
2 msk honung
1 tsk ljus miso
1 dl hasselnötter
1 msk honung
En nypa salt

Gör så här:

1. Vispa grädden fluffig. Vänd försiktigt ihop med gräddfil, honung och miso.
2. Frys i form minst 4 timmar, rör om ett par gånger första timmen.
3. Rosta hasselnötterna i torr panna, tillsätt honung och karamellisera snabbt.

Toppa glassen med de karamelliserade hasselnötterna och ringla över lite extra honung. Gott till är också jordgubbar eller bär.



HONUNGS- OCH VINKOKT KÖTTGRYTA, jordärtskockspuré och smörbakad kål

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 40 minuter
+ tid för grytan

600 g grytbitar av nötkött
2 msk honung
1 dl rödvin
2 dl köttbuljong
2 vitlöksklyftor
1 tsk timjan
2 st lagerblad
400 g jordärtskocka
2 msk crème fraîche
1 msk smör
200 g spetskål
1 msk honung
1 msk smör
1/2 tsk salt
Salt, nymald svartpeppar



- Ett långkok som belönar
- dig med fantastisk smak
- – där honung ger rund
- sötma till både kött och sky.



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 must på svarta vinbär – gärna med inslag av rödbeta eller rönnbär. Den djupt fruktiga och lätt jordiga smaken möter grytans umami och honungens rundhet perfekt.

MED ALKOHOL

Ett rött Rhône-vin (Grenache/Syrah) eller en Barbera d'Asti – båda har frisk syra och mörk frukt som möter umami och honung. Vill du ha öl: en maltig brown ale fungerar perfekt.





KRISPIG POLENTA med honungs-rostad paprika, citron, salviakräm

En vegetarisk rätt som kombinerar krisp, krämighet och söt, rostad umami.

Ingredienser

4 PORTIONER

TID: ca 45 minuter

4 dl finmald polenta
1 liter grönsaksbuljong
2 msk smör
4 röda paprikor
2 msk honung
1 citron
1 dl crème fraîche
20 st färska salviablåd
Olivolja
Salt, nymald svartpeppar



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°C. Koka upp buljongen och vispa ner polentan. Låt sjuda enligt anvisning på förpackningen under omrörning. Tillsätt smör och häll ut i en form. Låt svalna och stelna. Skär i bitar och stek krispiga i olivolja.
 2. Kärna ur och dela paprikorna i bitar, pensla med honung och lägg på en bakpappersklädd ugnsplåt. Dela citronen i kvartar och fördela ut runt paprikorna. Rosta allt i ugnen 20–25 minuter.
 3. Mixa crème fraîche med 20 salviablåd. Smaka av med salt.
- Servera polenta med paprika, citron och salviakräm.



ROSTAT SURDEGSBRÖD med svamp, honung och västerbottenost



En varm, smakrik macka full av umami – perfekt som mellanmål eller enkel lunch.

Ingredienser

1 PORTION

TID: ca 15 minuter

2 skivor surdegsbröd
150 g svamp (t.ex. champinjon eller portabello)
1 msk smör
1 tsk honung
50 g lagrad ost (t.ex. västerbotten, pecorino)
Färsk timjan eller rosmarin
Flingsalt
Nymald svartpeppar

Gör så här:

1. Skiva svampen och stek i smör tills den fått färg och är genomstekt. Krydda med salt och peppar och ringla över honung.
2. Rosta brödsnivorna och lägg på svampen. Toppa med riven ost och färska örter.

Servera direkt medan allt är varmt.

UMAMI - den femte grundsmaken



Umami kallas ofta för den "femte grundsmaken", vid sidan av sött, surt, salt och beskt. Ordet kommer från japanskan och kan översättas till ungefär "välsmakande" eller "god smak". Den upptäcktes och definierades i början av 1900-talet av den japanske forskaren Kikunae Ikeda, som fann att smaken framför allt kommer från glutaminsyra – en aminosyra som finns naturligt i många råvaror.

Det som gör umami speciellt är dess förmåga att skapa djup, fyllighet och rundhet i maten.

Det är umamismaken som gör en mustig buljong så tillfredsställande, som får en långlagrad ost att kännas komplex, eller som gör en mogen tomat så smakrik. Umami i sig är inte alltid tydlig på samma sätt som sötma eller syra, men den förstärker andra smaker och gör att en rätt känns mer komplett.

Var finns umami?

Umami finns naturligt i många råvaror, ofta i dem som har lagrats, torkats eller mognat:

- Långlagrade ostar som parmesan eller lagrad prästost
- Tomater, särskilt soltorkade
- Svamp, exempelvis shiitake och Karljohansvamp
- Sojasås, miso och andra fermenterade produkter
- Fisk och skaldjur, särskilt sardeller och torkad fisk
- Kött, buljong och långkok
- Alger, exempelvis kombu

Det är kombinationen av glutaminsyra och andra smakämnen som gör dessa råvaror så smakrika.

Varför är umami viktig?

Umami ger maten en djupare och mer tillfredsställande karaktär. Den förlänger smaken i munnen och gör att andra smaker framträder tydligare. Därför används umamirika ingredienser ofta för att skapa balans – en liten mängd kan räcka för att lyfta en hel rätt.

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

Ur ett näringsperspektiv har man också sett att umami kan bidra till att vi känner oss mätta snabbare, eftersom smaken signalerar proteininnehåll till hjärnan.

När och hur använder man umami?

I matlagning används umami för att bygga basen i en rätt. En soppa, gryta eller sås blir fylligare med buljong, svamp eller lagrad ost. I kalla rätter kan umami komma från sojasås, fermenterade grönsaker eller torkad frukt.

Att kombinera flera umamirika ingredienser förstärker effekten – som i en klassisk tomatås där tomater, parmesan och kanske lite svamp samverkar.



HONUNGSVATTEN som törstsläckare

Blanda kallt vatten med lite honung, citron och mynta. En svalkande dryck som också passar på cafémenyer.

UMAMI OCH HONUNG

Även om honung i sig inte är en källa till umami fungerar den som en smakförstärkare i kombination med umamirika råvaror. Honungens sötma rundar av syran, framhäver sältan och ger balans åt djupa umamismaker. Tillsammans skapar de en helhet: den naturliga sötman möter det fylliga djupet, vilket gör att både råvaran och honungen framträder tydligare.

Det är just därför kombinationer som honung och lagrad ost, honung och svamp, eller honung och sojasås blir så tillfredsställande – de bygger broar mellan sötma och umami, två av våra mest grundläggande smakupplevelser.



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