



SVENSK HONUNG

KUNSKAP, SMAK & SÄLJSTÖD FÖR DIG SOM GROSSIST

Från blomman till meny

— smaken av svensk natur



Sätt smak på sortimentet

— med svensk honung



Ett utbildnings- och inspirationsmaterial för dig som arbetar med:

- restaurang
- café
- bageri
- delibutik
- storkök

Välkommen till honungens smakfulla värld!

HONUNGSKOLLEN.se

Därför är honung en självklar del av ditt sortiment

Svensk honung är en av de mest mångsidiga råvaror du som grossist kan erbjuda.

Den är naturlig, hållbar, säsongsdriven och full av smak – men framför allt: **den är enkel att sälja.**

Honung används i allt från bröd, bullar och desserter till glaseringar, dressingar, kalla såser, bowls, drycker och ostbrickor. När du ger dina kunder rätt kunskap om honungens smaknyanser, tekniker och användningsområden, blir honung en produkt som:

- ➔ är lätt att rekommendera
- ➔ fungerar för alla branscher
- ➔ har hög marginal
- ➔ bygger storytelling och premiumkänsla
- ➔ stärker relationen mellan dig och dina kunder

Den här broschyren ger dig verktygen – smaker, teknik, användning, sortimentstips

– så att du kan prata honung med samma trygghet som du pratar ost, kaffe eller bröd.

VAD ÄR HONUNG? Fakta dina kunder faktiskt frågar om

När det står "honung" på etiketten får produkten endast innehålla 100 % honung, inget annat.

Det innebär att:

- honungen kommer från binas nektar- och dagsamling
- inga tillsatser får användas
- smaken speglar helt och hållet växterna bina arbetat med
- varje batch är unik

För grossisten betyder det:

- En råvara med hög kvalitet
- och ett tydligt ursprung som
- är enkel att sälja vidare.
 - Stor smakvariation mellan
 - sorter – perfekt att använda
 - i sortimentsbyggnad.



Visste du att varje honung har sin egen terroir – precis som vin?

Tre former av honung dina kunder stöter på:

- **Fast honung** – vanligast på burk, lätt att dosera
- **Flytande/primörhonung** – tidig säsong, perfekt till ost, frukt, desserter
- **Sorthonung** – honung från specifika växter (lingon, klöver, lind m.fl.)

Bygg ett säljande **HONUNGS- SORTIMENT**

Grossister behöver ett sortiment som är tydligt, överskådligt och lätt att sälja in.



Nivå 1: BAS – storkök / bred användning

- Svensk neutral honung
- Fast, bredbar
- Perfekt för storkök, caféer, grundrecept, bakning

Nivå 2: PREMIUM – restaurang / bageri / café

- Sorthonung: lingon, klöver, lind, ljung, bladhonung
- Smaknyanser som lämpar sig för menyer, desserter och glaseringar

Nivå 3: SPECIAL – delibutik / ost / premium-restaurang

- Primörhonung
- Honungskaka
- Bipollen
- Bibröd
- Begränsade batcher – bygger storytelling

- **Säljfördel:**
- Med tre nivåer kan du guida kunden till rätt kvalitet och rätt pris – och alltid ha en tydlig uppsäljning.



Fem smaker att hålla koll på

- 1. Bovetehonung** – robust och mörk.
Passar för: ost, rågbröd, vilt, chark, höstgrytor.
- 2. Bladhonung** – djup, nötig, skogig.
Passar för: lagrade ostar, rotsaker, marinader.
- 3. Klöverhonung** – blommig och mild
Perfekt i: desserter, bröd, frukost, bär.
- 4. Lindhonung** – citrusfrisk och elegant.
Perfekt i: dressingar, kalla såser, fisk och kyckling.
- 5. Lingonhonung** – frisk syra, bärighet.
Lyfter: sallader, vilt, grillade grönsaker, drinkar.



Smakkompisar

– så guidar du kunderna rätt

Honungens smak påverkas av vilken växt bina hämtar nektar från.

Här är snabbaste sättet att beskriva "smakkompisar" för dina kunder:

Söta smaker

morötter, sötpotatis, brynt smör, majs

➔ *honung förstärker och ger djup*

Bitterhet

kål, endiver, kakao, kaffe

➔ *honung rundar av och gör smaken mjukare*

Syra

citrus, bär, yoghurt

➔ *honung binder syran och ger balans*

Umami

ost, svamp, nötter, grillat

➔ *honung lyfter fram sältan och aromerna*

Hetta

chili, gochujang, harissa

➔ *honung är kockarnas favorit för att balansera varm smak*



Hej Malin Landqvist!

Matkreatör

Vilken sorthonung är den mest underskattade, enligt dig, och hur skulle du rekommendera att använda den?

– Jag tycker att lindhonungen är exceptionellt härlig med sina toner av eucalyptus. Det ger honungen dess fräschör som behövs. Ibland finns även en fin syra och man kan även hitta toner av dill och choklad.

TEKNIKER att laga mat och baka med honung

1. Glasering och marinerings:

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

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

TIPSET kockarna använder:

En tesked honung
rundar av vilken
dressing som helst.

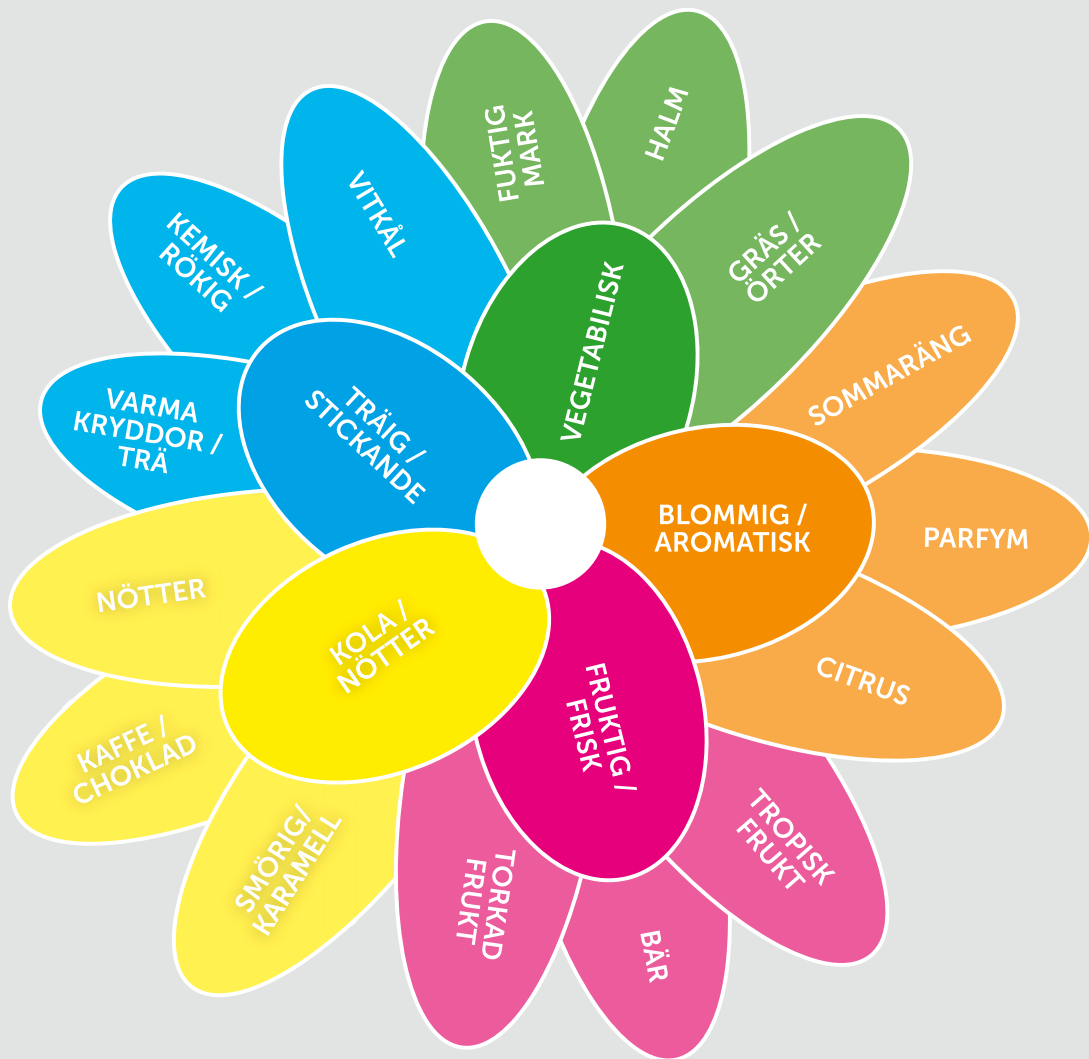


RECEPT *sockerlag honung*

- 2 delar honung
- 1 del vatten

Koka upp vatten och honung i en kastrull. Låt svalna och håll sedan upp på flaska. Förvara i kylskåp.

HONUNG + grundsmakerna



Grossistens snabbguide för att prata smak med kund

SÖTMA – mer än bara söt

Honung är sötma + arom + smakdjup.

Den lyfter bakverk, soppor, rotfrukter, majskräm och desserter utan att smaken blir platt som med socker.

Passar för: bageri, café, storkök, dessert-restaurant.

Grossistens säljpitch:

”Mindre mängd, mer smak – honung ger en fyllighet du inte får av vanligt socker.”





BESKA – honungens bästa vän

Beska råvaror blir mjukare och mer komplexa med honung.

Tänk brysselkål, endiver, grönkål, hårt grillat kött eller kaffesmaker.

Passar för: grillrestauranger, husman, växtbaserade kök.

Grossistens säljpitch:

”En tesked honung i kålen förändrar allt.”

SYRA – balans och klarhet

Syran blir rundare och mer nyanserad när man tillsätter honung. Perfekt för kall sås, yogurt-dressingar, bär och picklade grönsaker.

Passar för: salladsbarer, fiskrestauranger, catering.

Grossistens säljpitch:

”Lindhonung är kundernas bästa vän i dressingar.”



UMAMI – djup och arom

Honung framhäver umami i svamp, ost, tomat, chark och grillat.

Därför använder restauranger den i glaseringar, rostat smör och såser.

Passar för: modern bistro, pizza, pasta, delikatessbutiker.

Grossistens säljpitch:

”Honung + ost = en av gastronomins starkaste kombinationer.”



HETTA – smakbalans och karaktär

Honung binder heta smaker så att chili, harissa och gochujang blir rundare och mer aromatiska.

Passar för: street food, ramen, bowl-koncept, food trucks.

Grossistens säljpitch:

”Honung gör chilin mer smakrik, inte bara stark.”

”Råvaror i säsong möter honung i säsong – en smakresa genom året”



Säsongerna – så använder du årets honungssortiment

VÅR – primörhonung och späda råvaror

Sälg, raps, maskros, fruktträdsblom.
Passar perfekt för vårens sallader, sparris, lax, färskpotatis, bakverk.

SOMMAR – bär, örter och friska smaker

Klöver, hallon, lind.
Funkar i grill, vit fisk, dressingar, glass och frukost.

HÖST – mustigt, rostat, jordigt

Ljung, lingon, bovete.
För gryträtter, rotsaker, svamp, långkok.

VINTER – mildare honung i comfort food

Neutral mild honung för glögg, varma drycker, gratänger, glaserade grönsaker.



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.

VAD SÄGER GASTRONOMIN?

Nyfiken på hur några av Sveriges kockar och gastronomer använder honung i sina kök? Här delar de med sig av sina bästa tips, insikter och inspiration. Upptäck hur honung kan bli en nyckelingrediens i allt från innovativa rätter till klassiska favoriter och få en inblick i hur honungens unika egenskaper kan lyfta smaker och skapa hållbara menyer.



Hej Martin Ragnar!

Forskare och författare

- *Hur ser du på honung som en ingrediens jämfört med andra sötningsmedel?*

Honung är en spännande ingrediens – dels eftersom det är en ren naturprodukt och dels eftersom den har spännande egenskaper. Samma mängd honung är ju t.ex. sötare än socker (behövs alltså mindre av den för att ge samma sötma) och givet att det är en blandning av tre olika sockerarter som förhindrar varandras kristallisation så bidrar den också till att behålla saftighet i ett bakverk när den används istället för t.ex. strösocker. Därtill kommer ju att honung har en egenskap bortanför den rena sötman som också bidrar med något positivt.

- *Vilken sorthonung är den mest underskattade, enligt dig, och hur skulle du rekommendera att använda den?*

Jag föredrar en mild lindhonung och använder den gärna för att blanda med väl vald frukt eller bär och vatten för att sedan jäsa

till mjöd. Frysta krusbär som får tina och trampas, vatten och lindhonung – och så jäsa en månad eller så och lagras ett år – så underbart gott det kan bli!

- *Vilken roll tror du att honung kan spela i framtidens hållbara matlagning?*

Ju mer processad maten i allmänhet blir desto större blir också motreaktionen mot den utvecklingen. I det perspektivet har honungen en självklar och central roll att spela. Men då gäller det så klart att det verkligen är riktig honung och bara det i burken – ingen mygelprodukt som så ofta på ICA och Coop. Handlar man lokalt och direkt av tillverkaren så kan man så klart vara säker och det bidrar ju också till en social hållbarhet då. Så ja – honungen har definitivt framtiden för sig!





Hej Patrik Arneke!

Kock och matkreatör Gårdshuset Selaön

- *Vilken typ av honung använder du mest i din matlagning och varför?*

Jag använder mest en bredbar/skedbar mild sommarhonung som skall vara lätt att portionera på vågen till bakning, kalla o varma såser samt övrig matlagning.

Under säsong är primörhonung god att använda som den är till förrätter, ost och desserter.

Vi arbetar nu på en ekfatslagrad ättika bryggd på mjöd av egen honung, då använder vi den honung vi får över efter tappning på burkar.

- *Hur ser du på honung som en ingrediens jämfört med andra sötningsmedel?*

Mycket bra men ibland svårt att hålla koll på sockerhalten jämfört med ordinärt socker, skulle behöva skriva om en del recept för att öka användningen.

- *Vilken sorthonung är den mest underskattade, enligt dig, och hur skulle du rekommendera att använda den?*

Vi använder tyvärr inte så mycket sorthonung. Vi skulle behöva utveckla kunskaperna kring detta i de svenska restaurangköken och för egen del också.

Ljunghonung är väldigt gott till ost.

När jag besöker Italien letar jag alltid efter en kraftig kastanjehonung eller corbezzolohonung som är mycket goda till lagrade ostar.

PATRIKS SMAKKOMPISAR

- Senap o honung
- Lagrad ost o honung (gärna lite mörkare)
- Svenska bär o honung
- Honung i glass
- Mejerivaror o mild honung
- Honungsrostade frön o nötter
- Tryffel och honung
- Rosmarin och honung
- Honungsbaserad hovmästarsås
- Honungskokta kastanjer
- Honungskokta aprikoser

- *Vilken roll tror du att honung kan spela i framtidens hållbara matlagning?*

Honung är en självklar smaksättare i arbetet med en lokal gastronomi och i arbetet kring "hur en plats smakar".



Hej Anna K Sjögren!

Driver Stenugnsbageriet Olof på Öland.

- *Vilken typ av honung använder du mest i din matlagning/ditt bageri, och varför?*

I mitt bageri använder vi fast honung från Nydala honung som kommer från Öland. Nu står det "Försommarhonung" på hinkarna som vi köper från Gunilla som driver Nydala honung. Det fungerar jättebra i honungsbrödet som vi bakar i bageriet och i den honungstosca som vi använder på bullar

och toscamazarinkaka (i toscameten använder vi honung istället för sirap)

- *Hur ser du på honung som en ingrediens jämfört med andra sötningsmedel?*

Jag gillar verkligen honung. Tycker om smaken och att det är ett sötningsmedel som kommer nära i från och att den produceras av bin som är livsviktiga för naturen och den biologiska mångfalden.



Hej Malin Landqvist!
Matkreatör

Har du några särskilda "smakompisar"?

– En lindhonung kan vara perfekt i glassbas med t ex vanilj, citrus eller jordgubbar. En mörkare honung som t ex ljunghonung, skulle jag t ex använda i en kaffedrink med rom eller whisky. Även i desserter med choklad.

- *Hur förhåller du dig till honungens olika konsistenser? Använder du både fast och flytande honung på olika sätt?*

Som honungssommelier så är det en viktig del av hela upplevelsen, där de olika sorterna är givna på olika sätt. Jag klurar just nu på hur man skulle kunna använda halvkristalliserad honung som den är. Vi är väldigt "tränade" i att en honung ska upplevas slät i munnen, oavsett den är flytande eller fast.



Hej Titti Qvarnström!

Kock, konsult inom restaurang & gastronomi

- *Hur ser du på honung som en ingrediens jämfört med andra sötningsmedel?*

– Honung har en underbar smakkomplexitet som gör sig bra i alla recept där det även passar med lite karamelltoner. Honungen tillför ett smakdjup som raffinerat vitt socker inte kan jämföras med.

- *Vilken sorthonung är den mest underskattade, enligt dig, och hur skulle du rekommendera att använda den?*

Skogshonung är klart underskattad, väldigt gott att baka småkakor på men också för att ge till exempel en mustig köttgryta lite extra umpf.

KUNDSEGMENT

– så presenterar du honung för olika kunder

RESTAURANG

Smaknyanser, glaseringar, kryddsmör, såser, desserter.

CAFÉ

Frukost, yoghurt, granola, bakverk, kaffe och te.

BAGERI

Bröd, bullar, toscamassor, rågbröd, surdeg.

DELIBUTIK

Ost, chark, smaksatta honungar, gåvor, säsongslådor.

STORKÖK

Naturligt sötningsmedel, bra hållbarhet, enkel att dosera.



Fem smaker att hålla koll på

BOVETEHONUNG

robust, kraftfull och mörk

Bovetehonung är en av de mest kraftfulla sorthonungarna, med en mörk färg och smak som påminner om melass.

Denna robusta honung är en utmärkt partner till brie, blåmögelost, och nötiga smaker som valnötter och pekannötter.

Prova den i rågröd eller som smaksättning i en viltgryta för att ge en rustik sötma.

BLADHONUNG

med nötiga och skogiga toner

Perfekt för rätter med kraftiga smaker, som lagrade ostar och nötiga desserter.

Bladhonungens fylliga och jordnära karaktär balanserar charkuterier och passar även som smaksättare i marinader.



VISSTE DU ATT...

... honung är det äldsta sötningsmedlet vi känner till. På 12 000 år gamla grottmålningar i Spanien kan vi se hur kvinnor samlar honung från vilda bin.

... det krävs 185 flygturer för ett bi för att samla ihop till en tesked honung.



KLÖVERHONUNG med blommiga noter

Den mjuka och milda sötman i klöverhonung fungerar utmärkt till färska bär och krämiga desserter som panna cotta eller vaniljsås.

Klöverhonung kan även ringlas över nybakat bröd eller färskost för att förhöja dess blommiga smak.

LINDHONUNG med friska citrustoner

Lindhonung har en frisk citruston som lyfter kyckling- och fiskrätter.

Den fungerar också utmärkt i asiatiska rätter eller som en syrlig kontrast i marinader och glaseringar.

LINGONHONUNG för en subtil fruktighet

Den friska, lätt syrliga smaken i lingonhonung gör den till en fantastisk partner för fruktiga sallader och lättare rätter, samt som bas i dressingar och drinkar.

Lingonhonung kan även lyfta viltkött och rotfrukter.



Det finns mycket annat som är bra med honung och som man kan ha i åtanke när man använder honung.

- Fruktoset i honung ger färre kalorier än vanligt vitt socker.
- Ger inte samma blodsockertoppar som vitt socker.
- Bra komplement till sötningsmedel.



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

Lyft din verksamhet med svensk honung

Sätt guldkant på dina rätter, bakverk och menyer med lokal, äkta svensk honung – en smakupplevelse utöver det vanliga!



Lyft ert sortiment med svensk honung

Erbjud restauranger, caféer, bagerier, delibutiker och storkök en råvara som höjer smaken, breddar menyerna och stärker den lokala identiteten.

Svensk honung är både ett säljargument och en kvalitetsmarkör.



Välj rätt honung till rätt kund

När ni bygger ert sortiment – tänk på att olika verksamheter söker olika egenskaper.

- Neutral sommarhonung fungerar brett i bageri, café och storkök.
- Sorthonung (t.ex. lind-, klöver-, lingon- och bladhonung) ger restauranger och delbutiker möjlighet att lyfta sina menyer.
- Primörhonung och honungskaka är perfekta premiumprodukter för ostdiskar och matstudio-koncept.

Säljtips: Lyfta att svensk honung alltid är 100 % ren produkt – och att ursprungsmärkning är kundens

Arbeta nära svenska biodlare

Svensk honung är en råvara som bygger relationer. Grossister som jobbar nära lokala biodlare får:

- starkare storytelling
- tillgång till småskaliga batcher
- unika säsongsprodukter
- bättre kunskap att förmedla till sina kunder

Vill ni koppla samman kunder med lokalproducerad honung eller hitta småskaliga volymer inför kampanjer?

På **biodlingsforetagarna.se** och **biodlarna.se** finns producenter över



Gå igenom ert sortiment

Många grossister arbetar redan med både standardhonung och exklusiv sorthonung.

Gå igenom ert sortiment och se var det finns möjligheter att:

- bredda utbudet
- lyfta premiumsegmentet
- skapa säsongskampanjer
- erbjuda kundspecifika lösningar

Säljtips: En enkel smakguide eller provning med några olika honungsorter gör det lätt för kunderna att välja kvalitet framför volymvara.

Varför välja SVENSK HONUNG?

- **Hög kvalitet** – ren råvara utan tillsatser
- **Smakvariation** – terroir som vin
- **Hållbarhet** – stödjer svensk biodling och pollinering
- **Storytelling** – lätt att sälja in
- **Låg risk för svinn** – lång hållbarhet, brett användningsområde



Gör skillnad redan idag
– välj svensk honung
och smaka skillnaden!



Besök hemsidan för mer inspiration, recept och komplett genomgång av grundsmakerna. Ni hittar mer än 30 recept, smakguider och säsongsidéer direkt på hemsidan – redo att delas med era kunder.

HONUNGSKOLLEN.se

HONUNGSKOLLEN.se – produktion:

Sanna Ohlander projektledare, matkreatör och skribent

Marie Backman AD, grafisk formgivare och yrkesbiodlare

Torbjörn Lagerwall fotograf

HONUNGSKOLLEN.se är framtagen av Biodlingsföretagarna i projekt genom Nationella Programmet för Biodlingssektorn och Svenska Jordbruksverket.

Kontakt info@honungskollen.se

