



Inspirerande recept med svensk ljunghonung

från kocken Stefan Eriksson

Tillsammans med kocken och råvarunörden Stefan Eriksson har Svenska Bin gjort en djupdykning i ljunghonung från hela landet, vilket bland annat resulterat i den här samlingen med recept.

Stefan Eriksson arbetar även med utvecklingsprojektet Exceptionell råvara och har ansvarat för råvarorna i tävlingen Årets Kock, som han själv vann 2005. År 2008 komponerade han Nobelmiddagen och 2020 startade han Restauranglabbet med målet att bli världens mest hållbara krog.

Mer information och fakta om ljunghonungen hittar du på svenskabin.se.





Vildlax i ljunghonung, ärtsoja och senap

Ingredienser till 4 portioner:

150 g vildlax, t ex från Luleå
2 msk soja, gärna svensk gulärtssoja
eller japansk soja
1 msk ljunghonung till servering
1 msk gula senapsfrön

Gör så här:

Blanda sojan med ljunghonung och lägg i hela laxbiten.

Låt marinera i 30 minuter.

Koka upp senapsfröna i ättikslag (1 del ättika 12 procent, 2 delar socker och 3 delar vatten).

Stek eller grilla laxen hastigt på hög värme så att ytan karamelliseras.

Servera den skuren i mindre bitar i en tallrik bottnad med en blandning av soja, ljunghonung och inlagda senapsfrön.



Kålrot, ljunghonung, moget päron och torkad skinka

Ingredienser till 4 portioner:

1 liten kålrot
2 msk neutral olja
2 msk ljunghonung
(välj gärna en som har en ton av karamelliserat socker)
1 moget päron, t ex sorterna Alexander eller Comice
1 st skalad rova, t ex majrova
2 msk rosenkvittenjuice eller citronjuice
8 st nyskurna, tunna skivor torkad skinka

Gör så här:

Tvätta kålroten noga, låt skalet vara kvar, och skär den i cirka 2 cm tjocka skivor.

Stek sakta i panna utan att kålroten tar färg. Den ska bli nästan genomstekt men ändå ha kvar sin kärna.

Pensla skivorna med ljunghonung och lägg på tallrik.

Skiva päronen och rovan på mandolin och vänd skivorna i rosenkvitten- eller citronjuice.

Servera med skinkan.

”En ljunghonung kan smaka karamelliserat som bränt socker. Eller som vaniljkola. Några har en mer bärig och frisk smak.”

STEFAN ERIKSSON



Vitkål i smör, ljunghonung och bergamott

Ingredienser till 4 portioner:

2 mindre huvuden vitkål eller 1 stort
100 g smör
1 färsk bergamottcitrus,
(kan ersättas med citron)
2 msk ljunghonung
havssalt

Gör så här:

Riv skalet på bergamotten eller citronen, pressa sedan juicen ner i en kastrull. Dela kålhuvudet i halvor eller i 4 delar. Lägg i kastrullen med citrusjuicen tillsammans med smör, salt, och lite vatten. Koka sakta med lock tills kålen är helt mör, lyft ur den och koka ihop vätskan. Glasera kålen i den smöriga vätskan och pensla vid servering med ljunghonung, några korn salt och rivet skal av citrusfrukten.



Rökt fläsk, ljunghonung och lök

Ingredienser till 4 portioner:

8 skivor fint fläsk,
t ex rökt sida av Linderödssvin
2 gula lökar
smör
ljunghonung

Om rätten serveras som macka:

surdegsbröd
ricotta

Gör så här:

Skala och skiva löken och koka den sakta i smör under lock. Stek skivorna av den rökta fläksidan väl och servera med de varma lökarna och en klick ljunghonung med kraftfull smak.

Om du vill servera som macka:

Rosta en skiva surdegsbröd väl, toppa med en stor sked varm ricotta och ringla över ljunghonung.

”Med sin kraftfulla arom är ljunghonung en perfekt smaksättare till rotsaker, lök och olika kålsorter.”

STEFAN ERIKSSON



Glass på fjällko-yoghurt och ljunghonung

Ingredienser till 10 små portionsskålar:

500 g fjällkoyoghurt (5 dl)
500 g fjällkomjolk (5 dl)
250 g (ca 2 dl) ljunghonung med kola- och vaniljtoner och frisk bärighet
havssalt, gärna oraffinerat

Gör så här:

Blanda alla ingredienser och kör dem i glassmaskin.

Servera med lite mer av samma ljunghonung och några korn havssalt.



Äggcreme och ljunghonung

Ingredienser till 10 små portionsskålar:

750 g grädde (7,5 dl)
250 g mjölk (2,5 dl)
50 g socker (knappt 0,5 dl)
50 g ljunghonung (ca 3 msk)
13 äggulor* (240 g)

ljunghonung att hälla ovanpå

Gör så här:

Rör ihop grädde, mjölk och socker tills sockret löst sig.

Rör i honung och äggula. Häll genom en finmaskig sil för att få bort eventuella skal och hinnor.

Fyll smeten i små ungsfasta formar och sätt ugnen på 95 grader.

Sätt in formarna i ugnen och baka i cirka 1 timme tills smeten "stannat".

Låt svalna och servera med en sked ljunghonung ovanpå.

*äggvitor som blir över kan frysas och även användas till maräng.

”Tillsammans med mejerivaror som mjölk och grädde passar ljunghonungen speciellt bra.”

STEFAN ERIKSSON



Ljunghonungskola

Ingredienser till en stor sats:

600 g grädde (6 dl)

450 g socker (5 dl)

550 g ljunghonung (ca 4,5 dl)

5 g havssalt, gärna oraffinerat (liten tsk)

25 g brynt smör

Gör så här:

Bryn smöret i en tjockbottnad kastrull.

Häll alla övriga ingredienser i kastrullen.

Koka sakta tills kolasmeteren nått 125 grader

– använd termometer. Rör om då och då.

Häll upp i en form klädd med bakplåts-

papper och låt stå över natten tills kolan

stelnat lagom och går att dela med kniv.

Skär i kuber och strö eventuellt över lite

pollen eller torkade ljunghonung.

*”Det är som en primör
om hösten – den allra
sista honungen som
skördas innan bisamhället
invintrar.”*

STEFAN ERIKSSON

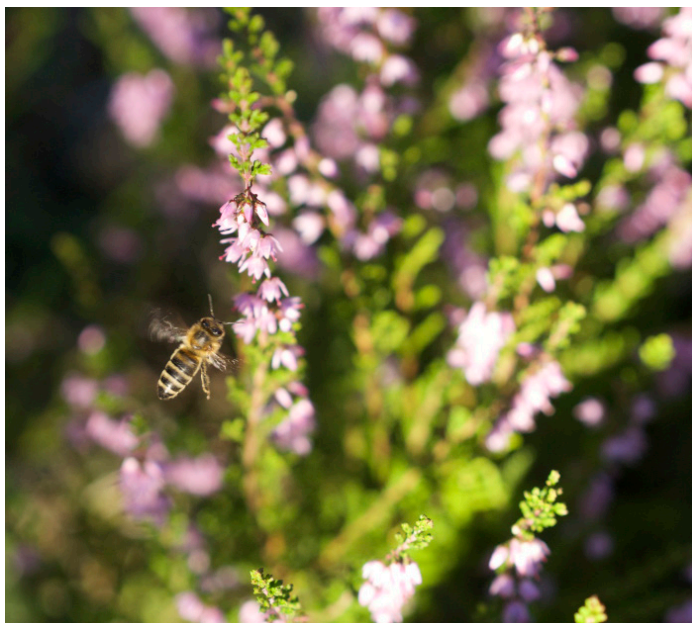


FOTO: SVENSKA BIN / ANNA LIND LEWIN

Ljunghonungens sega konsistens kräver extra arbete och speciell kunskap vid hanteringen, vilket gör honungen till en mer exklusiv produkt.

Svenska Bin tackar alla biodlare som skickat in bidrag till ljunghonungsprojektet.
20-talet olika honungar avsmakades från följande producenter:

Rosa Skattlådan

Zon5 honung

Lottas honung

Paul Svensson

Hedlanda honung

Gyllene Biet

Åsbackens honung

Tvetens honung

Rosendals biodling

HGs biodling & gårdsbutik

Kronskida biodling

Flurkbränna honung

Sjöfallets Honung & Musteri

Krokstrands bigård

Johanna Vargvik

Familjen Hellberg

Stranda Honung

Honung från Bullaren

Ljunghonung är en uppskattad svensk sorthonung som skördas i stor utsträckning i Västsverige. Ljunghonungen finns också i andra delar av landet från Österlen i söder till Lule lappmark i norr. Tillgången varierar olika år beroende på ljungens blomning, väderförhållanden och binas förmåga att samla nektar.

Ljunghonungen är den sista som skattas innan bina invintras i augusti–september, vilket gör att den finns nyslungad under höstskörden. Det är ett lyckligt sammanträffande eftersom den är en perfekt smaksättare till svensk lök, rotsaker och olika kålsorter.

Ljunghonungens sega konsistens kräver extra arbete, vilket gör den till en mer exklusiv produkt. Vid hanteringen kan man använda ett speciellt verktyg, en så kallad honungslossare för att få ut honungen ur vaxkakan. En annan metod är att pressa honungen direkt ur vaxkakan.

Läs mer om utforskandet av svensk ljunghonung på svenskabin.se