

Elämäniloa hunajasta



100%
luonnon-
tuote

Juokseva hunaja

Vastalینگottu hunaja on juoksevaa. Melko pian linkoamisen jälkeen hunaja alkaa kiteytyä, mutta kiteytymisnopeus vaihtelee sato-kasvien mukaan. Kaupassa myynnissä olevia juoksevia hunajia on kevyesti lämmitetty, jotta ne pysyvät pidempään juoksevana.



Hunajia on erilaisia



Lohkeava hunaja

Lohkeavaa hunajaa ei ole vaivattu pehmeäksi vaan se on saanut kiteytyä vapaasti kovaksi. Lohkeavaa hunajaa on helppo annostella teen tai kahvin makeuttajaksi.



Pehmeä hunaja

Pehmeä hunaja on kiteytynyttä hunajaa, jota on mekaanisesti vaivattu ennen purkittamista. Vaivaaminen rikkoo hunajan kiderakenteen, ja siksi hunaja ei enää kovetu. Pehmeää hunajaa voi levittää veitsellä vaikkapa paahtoleivälle tai valuttaa myslin päälle.



Hunaja

Hunaja on mehiläisten kasveista keräämä ja valmistama luonnontuote, johon ei ole lisätty mitään ja josta ei ole poistettu mitään aineita. Hunaja sisältää pääosin fruktoosia ja glukoosia. Näiden lisäksi hunajassa on myös muita sokerilajeja ja vettä. Muita ainesosia on ainoastaan 3 %, mutta niillä on hunajan terveydellisten vaikutusten kannalta suuri merkitys. Nämä aineet ovat suojaravintoaineita, entsyymejä, hivenaineita ja vitamiineja. Entsyymit toimivat elimistössä antioksidanteina ja vahvistavat elimistön omaa antioksidanttien tuotantoa.

Enemmän makua, vähemmän kaloreja

Hunaja on makeampaa kuin tavallinen sokeri. Saman makeuden tunteen saa hunajasta 40 % pienemmällä energiamäärällä kuin sokerista.

Lisäksi hunaja nostaa veren sokeria hitaammin kuin taloussokeri, joten se soveltuu paremmin alhaista glykeemistä indeksiä vaalivaan ruokavalioon.

Hunajasta **terveyttä**

Täysipainoinen terveellinen ravinto on tavallista monipuolista ruokaa, joka sisältää runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Hunajalla on sijansa tasapainoisessa terveellisessä ruokavaliossa valkoisen sokerin korvaajana. Pienikin määrä hunajaa useita kertoja päivässä, esimerkiksi aamupalalla puuron tai myslin kanssa marjojen kera, antaa hyvää makua ja lisää elimistön vastustuskykyä.



Hunajalla

hyvä alku päivälle

Hunajaa paahtoleivällä • Hunajaa puuron tai myslin kanssa •
Hunajamarjajogurtti • Hunajaa vohveleiden ja lettujen päällä •
Hunajalla makeutettu smoothie • Hunajatee • Hunajakahvi



Hunajaiset vohvelit

6 dl maitoa
1 muna
4 dl vehnä jauhoja
100 g voita sulatettuna
1 tl leivinjauhetta
3 tl kotimaista hunajaa
ripaus suolaa

Sekoita jauhot maitoon. Lisää muut aineet ja jäähtynyt voisula. Tarjoa hunajan ja hunajalla maustetun kremavaahdon kera.

Hunaja-marjajogurtti

2 dl maustamatonta jogurttia
2 rkl kotimaista hunajaa
tuoreita tai pakastettuja marjoja.

Kaada jogurtti lasiin ja lisää marjat ja hunaja. Sekoita ja nauti. Voit käyttää marjojen sijasta myös kuivattuja hedelmiä ja pähkinöitä.

Vinkki

Hunajakahvi

Kahvin aromit tulevat hienosti esiin, kun laitat sekaan lusikallinen hunajaa.





Vinkki

Alkupalaksi suolakurkkusuikaleita hunajan ja smetanan kanssa.

Nopeaa, helppoa ja takuuvarmasti hyvää.

Herkuateria hunajanystävälle

Sitruuna- valkosipulibroileria

500g maustamattomia
broilerin rintafileitä
1 hyvin pesty sitruuna
6 kpl valkosipulin kynsiä
öljyä paistamiseen
kahden sitruunan mehu
1 dl valkoviiniä
1 rkl kotimaista hunajaa
suolaa

Ruskista broilerinfileet pannulla molemmin puolin. Halkaise valkosipulin kynnet ja leikkaa sitruuna reilunkokoisiksi lohkoiksi. Lisää valkosipuli ja sitruunalohkot pannulle broilerin oheen. Kaada pannulle kahden sitruunan mehu ja valkoviini. Anna hautua pannulla 15 minuuttia. Lisää lopuksi nokare voita tai tilkka oliiviöljyä ja hunaja.

Tarjoa riisin tai pastan kanssa.



Hunajalohta salaattipedillä

kirjolohifilee
kotimaista hunajaa
suolaa
sitruunapippuria

siitakesieniä
kirsikkatomaatteja
punasipuli
vihreitä papuja
porkkanaa
rucolasalaattia

1/2 dl oliiviöljyä
3 rkl balsamiviinietikkaa
1 rkl kotimaista hunajaa
merisuolaa, pippuria

Aseta lohifilee uunivuokaan ja sivele se hunajalla. Lisää mausteet ja paista 175-asteisessa uunissa n. 30 minuuttia.

Keitä papuja ja pilkottuja porkkanoita kevyesti suolatussa vedessä n. 3-4 min. Pilko siitakkeet ja paista niitä voissa 5 min. Asettele kaikki kasvikset lautaselle. Sekoita hunaja ja muut kastikeaineet keskenään ja kaada seos salaatin päälle.

Leikkaa kypsä lohifilee neljään palaan ja nosta palat lautasille salaatin päälle.



Kasapäin kasviksia

Hunaja sopii hienosti kasvisruokien mausteeksi. Pieni määrä hunajaa korostaa keitettyjen kasvien ja uunijuuresten makua.

Hunajaporkkanat

Keitä porkkanat vähässä vedessä kypsiksi. Kaada vesi pois, lisää hunajaa pari lusikallista ja ripottele pinnalle hiukan rakuunaa.

Hunajainen salaattikastike

½ dl oliiviöljyä
3 rkl balsamiinietikkaa
1 rkl kotimaista hunajaa
merisuolaa, mustapippuria rouheena

Sekoita kaikki aineet kulhossa. Mausta haluamillasi yrteillä.

Paahdetut hunajajuurekset

porkkanaa
lanttua
purjoo
palsternakkaa
sipulia
öljyä
suolaa
valkopippuria
kotimaista hunajaa

Kuori juurekset ja paloitele ne noin 2 x 2 cm paloiksi. Laita uunivuokaan, mausta suolalla, valkopippurilla ja hunajalla. Hauduta kypsäksi 200 -asteisessa uunissa n. 30-40 min. Kääntelee juureksia välillä kypsennyksen aikana. Tarjoile liha- tai kalaruuan lisäkkeenä.

Melkein salainen salaattikastike

150 g sinappia
¾ dl hunajaa
1 kananmunan keltuainen
1 tl valkopippuria
2 tl suolaa
1 ½ dl punaviinietikkaa
1 ½ dl ruokaöljyä
runsaasti puristettuja valkosipulin kynsiä
1 dl vettä ohennukseksi

Aineet sekoitetaan yllä olevassa järjestyksessä. Säilyy jääkaapissa ainakin 3 kk.



Hunaja sopii erinomaisesti salaattikastikkeisiin. Salaattinkastikkeita on helppo ja nopea tehdä ja hyvä kastike viimeistelee salaatin maun. Itse tehty on myös edullista.



Hunajaisia grillattuja hedelmiä

- 2 banaania pituussuunnassa halkaistuina
- 2 persikkaa, nektariinia tai aprikoosia halkaistuina, kotimaista hunajaa

Sivele hedelmät hunajalla ja pane ne leikattu pinta alaspäin öljyllä sivellylle parille. Kypsennä grillissä tai uunissa kunnes pinta on kullanruskea ja hedelmäliha kauttaaltaan kuuma. Tarjoile hunajan ja vaniljajäätelön kanssa.

Hunajainen mustikka-smoothie

- 4 dl maustamatonta jogurttia
- 1 banaani
- 4 dl pakastemustikoita
- 3 rkl kotimaista hunajaa

Pane jäiset mustikat tehosekoittimeen, lisää hunajaa ja muut aineet. Soseuta tasaiseksi ja kaada juoma lasiin.

Tarjoa aamu- tai välipalana.



Vinkki

- Käytä marjojen sijasta hedelmiä, esim. kiiviä tai appelsiinia
- Lisää smoothieeseen myslä tai erilaisia siemeniä. Sekoita se illalla jääkaappiin ja aamulla herkullinen puuro on valmis.

Hunajaiset hedelmä muffinit

75g voita tai margariinia
1 dl hunajaa
2 munaa
2 dl vehnä jauhoja
2 tl leivinjauhetta
1/2 dl murskattuja pähkinöitä
1-2 banaania tai omenaa

Vaahdota voi ja hunaja. Lisää joukkoon munat yksitellen hyvin vatkaen.

Sekoita taikinaan jauhot, joihin on sekoitettu leivinjauhe. Lisää lopuksi pähkinät ja pienet banaani- tai omenakuutiot varovasti sekoittaen.

Lusikoi taikina muffinivuokiin ja pais-
ta 175 asteessa 40–50 minuuttia.

Hunajaiset marjajääpuikot

250 g mansikoita
200 g mustikoita
3 reilua ruokalusikallista kotimaista
hunajaa

Pane kaikki ainekset tehosekoitti-
meen ja sekoita tasaiseksi. Kaada
seos mehujäämuotteihin ja pane ne
pakastimeen.

Marjajäät ovat valmiita seuraavana
päivänä. Voit käyttää valmistuksessa
myös pakastemarjoja.





Hunajainen jäättee

Valmista teetä 1- 2 litraa ja anna sen jäähtyä.
Makeuta tee hunajalla ja lisää sitruunaviipaleita juomaan. Anna maustua jääkaapissa pari tuntia.
Tarjoa jääpalojen kanssa.

Suomalainen hunaja on huipputuote

Kotimaisella hunajalla on aina tunnettu tuottaja, joka vastaa tuotteen korkeasta laadusta. Ostaessasi kotimaista hunajaa voit olla varma, että hunaja on tuoretta ja huippulaatuista. Lähellä tuotettu hunaja on myös ekologinen valinta.

Suomen Mehiläishoitajain Liitto SML ry

Yhteistyöllä makeaa elämää -hanke

Kasarmikatu 26 C 34, 00130 Helsinki, Puh. (09) 661 281

www.hunaja.net

