

VÄRITÄ JA KOKKAA



HUNAJAINEN RESEPTI- JA VÄRITYSVIHKKO

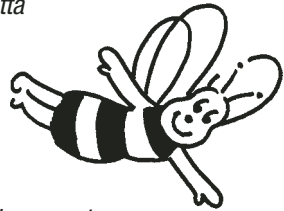


Hunajalla saa saman makeuden tunteen 40% pienemmällä energiamäärällä kuin sokerista.

**Hunajaa.
Makua enemmän,
kaloreita
vähemmän**

HUNAJASÄMPYLÄT

5 dl	kädenlämpöistä maitoa tai vettä
50 g	hiivaa
1-2 tl	suolaa
3 rkl	hunajaa
1 dl	mysliä
noin	1 1/2 l sämpyläjauhoja
1/2 dl	rypsiöljyä



Liuota hiiva, suola, hunaja ja mysli kädenlämpöiseen nesteeseen. Alusta jauhot vähitellen, kunnes taikina on kimmoisaa ja irtoaa kulhon reunoista. Kohota liinan alla kaksinkertaiseksi. Leivo taikinasta pieniä sämpylöitä ja kohota liinan alla. Voitele hunajaisella vedellä tai maidolla ja paista 225 asteessa uunin keskitasolla noin 10-12 minuuttia. Vinkki: voit vaihtaa myslin esim. juustoraasteeseen.



HUNAJA LEIVONNASSA

Hunajalla makeutetut leivonnaiset pysyvät tuoreina pidempään.

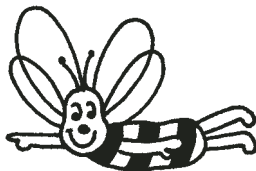
Hunaja on kosteaa, joten vähennä reseptin nestemäärää hiukan. Laske paistolämpötilaa 5-10 asteen verran ja pidennä kypsymisaikaa, kun käytät hunajaa.

SÄMPYLÄVINKKEJÄ:

- Korvaa sämpyläreseptin ohjeesta osa hunajalla. Sämpylät maistuvat paremmalta ja säilyvät pehmeinä pitkään.
- Voitele sämpylät lämpimällä hunajavedellä ennen uuniin laittamista. Koristeeksi ripoteltavat leseet ja siemenet tarttuvat leivän pintaan paremmin. Hunajavoitelu antaa kauniin paistoväriin.
- Voitele uunista otetut sämpylät lämpimällä maitohunaja-seoksella.

JUNIORIN JAUHELIIHAKASTIKE

1-2	sipulia
1-3	valkosipulin kynttä
400 g	jauheliihaa
	öljyä pastamiseen
1/2-1 tl	suolaa
1 tl	basiliikkaa
1/2 tl	mustapippuria
1 rkl	tomaattipyrettä
2 dl	vettä
1 rkl	hunajaa
200 g	fetajuustoa
2 dl	oliiveja



Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulit. Paista jauheliiha ja sipulit pannulla, lisää mausteet ja vesi. Hauduta 10-15 minuuttia. Lisää vettä tarvittaessa. Sekoita kastikkeeseen hunajaa, lisää fetajuustokuutiota ja oliivit. Kuumenna ja tarjoile pastan kanssa.

MAIJAN HUNAJA-MARJAPIIRAKKA

3 dl	vehnäjauhoja
2 rkl	sokeria
100 g	voita
1 tl	leivinjauhetta
1	kananmuna
3 rkl	hunajaa
2 dl	sekamarjoja

Sekoita keskenään vehnäjauhot, sokeri, leivinjauhe. Nypi ne voin kanssa murotaikinaksi. Ota ryynimäisestä massasta erikseen 1 dl taikinaa. Lisää kananmuna lopputaikinaan. Älä sekoita kovin paljon. Levitä tämä taikina voidellun tai leivinpaperilla vuoratun vuolan pohjalle, ja sen päälle marjat. Valuta hunaja tasaisesti marjojen päälle. Laita sivuun ottamasi massa marjoille peitoksi. Paista 225 asteisessa uunissa noin 30 min.

Käytä hunajaa kaikkeen makeuttamiseen ja mausteena ruuanlaitossa.

**Reseptin
3 sokeria
= 2 hunajaa.**

MEHILÄISENPISTO URHEILUJUOMA

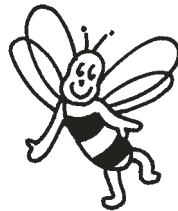
1 dl	hunajaa
0,5 dl	sitruunan mehua
1 l	vettä (riipaus suolaa)

Sulata hunaja pieneen määrään lämmintä vettä. Kaada loppu vesi sekaan ja mausta sitruunamehulla. Tarjoile kylmänä.

Hunajalla maustettu juoma on raikas tarjottava ruokapöydässä ja sopiva juoma mukaan otettavaksi treeneihin, retkelle ja saunaan.

PORKKANARAASTE

3-4	porkkanaa
1-2 tl	hunajaa muutama tilkka sitruunamehua pari ruokalusikallista vettä



Raasta porkkanat. Sekoita hunajasta, sitruunamehusta ja vedestä kastike (hunaja sulaa helposti jo kädenlämpöiseen veteen). Sekoita yhteen raasteen kanssa. Laita hetkeksi jääkaappiin viilentymään ennen tarjoilua, jos käytit lämmintä vettä.

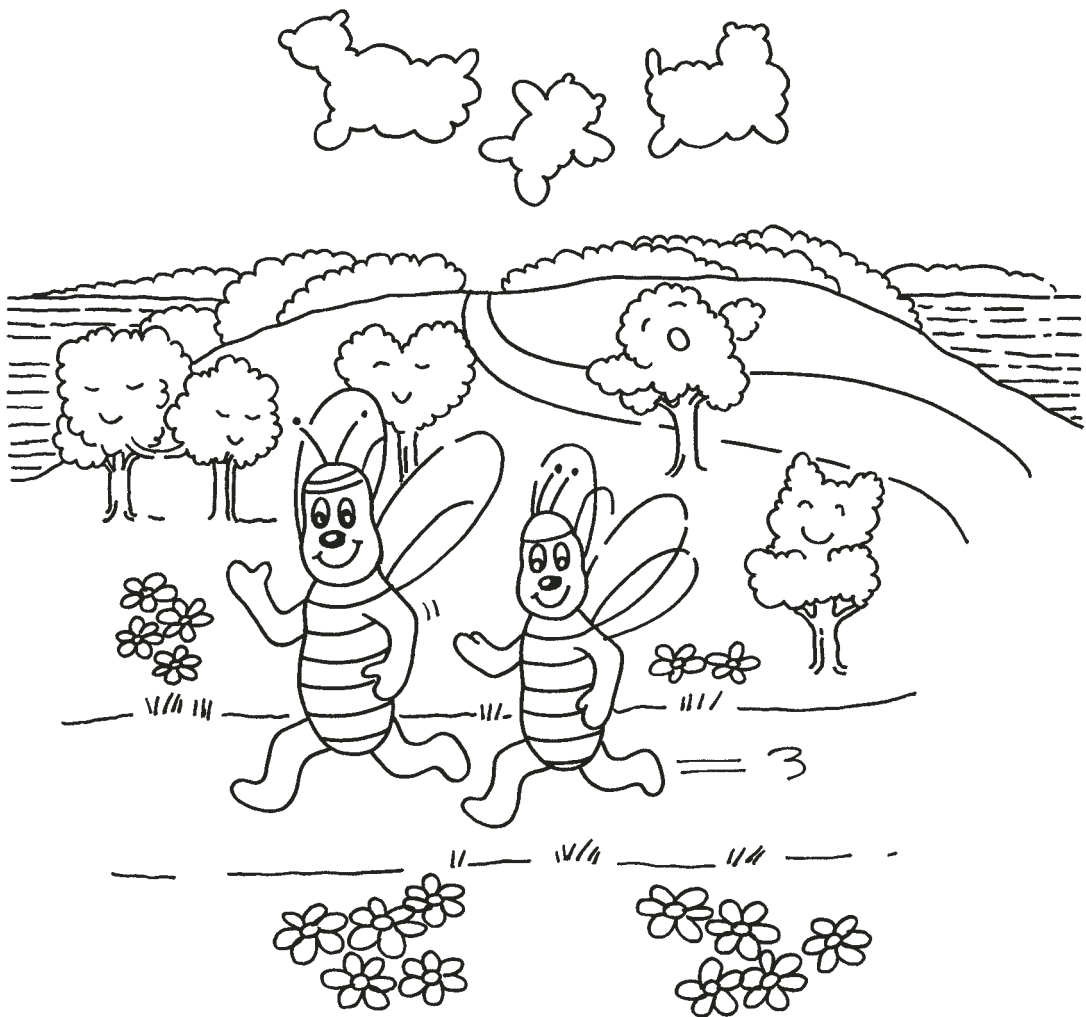
HUNAJAINEN RUISHAMPURILAINEN

revitty pieni ruisleipä, esim. reissumies

1 rkl	kylmäpuristettua öljyä
2 dl	sentin kuutioita tattia tai herkkusientä
1/2 tl	currya
1 rkl	hunajaa riipaus suolaa

Kuumenna pannu ja öljy. Kypsennä sienikuutioita minuutti ja lisää curry. Anna mausteen kypsyä pari minuuttia. Lisää hunaja ja anna sen hieman karamellisoitua eli hunaja saa vähän ruskistua. Lisää suola. Paahda ruisleipäset. Levitä sienipaistos rapeiden leipästen väliin ja paina hampurilainen tiiviisti yhteen.

LUSIKALLINEN HUNAJAA ANTAA VOIMAA PITKÄÄN
Urheilijat suosivat hunajaa sen pitkään voimia antavan vaikutuksen ja muihin makeuttajiin verrattuna paremman kokonaisuostumuksen vuoksi.



HUNAJAINEN OMENAPIIRAKKA

3	<i>munaa</i>
150 g	<i>hunajaa</i>
100 g	<i>voita tai margariinia</i>
1,5 dl	<i>vettä (tai kermaa)</i>
4,5 dl	<i>vehnä jauhoja</i>
2,5 tl	<i>leivinjauhetta</i>

Pinnalle:

3-4	<i>omenaa</i>
	<i>kanelia</i>
noin 2 rkl	<i>juoksevaa hunajaa</i>

1. Vaahdota munat.
2. Sulata kasarissa rasva, hunaja ja vesi yhteen.
3. Sekoita em. seos haaleana munavaahtoon.
4. Sekoita joukkoon vehnä jauho-leivinjauheseos.
5. Kaada taikina uunipannulle, leivinpaperin päälle.
6. Lado päälle omenaviipaleet ja ripottele pinnalle kanelia.
7. Paista 200 asteessa n. 20 min.
8. Valuta kuuman piirakan päälle juoksevaa hunajaa.
Kun hunaja kuivahtaa, se muodostaa piirakan pinnalle kauniin kiillon.



KUHNURIN OMENASOSE

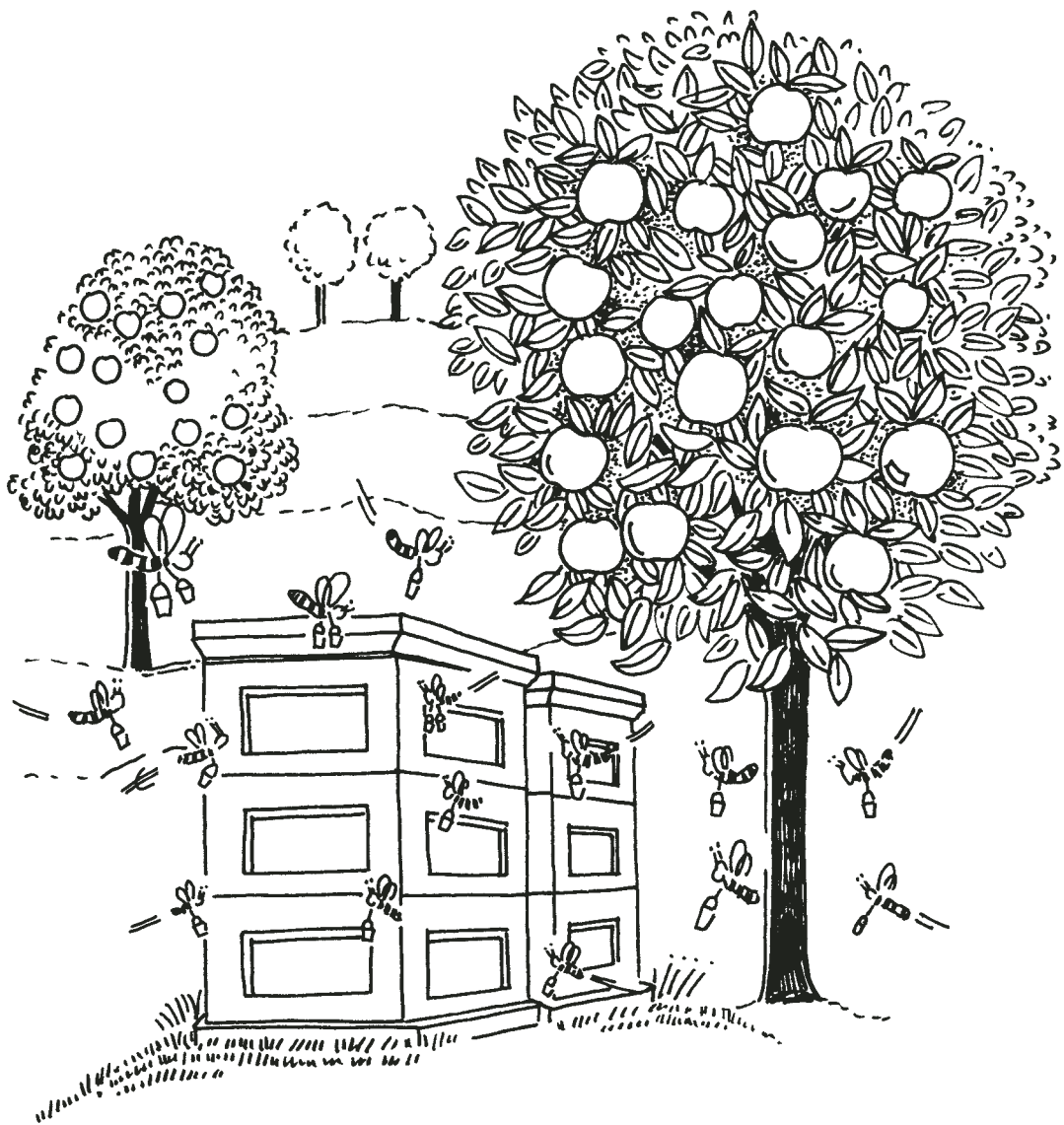
kotimaisia omenoita
1/3 -osa omenien määrästä hunajaa

Poista omenista siemenkodat. Kiehauta, mutta älä keitä pitkään. Soseuta. Sekoita soseeseen hunaja. Kiteytynyt hunaja sekoittuu helpommin, kun sose on vielä lämmin.

Pakasta omena-hunajasose pieniin rasioihin. Omenasose on hyvää sellaisenaankin, ja rasiallinen kuluu hetkessä lettujen, paahtoleivän, puuron ja murojen kanssa. Hunaja-omenasoseesta teet talvella tosi herkullisia omenapiirakoita.

MEHILÄINEN TUOTTAA HUNAJAA JA HEDELMIÄ

Mehiläispesien lähellä kehittyvät runsaat marja- ja hedelmäsadot. Kotipuutarhan sato kasvaa tutkimuksen mukaan 25 %, jos lähellä on mehiläispesiä. Ahkerasti lentävät mehiläiset siirtävät tehokkaasti siitepölyä kukasta kukkaan. Mehiläiset ovat tärkeä osa oman ympäristömme hyvinvointia.



LÄMMIN VOKKISALAATTI

1/2 kg vokkivihanneksia
öljyä
30-40 g hunajaa
suolaa
valkopippuria

Laita kasariin hieman öljyä, kuumenna. Laita vihannekset kasariin ja kuullota niitä vähän. Lisää hunajaa ja mausteet. Älä kypsennä vihanneksia liikaa.

MARJAJÄÄPUIKOT

250 g mansikoita
200 g mustikoita
3 reilua ruokalusikallista hunajaa

Pane kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi. Pakastemarjat saavat olla vähän kohmeisiakin. Marjoista osan voit korvata mehulla.

Kaada seos mehujäämuotteihin ja pane ne pakastimeen. Hunajaiset jääpuikot ovat valmiita seuraavana päivänä.



MUMMILAN HOPEATEE

Kuumaa vettä
1-2 tl hunajaa

Mausta keitetty vesi hunajalla ja nauti mahdollisimman kuumana. Mummilan Hopeatee lievittää yskää ja helpottaa flunssaista oloa. Mummilan Hopeateen mausteeksi sopivat marjamehut ja tee.

NAUTI HUNAJAA – TERVEYDEKSI!

"Hunaja vahvistaa ja auttaa torjumaan vilustumistauteja" sanovat hunajaa päivittäin käyttävät. Hunajassa on kukkien meteen erittämää elinvoimaa, jonka terveellisyttä lisää mehiläisten lisäämät entsyymit. Tuloksena on terveellinen luonnontuote, jota vastaavaa et löydä muitten makeitten joukosta.

**Hunaja
maistuu hyvältä
- hunaja tekee
hyvää.**



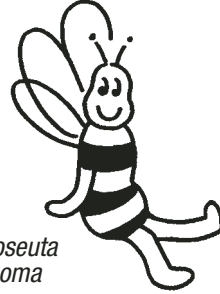
HUNAJA SÄILÖÖ MARJAT

Säilö kesän marjasato hunajan kanssa. Valuta hunajaa marjojen päälle tai tarjoiluvalmis sose.

Pakasta musta- ja/tai punaherukka-hunajasosetta kerta-annoksiin ja tarjoile maukkaana ja terveellisenä lisäkkeenä jälkiruokien, kanan ja paistien kanssa.

MUSTIKKAMUSSE

4 dl	maustamatonta jogurttia
1-2	banaania
4 dl	pakastemustikoita
3 rkl	hunajaa



Pane kaikki ainekset (marjat kohmeisina) kulhoon. Soseuta tasaiseksi joko teho- tai sauvasekoittimella. Kaada juoma laseihin ja tarjoa aamu- tai välipalana.

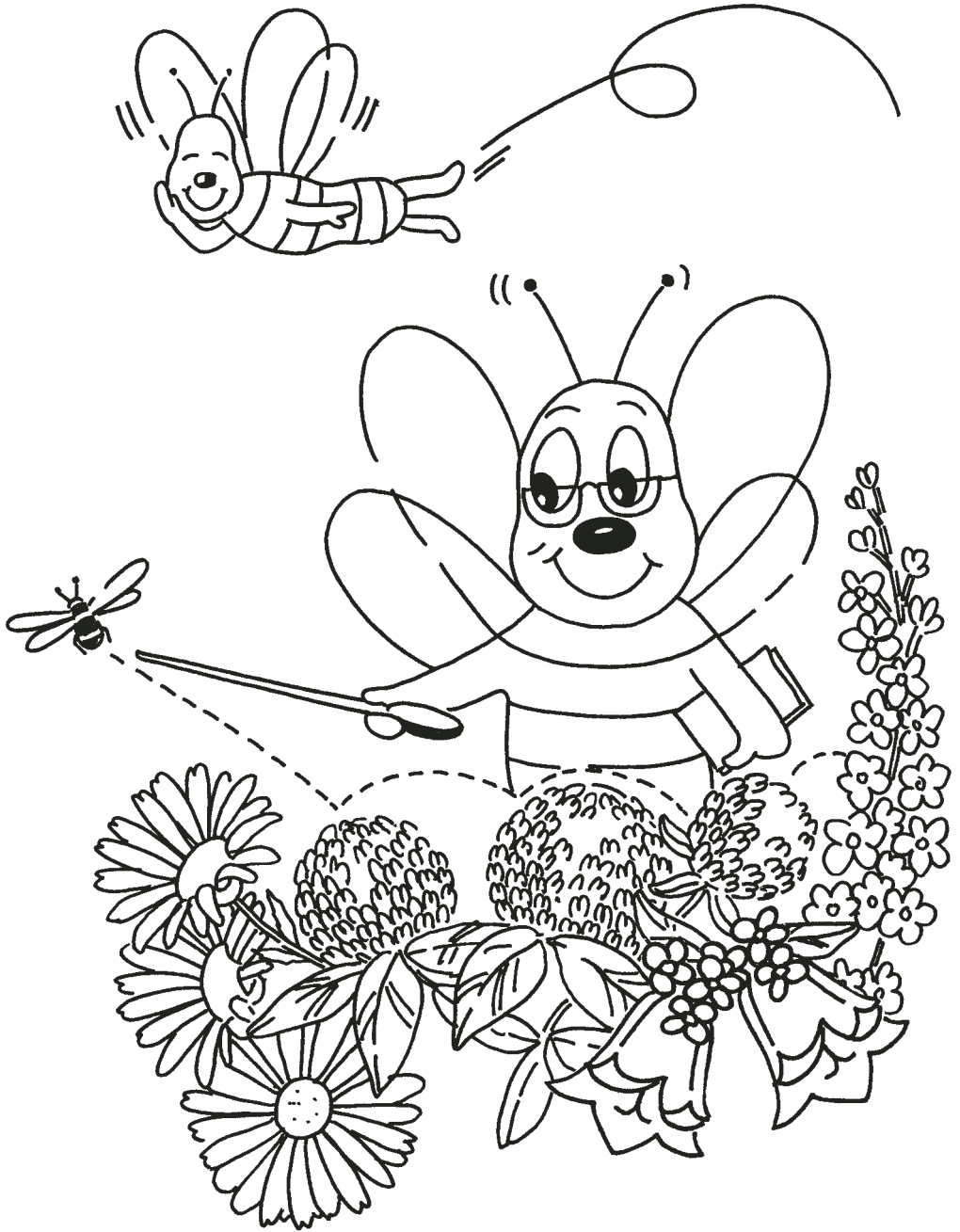
Muunnelmia:

- käytä marjojen sijasta hedelmiä, esim. kiiviä tai appelsiinia
- lisää perusohjeeseen myslä ja valmista jo edellisenä iltana jääkaappiin. Myslä pehmenee yön aikana herkullisen puuromaiseksi.

**Hunajaa.
Kaloreita
vähemmän,
makua
enemmän**

HUNAJAA VALMISTUU AURINKOISINA KESÄPÄIVINÄ

- Mehiläinen lentää kukasta kukkaan ja imee mesikupunsa täyteen mettä, palaa takaisin pesään ja luovuttaa meden nuorille työmehiläisille.
- Nuoret työmehiläiset sekoittavat meteen entsyymejä ja haihduttavat pois liikaa vettä. Entsyymit pilkkovat meden ruokosokerin ja muut pitkäketjuiset sokerit lyhyiksi sokereiksi. Hunajassa voi olla 25 erilaista sokerialaata, joista pääsokerilajeina ovat hedelmä- ja rypälesokeri.
- Hunajassa on luonnon sokereiden lisäksi entsyymejä, flavonoideja, hiven-, kivennäis- ja aromiaineita, mesien happoja, joitakin vitamiineja sekä siitepölyhiukkasia.
- Mehiläiset kypsyttävät hunajan rakentamisessaan kuusikulmaisissa vahakennoissa ja peittävät kennot vahakannella.
- Mehiläishoitaja poistaa hunajakennoja peittävän vahakannen ja valuttaa hunajan ulos tähän työhön suunnitellussa vauhdikkaasti pyörivässä lingossa.
- Uusi hunaja kiteytyy nopeasti. Kiteytyvää hunajaa sopivin väliajoin vaivaamalla mehiläishoitaja saa hunajan pysymään pitkään notkeana ja helpokäyttöisenä.



HUNAJAKANA (4:lle)

250 g	maustamattomia kanasuikaleita
2 rkl	öljyä
1	pieni sipuli
riipaus	mustapippuria
1 tl	paprikajauhetta
1 rkl	hunajaa
1 rkl	vehnäjauhoja
2-3 dl	vettä
1/2	kanaliemikuutioita
1/2 dl	kevytkermaa



1. Ruskista lihasuikaleet öljyssä.
2. Sekoita joukkoon pilkottu sipuli, mausteet. Ripottele pinnalle vehnäjauhot ja sekoita.
3. Lisää vesi, hunaja ja puolet kanaliemikuutiosta ja anna ruuan hautua n. 15 minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä haudutuksen aikana.
4. Lisää lopuksi kevytkerma ja tarkista maku. Voit lisätä hunajaa.

Vaihtelua kastikkeeseen saat lisäämällä 2 mandariinia palasina tai 1/2 paprikaa tai ananasrenkaita palasina.

LOHIKUSAUS

500 g	perunoita
200 g	savulohta
1	sipuli
2 dl	kermaa
2-3	murskattua valkosipulin kynttä
3 rkl	hunajaa
1 rkl	suolaa

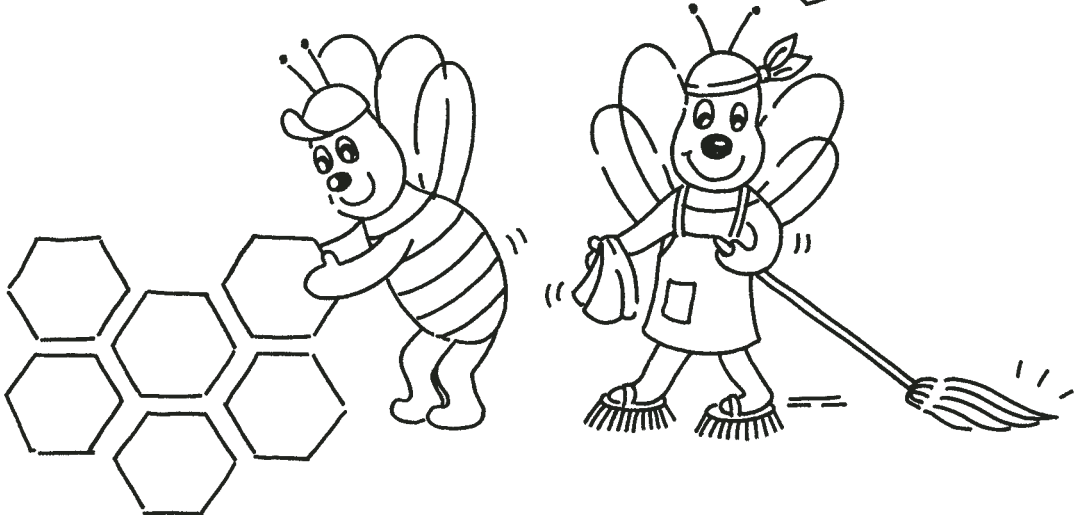
Suikaloi perunat, paloittele savulohti, pilko sipuli ja laita ainekset kerroksittain voideltuun uunivuokaan. Ripottele suolaa väliin. Levitä valkosipulimurska ja hunaja pinnalle, kaada lopuksi kerma joukkoon. Hauduta kypsäksi 150 asteessa 1 - 1 1/2 tuntia.



NOTKEA JA JUOKSEVA HUNAJA?

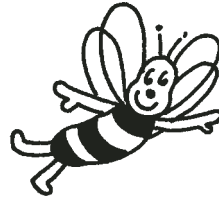
Mehiläispesän ympäristön kasvien meden koostumus vaikuttaa hunajan aromiin, väriin ja siihen kuinka nopeasti se kiteytyy.

Kiteytyneen hunajan saa takaisin juoksevaksi sulattamalla sitä vesihauteessa tai varovasti muulla tavalla lämmittämällä.



KUNINGATAR-PANNUKAKKU

8 dl	maitoa
2	munaa
4 dl	vehnä jauhoja
1 dl	hunajaa
50 g	sulatettua margariinia tai voita
1 tl	suolaa
1 tl	vaniljasokeria
riipaus	kanelia
1 tl	leivinjauhetta



Sekoita kuivat aineet keskenään. Sulata rasvan joukkoon hunaja. Sekoita hunaja-rasvaseos maitoon. Vatkaa kevyesti joukkoon kananmunat ja sekoita vähitellen mukaan kuivat aineet. Anna taikinan turvota 10-20 minuuttia ja kaada voidellulle tai leivinpaperoidulle uunipellille. Paista 200 –asteessa n. 35-45 minuuttia.

Tarjoile pannukakun kanssa hunajaa tai marjoja ja hunajavaahtoa.

HUNAJAVAAPHTO

2 dl	vispikermaa
30-40 g	hunajaa (maun mukaan)
2 tl	vaniljasokeria

Vatkaa kerma vaahdoksi. Sekoita vaahtoon hunaja ja vanilliini- tai vaniljasokeri. Tarjoile jälkiruokien kanssa.

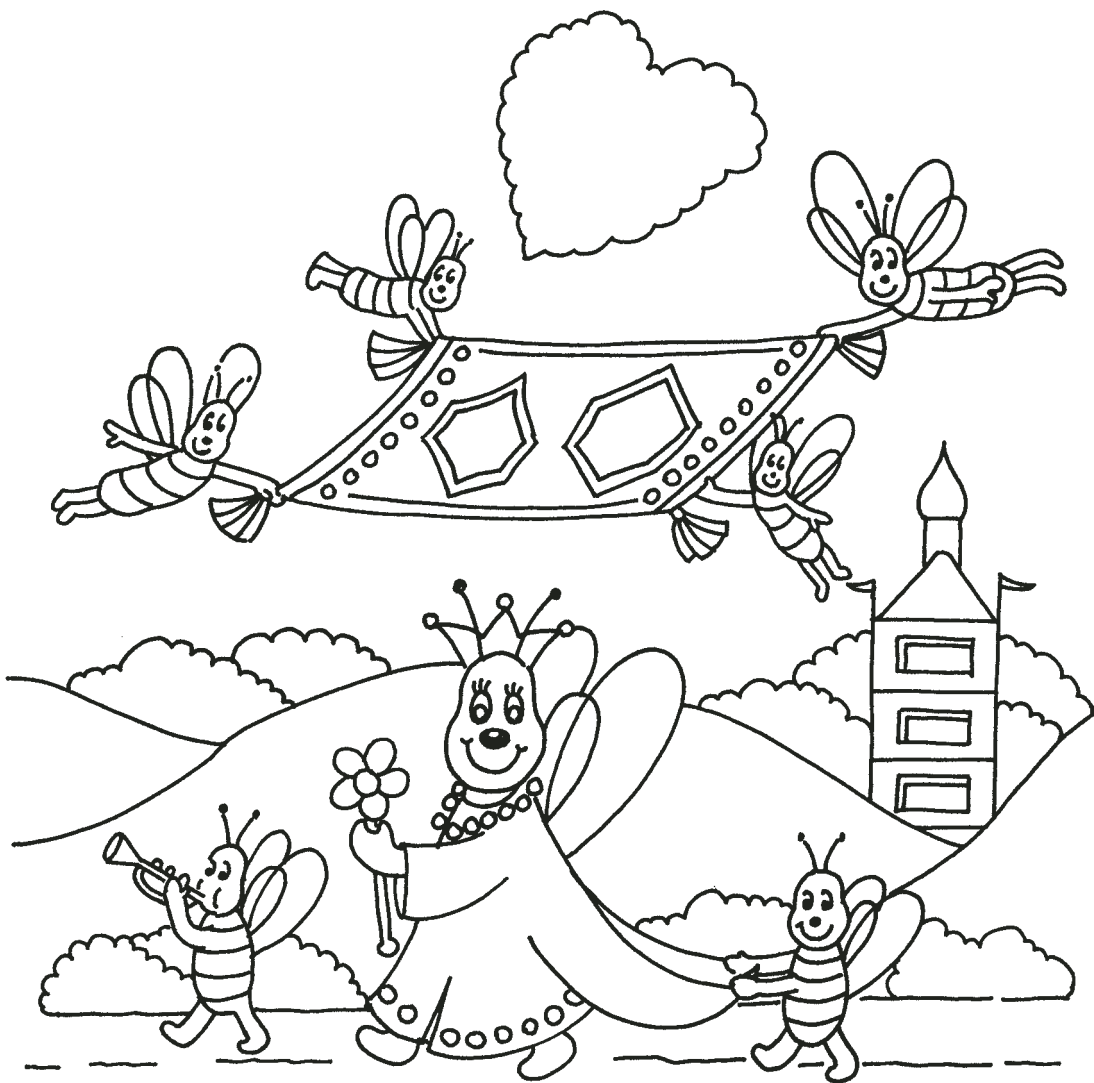


HYVINVOINTIA HUNAJASTA

Hunaja on mehiläisten kasveista keräämä ja valmistama luonnontuote, johon ei ole lisätty mitään ja josta ei ole poistettu mitään aineita. Hunaja sisältää pääosin fruktoosia (hedelmäsokeria) ja glukoosia (rypälesokeria). Näiden lisäksi hunajassa on myös muita sokerilajeja ja vettä.

Muita aineisosa on ainoastaan 3 %, mutta niillä on hunajan terveydellisten vaikutusten kannalta suuri merkitys. Nämä aineet ovat suojaravintoaineita, entsyymejä, hivenaineita ja vitamiineja. Entsyymit toimivat elimistössä antioksidantteina ja vahvistavat elimistön omaa antioksidanttien tuotantoa.

**Hunajaa.
Kaloreita
vähemmän,
makua
enemmän**



MEHILÄISPESÄSSÄ ON

Kuningatar kesällä 300-700 10.000-80.000
kuhnuria työmehiläistä



SUOMEN MEHILÄISHOITAJAIN LIITTO SML r.y.
Kasarmikatu 26 C 34, 00130 Helsinki
puh. (09) 661 281, fax (09) 661 283
www.hunaja.net

Toteutettu yhdessä Maa- ja metsätalousministeriön
ja Suomen mehiläishoitajain rahoituksella.