

Hunajasta - helposti!

SML kevätpäivät 15.3. 2026 Lahti



MEHILÄISTALOUDEN
KASVUPOLUT



Euroopan unionin
osarahoittama

Kenelle hunajaa pitäisi markkinoida?

Hunajan kokonaiskulutus Suomessa 2025:

- 🍯 5 miljoonaa kg vuodessa, josta
- 🇫🇮 Kotimaista: 3 milj. kg
- 🌍 Tuontihunajaa: 2 milj. kg
- 👤 884 g / henkilö / vuosi



(SML:n tilasto)

**Kuinka markkinoida hunajaa henkilöille,
joka ei käytä hunajaa?**

Helpommin tehty kuin sanottu!

Hunajan käyttö juomissa



Anin kurkku sour

2,5 dl vettä

1-2 rkl hunajaa

1/3 kurkku

1 sitruunan mehu

~7-10 katajanmarjaa murskattuna



Liota hunaja lämpimään veteen ja lisää murskatut katajanmarjat ja murskattu kurkku, sekä sitruunan mehu. Anna tekeytyä. Siivilöi lasiin ja nauti kylmänä jääpalojen kera.

Hunajainen jääLate

Tummaa vahvaa kahvia

Hunajaa maun mukaan

Maitoa tai kasvimaitoa

Keitä kahvi ja makeuta hunajalla.

Jäädytä makeutettu kahvi jääpalakuutioiksi

Laita jääpalakuutioita valitsemasi lasi tai kahvikuppi täyteen.

Kaada maito päälle. Sekoita ja nauti.



Kirsikkarommi

Ohjeessa on hyödynnetty kirsikoista poistetut siemenet.



**Kirsikankivet peitetään rommilla ja annetaan tekeytyä.
Makeutetaan hunajalla, siivilöidään ja pullotetaan.**

Hunaja leivonnassa antaa aromia -kokeile sokerin sijaan!



**“Hunaja syntyy monesta pienestä lennosta –
ja menestys monesta rohkeasta ideasta.”**

Hunajagranola

- 2 osa** kaurahiuitaleita
- 1 osa** salaattisiemenseosta
- 1 osa** hasselpähkinämurskaa
- ½ osaa** rusinoita
- 2-3 rkl** hunajaa
- hyppysellinen suolaa

Sekoita kaikki aineet pellille ja paahda uunissa 200 asteessa ~7 minuuttia. Jäähdytä ja murusta kulhoon.



Hunajamajoneesi

2 dl öljyä

1 Muna

1 rkl sinappia

1-2 rkl hunajaa

$\frac{1}{2}$ - 1 korkillista etikkaa



Kaikki tehosekoittimen kulhoon

Aseta sauvasekotin kulhon pohjalle, käynnistä ja nosta hitaasti ylöspäin, tuote kertavedolla valmista.

Sannan Chiavanukas

2 rkl Chian siemeniä

1 dl maitoa tai kauramaitoa

1 dl kreikkalaista jogurttia

1 rkl hunajaa

Marjoja tai hedelmiä maun mukaan



Jos hunaja on jähmeää, liuota se hieman lämmitettyyn maitoon.

Sekoita kaikki aineet keskenään. Anna tekeytyä vähintään 4 tuntia tai mielellään yön yli. Nauti aamiaisena, välipalana tai jälkiruokana!

Mausteiset hunajaravut

250g katkarapuja
1 Iso sipuli
2-4 valkosipulin kynttä
Pala tuoretta inkivääriä
1 tuore chili
1-2 rkl hunajaa
Puolikkaan sitruunan mehu
Suolaa ja pippuria maun mukaan.
Tuoretta tilliä tai korianteria.



Kuumenna pannulla öljyä ja lisää sipulit, inkivääri ja chili. Anna paistua hetki. Lisää katkaravut ja mausta suollalla ja pippurilla. Lisää hunaja, sitruunanmehu ja halutessasi tuoretta tilliä tai korianteria. Nauti.

Kaikki reseptit löytyy osoitteesta:

<https://www.satafood.net/hankkeet/mehilaistalouden-kasvupolut/>

Haku seuraavaan ryhmään aukeaa syksyllä!

Toinen ryhmä aloittaa Tammikuussa 2027

Jos olet kiinnostunut, voit olla jo etukäteen yhteydessä.

sanna.kangsep@gmail.com

puh: 050 4054520



Tulevaisuuden mehiläistarhaus rakennetaan tänään

Satafood 



**Euroopan unionin
osarahoittama**