

Ker je matični mleček močan biostimulator, ga je treba uporabljati previdno. Pred začetkom uporabe matičnega mlečka se je vedno dobro posvetovati z zdravnikom, ki pozna delovanje čebeljih proizvodov.

Obvezno ga hranimo v hladilniku. Če je matični mleček izpostavljen svetlobi in zraku, izgubi veliko pomembnih snovi. Na zraku se matični mleček suši in postane lepljiv, se strdi in postane temno rumene barve. Pomembno je, da uživamo čim bolj svežega.

Propolis

Prav poseben zaklad iz panja je tudi propolis, saj je to naravni antibiotik čebel. Te žuželke na živih delih rastlin nabirajo smolnate snovi, in ko jim dodajo še svoje snovi, nastane propolis, ki je rjave do rjavozelene barve. Propolis praviloma uživamo kot dopolnilo prehrani. Uporabljamo ga v obliki alkoholne ali vodne raztopine, kot mešanico z medom, lahko ga zmešamo v različne napitke (jogurt, kislo mleko, čaj ...). Poznamo tudi različne farmacevtske pripravke iz propolisa, kot so mazila, tablete, injekcije in raztopine v različnih koncentracijah, ki jih uporabljamo lokalno.

Vosek

Vosek proizvajajo mlade čebele in z njim gradijo satje, tj. svoje bivališče. Zelo okusen pridelek iz čebeljega panja



je med v satju. Vosek lahko uporabljamo v kulinariki, saj z njim npr. lahko premažemo pekač za peko peciva. Ob tem, ko se sladkate z jedmi iz čebeljega panja, si lahko prižgete tudi svečo iz čebeljega voska. Ta vam bo pričarala prav posebno praznično razpoloženje, kakršnega so poznale naše babice.

Čebelji strup

Večina ljudi pozna čebelo tudi po tem, da piči. Seveda čebele ne pičijo kar tako. Če boste čebelo srečali v naravi, vas bo pičila samo, če boste ogrozili njeno življenje. Povsem drugače pa je pred čebelnjakom. Tam so na delu čebele stražarke, katerih naloga je, da branijo svoj dom, v katerem so poleg zalege tudi zaloge medu in cvetnega prahu, zato previdnost ob čebelnjaku nikakor ni odveč. Zaradi tega se mu nikoli preveč ne približajte in tudi ne stojte pred panji.

V Sloveniji uporabljajo čebelji strup v medicini za desenzibilizacijo ljudi, ki so alergični na čebelji strup. Po svetu uporabljajo čebelji strup za zdravljenje različnih obolenj, vendar je tovrstno zdravljenje mogoče izključno pod zdravniškim nadzorom. Nekateri ljudje so alergični na pik čebel.

Kakovostne sheme medu

Dandanes imamo porabniki možnost nakupa različnih živil, vse bolj pa smo pozorni tudi na način pridelave in kakovost živil, ki jih uživamo. Splošno znano je, da je priporočeno uživanje hrane iz domačega, lokalnega okolja, s čimer prispevamo k ohranjanju domačega kmetijstva. Pomemben del kmetijstva je tudi čebelarstvo, katerega najbolj znan in razširjen pridelek je med. Naravne danosti v Sloveniji čebelarjem omogočajo pridelavo sortnega medu, ob upoštevanju dobre čebelarске prakse pa lahko čebelar pridelal ter ohrani kakovosten in varen med, tak, kakršnega so proizvedle čebele. Na področju medu pri nas poznamo **ekološki med** in tri zaščiten **geografskega poimenovanja** medu, in sicer Slovenski med z zaščitenim geografsko označbo, Kočevski gozdni med in Kraški med z zaščitenim geografskim poreklom.



Izdala in založila: Čebelarška zveza Slovenije, Javna svetovalna služba v čebelarstvu
Besedilo: mag. Andreja Kandolf Borovšak, mag. Malči Božnar, Nataša Lilek, Tanja Magdič
Leto izdaje: maj 2016
Naklada: 130.000
Tisk in oblikovanje: Collegium Graphicum d.o.o.
Fotografije: Franc Šivic, Simona Magdič, Tanja Magdič, Slavko Vozelj, Branko Obratnovič, arhiv ČZS
Financirano s sredstvi iz proračuna RS v okviru Programa Javne svetovalne službe v čebelarstvu.



Z nakupom takega medu je porabniku zagotovljena višja kakovost pridelka, saj so za pridelavo tovrstnega medu postavljena strožja merila kakovosti kot v državnem Pravilniku o medu. Poleg tega je tovrsten med izpostavljen dodatnemu nadzoru, zagotovljena je njegova sledljivost tako rekoč od cveta do kozarca, znan pa je tudi njegov izvor, saj mora biti tako pridelan kot tudi polnjen in skladiščen na območju Republike Slovenije.

Slovenski med z zaščitenim geografsko označbo prepoznate po unikatni prelepki, na kateri je jasno označeno, da gre za Slovenski med z zaščitenim geografsko označbo. Prelepka vsebuje simbol EU, ki označuje zaščiteni geografski označbo, opremljena pa je tudi s serijsko številko, ki zagotavlja sledljivost vsakega kozarca medu posebej.

Ohranimo čebele

Čebele za zdaj še enakomerno poseljujejo celotno območje naše države in s tem pripomorejo k ohranjanju ravnovesja v naravi. Z oprasevanjem rastlin daleč največ prispevajo k pridelavi hrane. Mednarodna strokovna javnost pripisuje oprasevanju 10- do 20-krat večjo vrednost, kot je neposredna gospodarska vrednost čebele za pridelavo čebeljih pridelkov.

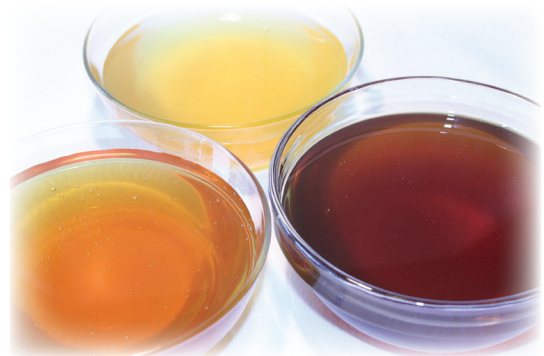


Čebelji pridelki



Uporaba čebeljih pridelkov

Čebeljki pridelki so popolnoma naravna živila, saj so neposreden dar narave oz. čebel. Te žuželke z opravevanjem pripomorejo k ohranjanju biološkega ravnovesja v naravi, omogočajo obstoj različnih živalskih in rastlinskih vrst ter seveda človeka, poleg tega pa nam dajejo tudi čebelje pridelke, ki so še posebej zaradi vse hitrejšega načina sodobnega življenja primerna hrana za ljudi. Najbolj znan čebelji pridelek je med, čebele pa nam dajejo tudi cvetni prah, propolis, matični mleček in vosek, za človeka pa je v marsičem koristen tudi čebelji strup.



Čebelje pridelke je najbolje hraniti v stekleni embalaži, v temnem, hladnem in suhem prostoru. Večine čebeljih pridelkov ne smemo segrevati na več kot 40 °C, uživamo pa jih čim bolj sveže. Pri uživanju poskrbimo, da jih dalj časa zadržimo v ustih, kjer se ob pomoči sline začne prebava. Vse čebelje pridelke začnimo zaradi možnosti pojava alergij uživati v manjših količinah, npr. za nožev konico medu, nekaj zrn cvetnega prahu ..., količino pa vsak teden povečujemo.

Priporočamo uživanje čebeljih pridelkov, ki so lokalno pridelani v čim bolj neokrnjeni naravi in ob čebelarjenju, ki je prijazno do narave.

Med

Čebele proizvajajo med iz nektarja ali iz mane. Rastline izločajo nektar ali medičino v nektarijih. Mana je izloček nekaterih žuželk, ki sesajo rastlinski sok in ob tem izločajo sladko tekočino oz. mano, ki jo naberejo čebele. Glede na izvor tako ločimo cvetlični (nektarni) in gozdni (manov) med. Vrste cvetličnega medu so svetlejše, slajše in bolj aromatične, vrste gozdnega medu pa so temnejše, imajo bolj zeliščno aromo ter dišijo po smoli oz. dimu.

Med vsebuje sladkorje, poleg njih pa še aromatske snovi, vitamine, kisline, beljakovine, rastne snovi, flavonoide in rudninske snovi. Sestava medu je odvisna od tega, kje so čebele nabirale medičino oz. mano.



Osnovna surovina medu vsebuje po večini sestavljene sladkorje, predvsem saharozo. Čebele ji dodajajo encime iz svojih žlez, ti pa sestavljene sladkorje razgradijo v glukozo in fruktozo, ki sta enostavna sladkorja, zato ju naš organizem lahko takoj uporabi kot vir energije. To je tudi vzrok, da je med boljši vir energije kot konzumni sladkor. Med tako vsebuje največ fruktoze, nekaj manj glukoze in nekaj saharoze, manov med pa tudi manjšo količino polisaharidov. Razmerje sladkorjev je po eni strani odvisno



od vrste medu, po drugi pa tudi od učinkovitosti encimov. Ker se fruktoza bolje topi v vodi kot glukoz, med z več fruktoze počasneje kristalizira, tisti z več glukoz pa hitreje. Zato cvetlični med kristalizira veliko prej kot npr. akacijev med. Če je vaš med kristaliziral, nikar ne bodite nejevoljni. Lahko ste prepričani, da ste kupili naraven in kakovosten pridelek. Kristalizacija medu je namreč popolnoma naraven pojav, ki se mu ni mogoče izogniti. Ta pojav ne povzroča nikakršnih kemičnih sprememb medu in ne vpliva na njegovo kakovost. Kristaliziran med utekočinimo v vodni kopeli, vendar medu ne smemo segreti na več kot 40 °C. Če bi ga namreč pregreli, bi v medu poškodovali ali celo uničili nekatere njegove sestavine, npr. encime, hormone, vitamine ... Med bi izgubil svojo biološko vrednost, še vedno pa bi ga lahko uporabili kot sladilo. Če želimo ohraniti njegovo biološko vrednost, ga ne bomo dali v vroč čaj. Različnim jedem (omakam, zelenjavi, mesnim jedem), ki jih pečemo ali kuhamo, pa ga dodamo predvsem zato, da bi dobile posebno aromo.

Med lahko uživamo raztopljen v vodi, čaju ali kavi. Lahko ga primešamo različnim napitkom ali jedem, npr. čaju, mleku, pecivu, jogurtu, kislemu mleku, naravnim sokom ... V kontroliranih količinah oz. v skladu s predpisano dieto lahko med uživajo tudi diabetiki, saj poleg sladkorjev vsebuje zelo veliko drugih koristnih snovi.

Vrste medu

Vrste medu so poimenovane po imenih rastlin, na katerih čebele nabirajo nektar oz. mano. Pri nas so to akacija, lipa, smreka, hrast, kostanj, hoja, oljna ogrščica, žajbelj, ajda ... In od tod tudi toliko različnih vrst medu: akacijev, lipov, smrekov, kostanjev, hojev, regratov ...

Najmilejšega okusa je **akacijev med**. Barva tega medu je od skoraj brezbarvne do slamnato rumene barve. Ker je blagega vonja in arome, je odlično sladilo za čaj, kavo, kosmiče, pijače in celo za pripravo sladoleda. Kristalizira zelo počasi.

Prijetno po svežini, lipovem cvetju in mentolu diši **lipov med**, ki je svetlo rumene do svetlo jantarne barve z zelenim odtenkom. Lahko je nektarnega ali manovega izvora.

Če vam je všeč močnejši, grenak okus, potem je za vas pravi **kostanjev med**. Ta je rjave, jantarne barve, vonj je oster, trpek. Vsebuje veliko količino cvetnega prahu pravega kostanja, zaradi česar je še posebej cenjen.

Najpogostejši vrsti manovega medu sta hojev in smrekov med.

Smrekov med je rdečerrjave barve, diši bolj nežno po smoli, aroma je po sirupu smrekovih vršičkov, zeliščnih bombonih.

Kadar čebele nabirajo mano po večini na jelki, proizvedejo **hojev med**, ki je temno sivorjave barve z zelenim odtenkom. Diši po smoli, dimu. Aroma je po smoli, karamelu, zažganem sladkorju, svežem lesu iglavcev, sirupu smrekovih vršičkov.

Kadar med nima izrazitih lastnosti ene rastlinske vrste, vendar je po izvoru iz nektarja, govorimo o cvetličnem medu, če pa je po izvoru iz mane, govorimo o gozdnem medu.

Cvetni prah

Čebele na rastlinah nabirajo tudi cvetni prah (pelod) ter ga pri tem obogatijo z različnimi fermenti, hormoni in antibiotičnimi snovmi. Poznamo cvetni prah osmukanec in cvetni prah izkopanec. Boljši je drugi, saj ga čebele bolje predelajo.



Cvetni prah je eno izmed najbogatejših doslej znanih naravnih živil. Že dolgo je znana tudi njegova uporaba v prehrani ljudi. Pelod je vir vitaminov, mineralov, beljako-

vin, aminokislin, hormonov, encimov, maščob in naravnih antibiotikov.

Svež cvetni prah moramo hraniti v zamrzovalni skrinji. Iz nje ga jemljemo v manjših količinah oz. toliko, kolikor ga zaužijemo v mesecu dni. Shranjujemo ga v hladilniku, kjer hranimo tudi posušen cvetni prah.

Neposušeni cvetni prah lahko uživamo tako, da ga dalj časa žvečimo, zadržimo v ustih in počasi požiramo, lahko ga tudi poplaknemo s čajem, mlekom, vodo ...

Suh cvetni prah uživamo tako, da ga pred zaužitjem nekaj ur namakamo v tekočini, bodisi v soku, naravnem soku, čaju bodisi v mleku ali jogurtu, zmešamo pa ga lahko tudi v med in zaužijemo skupaj z njim.

Matični mleček

Matični mleček je prav posebna snov. To je izloček mladih čebel delavk. Čebele dojlje z njim krmijo do tri dni stare čebelje ličinke, matico pa vse njeno življenje. Prav ta izjemno bogata in drugačna hrana je odločilna, da se iz ličinke razvije matica in ne delavka. Pridobivanje tega čebeljega proizvoda je zelo zahtevno. Matični mleček praviloma uživamo določeno obdobje, npr. mesec dni, temu pa sledi nekaj tednov trajajoč premor, odvisno od namena uživanja. Na dan je priporočljivo zaužiti 100–300 mg svežega matičnega mlečka. Jemljemo ga zjutraj na tešče. Najbolje je, da ga damo pod jezik in počakamo, da se počasi vsrka. Če nam okus ne prija, ga popijemo z nekaj tekočine.

