

CVETNI PRAH

(osmukanec) v prehrani



Čebele prenašajo cvetni prah med rastlinami in jih oprahujejo. Brez cvetnega prahu, medu in vode čebele ne bi preživele.



Cvetni prah lahko dodate tudi različnim živilom. Uživate ga lahko v kombinaciji z mlečnimi izdelki (jogurt, kefir, mleko ...), s sadjem (banane, hruške, marelice, jabolka, kaki ...), dodate ga lahko v sadne in zelenjavne napitke, čaje, ga primešate različnim vrstam medu ali medeni raztopini.

Dodate ga lahko tudi kosmičem, pšeničnim kalčkom ali z njim enostavno posujete kakšno sladico, kot so to sirovi štruklji, različni pudingi, palačinke, carski praženec ali sladoled.

Napitek z dodatkom cvetnega prahu

- sveže stisnjen sok pomaranče, grenivke ali limone
- 1 jedilna žlica svežega cvetnega prahu
- 1 čajna žlička medu
- 3 dcl vode

Avtorica recepta: Alina Varadi

Posegajte po lokalno pridelanih živilih.

Cvetni prah je dar narave, čebel in čebelarja.

Izdala in založila: Čebelarstva zveza Slovenije, Javna svetovalna služba v čebelarstvu • Besedilo: dr. Nataša Lilek
• Fotografije: Nataša Klemenčič Štrukelj, Boštjan Tovornik, Nataša Lilek, arhiv ČZS
• Oblikovanje: Andrejka Čufer
• Tisk: Tiskarna Koštomaj d.o.o.
• Naklada: 5000 izvodov • Leto izdaje: 2021
• Financirano s sredstvi iz proračuna RS v okviru Programa Javne svetovalne službe v čebelarstvu.
• www.czs.si



Po odvzemu ga lahko shranimo tako, da ga zamrznemo (svež cvetni prah), posušimo (suh cvetni prah) ali vmešamo v med.

Katera hranila sestavljajo cvetni prah?

Cvetni prah osmukanec vsebuje ogljikove hidrate, med katere sodi tudi prehranska vlaknina, ki ugodno deluje na peristaltiko debelega črevesa. Uživanje hrane, bogate s prehransko vlaknino, zmanjšuje tveganje za pojav nekaterih bolezni. V cvetnem prahu osmukancu so tudi beljakovine, aminokisline, maščobe in maščobne kisline ter vitamini (A, D, E, vitamin C in nekateri vitamini B kompleksa). Osmukanec je vir različnih elementov, vsebuje največ kalija, fosforja, kalcija, železa, mangana in cinka. Dodano vrednost pa mu dajejo fenolne spojine, saj imajo le te vlogo antioksidantov.

Cvetni prah - osmukanec je v obliki grudic različnih oblik in velikosti. Barva, vonj in okus sta specifična za posamezno rastlinsko vrsto,

na kateri so čebele nabirale cvetni prah. Okus je lahko sladek, kisel, pa tudi grenek.

Kdo ga lahko uživa?

Cvetni prah lahko uživate v vsakdanji prehrani. Vključujete ga lahko tudi v prehrano otrok od prvega leta starosti naprej. Energijska vrednost cvetnega prahu je nizka, zato ga lahko uživamo tudi pri nizkoenergijski prehrani in v prehrani sladkornih bolnikov. Primeren je tudi za vegetarijance.

Uživanje cvetnega prahu priporočamo ljudem v vseh starostnih obdobjih.

Opozorilo na alergijo

Alergijske reakcije pri uživanju cvetnega prahu so sicer redke. Vendar priporočamo, da cvetni prah začnete uživati v manjših količinah (par grudic) in vsak dan količino povečujete do željene. Na takšen način preverite, da niste nanj morebiti alergični.

Kako ga shranjujemo?

Svež cvetni prah za daljše obdobje shranjujemo v zamrzovalniku (do tri leta), v hladilniku pa le v takšni količini, kot jo porabimo tedensko (oz. največ do šest mesecev). Posušenega skladiščimo v hladnem, temnem in suhem prostoru v dobro zaprti posodi ali kozarcu.

Na kakšen način ga lahko uživamo?

Cvetni prah je živilo. Uživamo ga lahko skozi celo leto ali večkrat na leto s prekinitvami, neprekinjeno pa najmanj od enega do treh mesecev. Pri uživanju cvetnega prahu ni možno predoziranje. Kljub temu pa kot dodatek v vsakodnevni prehrani priporočamo **od 20 do 40 g** (cca. 2 jedilni žlici) cvetnega prahu **za odraslo osebo**.

Če uživate samostojno posušen cvetni prah osmukanec, ga čim dlje žvečite oz. dobro mehansko zdrobite z zobmi.

Priporočamo tudi namakanje pred uživanjem.

Posušen cvetni prah osmukanec namočite v tekočino vsaj 2–3 ure pred uživanjem, pri svežem pa je dovolj pol ure prej. Z mletjem ali namakanjem dosežete, da se hranila, ki jih cvetni prah vsebuje, lažje sprostijo, kar privede do večje in lažje absorpcije in dosegljivosti hranil našemu organizmu.



Cvetni prah je zakladnica hranilnih snovi.



Uživajte cvetni prah iz okolja, v katerem živite.



Cvetni prah uživamo na različne načine.