



Zakoni, ki veljajo v čebeljih družinah, so lahko zgled za vse nas. Spoštovanje, pripadnost, odgovornost do lastnih in skupnih nalog so temelji za njihovo preživetje. In so temelji za preživetje narave. Prej ko bomo to spoznali tudi ljudje, večja je možnost, da rešimo ta naš svet.

Pridruži se Čebelinki na potepanju skozi igre, zgodbe in skrivnosti narave.

www.cebelinka.si



Čebeljki pridelki so zelo uporabni v vsakdanji prehrani. Najpogostejše se v prehrani uporablja med. Najboljši je svež, saj vsebuje največ biološko aktivnih snovi. Tisočletja je bil med edino sladilo, lahko pa ga uporabimo tudi kot dodatek jedem: različne omake, solate, kompoti in sadne solate dobijo z medom izrazitejši okus.

Pripravi si bogatejši zajtrk iz hrustljavih kosmičev z medom in jogurtom

Skodelici svojih najljubših kosmičev dodaj 2 žlici medu, 2 žlici sadja ali marmelade in premešaj. To potem poješ skupaj z jogurtom ali s kislim mlekom.



www.slovenskimed.si

JEDI Z MEDOM: ČEBELJI PRIDELKI V PREHRANI

Okrepi svoj imunski sistem:

V jogurt (navadni ali sadni) dodaj cvetni prah (svež ali posušen): za otroke do 12 let pol kavne žličke (12 do 16 let kavno žličko) cvetnega prahu (svežega ali posušenega osmukanca). Dobro je, če cvetni prah pred uživanjem zmešamo in pustimo namočenega vsaj uro ali več. Priporočamo uživanje vsak dan, zlasti pomladi, jeseni in pozimi.

V medu marinirani puranji zvitki s suhim sadjem in medeno zelenjavo (za 4 osebe)

100 g medu, 600 g puranega fileja, 120 g suhega sadja (fige, marelice in suhe slive), 0,5 dl oljčnega olja, 2 stroka česna, 100 g bučk, 100 g rdeče paprike, 100 g zelene paprike, 2 dl kisle smetane, žlička provansalskih zelišč, ščepec mletega ingverja, sol, mleti klinčki, pol čajne žličke naribane limonove lupine, maščoba za pečenje



Iz žlice medu, ingverja, klinčkov, provansalskih zelišč, limonove lupine, soli in oljčnega olja pripravimo marinado. Zrezke potolčemo, pokapamo s pripravljeno marinado in za pol ure postavimo v hladilnik. Suho sadje narežemo na rezine, jih porazdelimo po zrezkih in oblikujemo zvitke. Zvitke popečemo na vroči maščobi, zalijemo z malo juhe in jih pečemo (v pečici 20 minut pri 200 °C) ali v kozici dušimo do mehkega. Prepražimo na kocke narezano papriko, dodamo bučke in strt česen in začimimo. Zalijemo s sokom, nastalim pri pečenju, dodamo kiso smetano in žličko medu. Pečene puranje zvitke narežemo in jih postrežemo z dušenim rižem in pripravljeno zelenjavo ter pokapamo z medom.

Medena sadna solata – lahko tudi s sladoledom ali limonino zmrzlino (za 4 osebe)

120 g medu, 0,3 dl limonovega ali limetovega soka, žlička matičnega mlečka, ščepec mletega kardamoma, 100 g banan, 100 g pomaranč, 100 g kivija, 100 g jagod, 120 g sladoleda ali limonove zmrzline, list melise (za odrasle še 0,4 dl medenega žganja)

Na krožnik naložimo narezano sadje in ga pokapamo s prelivom, ki smo ga pripravili iz medu, matičnega mlečka, kardamoma in limetovega soka (za odrasle dodamo še medeno žganje). Lahko dodamo še kepico sladoleda ali rezino limonove zmrzline in list melise.



Medenjaki (50 kosov) (za 10 oseb)



750 g cvetličnega medu, 250 g ržene moke, 500 g pšenične moke, 150 g mletih mandljev, 10 g mletih začimb (cimeta, klinčkov, kardamoma, muškarnega oreščka, limonova lupinica), 15 g pecilnega praška

Beli led za dekoracijo: 1 beljak, 0,5 dl limonovega soka, 200 g mletega sladkorja. Za dekoracijo lahko uporabimo tudi orehe, mandlje, kandirano sadje, čokoladno glazuro ...

Med ogrejemo v vodni kopeli s temperaturo 50 °C in ga dodamo vsem navedenim sestavinam. Pregneto testo pustimo počivati na hladnem vsaj 1 dan. Testo razvaljamo in izrežemo poljubne oblike. Modelčke lahko narišemo in izrežemo iz kartona. Pečemo približno 10 minut pri 180 °C. Prepustimo se domišljiji in medenjake okrasimo.

MED JE:

MED = TEKOČE ZLATO. To je darilo bitij, ki so starejša od človeštva, ČEBEL, ki ne poginejo, temveč umrejo.

MED = simbol za plodnost, lepoto in ljubezen in že od nekdaj človeka spremlja od rojstva do smrti. Lahko smo ponosni na slovensko narodno in kulturno dediščino: od panjskih končnic, svečarstva do škojeloških in dražgoških kruhkov, lectovih src ...

Poleg medu uporabljamo tudi druge dragocene čebelje pridelke – cvetni prah, propolis, matični mleček in čebelji vosek – za različne terapevtske namene, v kozmetiki kot del naravnih lepotnih postopkov in za različne druge izdelke.

Čebele nas s svojimi darovi povežejo z našo naravo – s cveticami, sadnim drevjem in vsem našim življenjskim okoljem. Zato uživajmo med iz našega okolja, saj tako v naše telo ne vnašamo snovi, ki so našemu organizmu tuje.

Ker je med slajši od sladkorja, ga uporabljamo za tretjino manj kot sladkorja.

Če nočemo uničiti vsega bogastva v medu, ga ne segrevamo na več kot 40 °C Celzija v vodni kopeli.

Čebele nas razveseljujejo tudi s tem, da uživamo ob njihovem brenčanju v cvetoči jablani in na cvetočem travniku ter hkrati vemo, da živimo v zdravem okolju.

ČEBELICA 5

MOJA PRIJATELJICA

Ohranimo čebele

 OHRANIMO ČEBELE
Brez čebel ni življenja
www.ohranimo-cebele.si

 ČZS
ČEBELARSKA ZVEZA SLOVENIJE

 OPUST MEDENE DEŽELE





KRANJSKA SIVKA SE PREDSTAVI

JAZ SEM KRANJSKA ČEBELA
– KAR SIVKA MI RECI.
PREPOZNAŠ ME PO MOJIM
SIVIM OBROČKIH
NA ZADKU IN RJAVKASTO
SIVIM DLAČICAH
NA OPRŠJU.

NABIRAM TUDI CVETNI PRAH,
KI GA V PANJ PRINESEM
V KOŠARICAH NA ZADNIH
NOGICAH IN GA S SVOJIM
LETENJEM S CVETA NA
CVET PRENAŠAM MED
RASTLINAMI. TAKO SKRBIM
ZA OPRAŠEVANJE RASTLIN,
KOT SO SADNA DREVESA,
POLJEDELSKE KULTURE IN
VRTNINE.

IMAM DOLG RILČEK, KI MI POMAGA
NABIRATI MEDIČINO IN MANO. OBOJE
V MEDNEM ŽELODČKU PRINESEM V
PANJ IN IZ NJE NAREDIM MED.

ZA SVOJE ŽIVLJENJE POTREBUJEM
TUDI VODO. OBOŽUJEM NEOKRNJENO,
ČISTO NARAVO, SAJ MI ŽE MANJŠE
ONESNAŽENJE POVZROČA VELIKE
ZDRAVSTVENE TEŽAVE. ZA MOJE
DOBRO POČUTJE SKRBIJO ČEBELARJI.

TUDI TI MI LAHKO POMAGAŠ:

- SKRBIŠ, DA NARAVO OHRANJAŠ TAKO, KOT JE.
- ZASEJEŠ SVOJ VRT Z RASTLINAMI, BOGATIMI Z MEDIČINO IN CVETNIM PRAHOM.
- RAVNAŠ EKOLOŠKO IN SKRBIŠ ZA ČISTO NARAVO.
- OPOZARJAŠ DRUGE NA NEVARNOSTI IN NAPOSLEDICE NEPRAVILNE UPORABE FITOFARMACEVTSKIH SREDSTEV IN DRUGIH STRUPOV V NARAVI.



• ČEBELE TI BOMO ZA TVOJE DOBRO DELO HVALEŽNO VRAČALE Z DOBROTAMI
• IZ NAŠIH PANJEV. VABIMO TE, DA NAS OBIŠČEŠ PRI KAKEM ČEBELARJU ALI
• NA

www.kranjska-cebela.si

, IN TAKO IZVEŠ ŠE VEČ O NAS.



ALIVEŠ?

• Da ima čebelarstvo v Sloveniji bogato tradicijo, saj je že v preteklosti veljalo za pomembno kmetijsko panogo. V Sloveniji je dovoljeno čebelariti samo s kranjsko čebelo, ki jo čebelarji zaradi izrazite sive barve na obročkih, ljubkovalno imenujejo kranjska sivka.

• Da je opraševanje najpomembnejša naloga čebele, saj s tem pomembno vpliva na pridelavo hrane za ljudi in živali, na pridobivanje različnih industrijskih surovin, pa tudi na človekovo zdravje in druge dejavnike življenja. Po ocenah kmetijskih strokovnjakov je od opraševanja odvisna kar tretjina pridelane hrane.

• Da čebele z enakomerno poseljenostjo po celotnem območju Slovenije pripomorejo k ohranjanju ravnovesja v naravi.

• Da so koristni tudi čebelji pridelki: med, cvetni prah, propolis, matični mleček, vosek in tudi čebelji strup. Čebelji pridelki so povsem naravna živila, neposreden dar narave čebel. Koristnosti čebeljih pridelkov so se zavedali že naši predniki, to pa nam dokazujejo več tisoč let stari zapisi in risbe.

www.ohranimo-cebele.si

ČEBELARSKA KULTURNA DEDIŠČINA



Panjska končnica je poslikana deščica, ki zapira čebelji panj kranjič in je posebnost slovenskega čebelarstva. Prve poslikane končnice so se pojavile v drugi polovici 18. stoletja. V 19. stoletju se je umetnost slikanja končnic na Slovenskem močno razširila in potem v začetku 20. stoletja z izumiranjem kranjičev polagoma zamrla.

Lectovo srce: Medičarstvo

in svečarstvo je prastara obrt, stara več kot 1300 let. Izdela se testo, ki se vtisne v ročno izdelane modele in tako dobljene podobnjake spečejo ali posušijo. Ko je testo spečeno, ga pobarvajo in okrasijo z barvno sladkorno zmesjo. Ko se izdelek posuši, se na lect nalepijo razne podobe, lističe z ljubezenskimi in drugimi verzi ter ogledalca.

Dražgoški kruhki: Med različnimi vrstami

ornamentiranih in figuralnih medenjakov so dražgoški kruhki nekaj posebnega zaradi ročno oblikovanega okrasja.

Najstarejši obliki sta okrašeno srce in »krajček« ornamentiran medenjak v obliki polmeseca, s katerim so se fantje in dekleta obdarovali na Svete tri kralje. Ta dan je nekdaj veljal za praznik samskih deklet, trije kralji pa naj bi bili uspešni posredniki pri sklepanju zakonskih zvez.

www.czs.si

Nagradno žrebanje:

Trije vikend paketi za 4 osebe na
čebelarskem turizmu

1. Število oseb v gospodinjstvu: _____

2. Ocena povprečne porabe medu/leto: _____ kg/leto

3. Kako pogosto uporabljate v vaši družini ostale čebelje pridelke?

(1 – nikoli; 2 – občasno/mesečno; 3 – pogosto/tedensko; 4 – zelo pogosto/vsakodnevno)

• cvetni prah	1	2	3	4
• matični mleček	1	2	3	4
• propolis	1	2	3	4
• čebelji vosek	1	2	3	4

4. Kje kupujete čebelje pridelke?

(izberite en odgovor)

- pri čebelarju na domu ali na tržnici
- v specializirani trgovini z zdravo prehrano
- v supermarketu
- drugje: _____

Izpolnjeno anketo pošljite na naslov
Čebelarstvo zveze Slovenije, Brdo
Pri Lukovici 8, 1225 Lukovica, in
sodelujte v nagradnem žrebanju.
Izžrebali bomo 3 x vikend paket za
4 osebe in 1 x ogled čebelarstva in
čebelarkega muzeja + košarica
medenih dobrot.
Nagrade podarjajo:



• **Ekološka kmetija z apartmaji**
»Čebelji gradič«, Sredica 116,
Rogaševci; www.cebelji-gradic.com



• **Čebelarstvo in turistična**
kmetija Jozef Šalamun,
Banovci 5a, Verzej;
www.salamun.si



• **Družinsko čebelarstvo Kojek**,
Hrovača 58, 1310 Ribnica,
Tel: 01 836 22 39



• **Čebelarški muzej**,
čebelarstvo Tigeti,
Krapje 22, 9241 Verzej;
www.cebelarski-muzej.si,
031 853 390

V nagradni igri lahko sodelujejo fizične osebe s stalnim prebivališčem v Sloveniji. Žrebanje bo potekalo na sedežu Čebelarstva zveze Slovenije marca 2012. Veljavni bodo samo v celoti izpolnjeni kupončki, ki bodo do 15. marca 2012 prispeli na naslov Čebelarstvo zveze Slovenije. Rezultati žrebanja bodo dokončni, pritožbe na žrebanje ne bodo mogoče. Imena nagradencev bodo objavljena na spletni strani Čebelarstva zveze Slovenije www.czs.si, najpozneje 15 dni po žrebanju pa bodo nagradenci prejeli tudi pisno obvestilo. Po zakonu o dohodnini so nagradenci davčni zavezanci, zato morajo ČZS sporočiti svojo davčno številko. Vsak sodelujoči s podpisom potrjuje, da sprejema pogoje nagradne igre. ČZS bo ravnala v skladu z zakonom o varovanju osebnih podatkov in v skladu s soglasjem staršev ali skrbnikov.

Zgibanika je izdana kot podpora promocijski akciji »En dan za zajtrk med slovenskih čebelarjev«, ki poteka v vseh vrtcih in šolah po Sloveniji.
Izdala: Čebelarstvo zveze Slovenije, Javna svetovalna služba v čebelarstvu. **Besedilo:** Tanja Magdič, Marija Arh Ivanšek, dr. Peter Kapš. **Lektoriranje:** Nuša Radinja. **Fotografije:** Franc Šivic, Marija Arh Ivanšek, Janez Gačnik, Marjan Janežič, Klemen Smid, Črt Kozlovčič, arhiv ČZS, Tanja Magdič, Simona Magdič. **Oblikovanje in tisk:** Littera Picta. **Naklada:** 300.000, maj 2011.
Financirano s sredstvi iz proračuna RS v okviru Javne svetovalne službe v čebelarstvu.