

VRSTE MEDOV IN NJIHOVE ZNAČILNOSTI

Vsak med je sladek, saj so sladkorji od vseh sestavin v medu najmočnejše zastopani in mu dajejo njegove najznačilnejše lastnosti. Druge sestavine, ki jih vsebuje med v precej manjših količinah, pa povzročajo razlike med posameznimi vrstami medov. Že majhne spremembe v količini različnih organskih in rudninskih snovi spremenijo barvo, vonj in aromo medu. Od tod potem toliko različnih vrst medu od svetlega do temnega z vsemi njihovimi značilnostmi. Vrste medu so dobile imena po rastlinah, na katerih čebele nabirajo medicino oz. sladke sokove. Čebele na rastlinah nabirajo medicino ali nektar, ki jo izločajo rastline v nektarijih kot nagrado za opravevanje ali pa nabirajo mano. Mano izločajo listne uši, kaparji in škrdžati, potem ko iz posesanega rastlinskega soka iglavcev ali listavcev porabijo za življenje potrebne snovi. Tako glede na izvor ločimo cvetlični med ali nektar ter manin med, ki mu rečemo tudi gozdni med. Poleg naštetih snovi pa med vsebuje tudi cvetni prah rastlin, manin med (hojev, smrekov, itd.) pa vsebuje tudi elemente mane, to so hife gliv, alge, itd.

Ves naraven med po določenem času kristalizira, pri 40 °C pa se ponovno utekočini.

Akakijev med pomirja in blaži utrujenost; je milega okusa in ga zato nekateri imenujejo tudi damski 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 ter pripravo sladoleda. Cvetnega prahu je v akacijevem medu malo. Kristalizira zelo počasi.

Lipov med je svetlo rumene do svetlo jantarne barve. Ima svež vonj po lipovem cvetju, po mentolu. Lipov med krepi organizem in pomaga pri premagovanju prehladov. Lahko je nektarnega ali maninega izvora. V prvem primeru hitro kristalizira, če pa je po izvoru manin, pa se to dogaja počasi.

Kadar med nima značilnih lastnosti za določeno vrsto, izvor medu pa je nektar, takšen med označimo kot **cvetlični med**. Barva tega medu je raznolika od rumene do svetlo rjave. Prav tako sta raznolika aroma in okus tega medu: od sadežne do arome po cvetlicah, po karameli. Ta med hitro kristalizira. Krepi žile in srce.

Kostanjev med je rjave, jantarne barve, vonj je oster trpek, aroma je močna, grenka. Grenko aromo mu daje velika količina kostanjevega cvetnega prahu, kar mu daje posebno vrednost. Kostanjev med je zakladnica izredno redkih snovi in je najbogatejši s cvetnim prahom. Ugodno deluje na prebavila, jetra ter nespečnost. Zdravstveno je dokazano, da so medovi, zlasti še kostanjev, najboljše uspavalo in pomirilo, če ga pred spanjem zaužijemo samega ali pa zmešanega z mlekom.

Gozdni ali manini medovi so temne barve in vsebujejo veliko rudninskih snovi, ki jih človeško telo potrebuje za svoj normalen obstoj. Gozdni med diši po smoli, dimu, takšna je tudi aroma: po smoli in zeliščih. Zdravilen je pri vnetju dihalnih poti in živčni napetosti.

Kadar čebele nabirajo mano na hoji (jelki) rečemo takšnem medu **hojev med**. Barva tega medu je temno sivo rjava z zelenim odtenkom. Diši po smoli in dimu. Aroma je po smoli, po karameli, zažganem sladkorju, svežem lesu iglavcev, sirupu smrekovih vršičkov. Kristalizira zelo redko. V ljudskem zdravilstvu se ta med priporoča slabokrvnim, ker vsebuje veliko rudninskih snovi in tistim, ki imajo težave s pljuči.

Kadar nabirajo čebele mano na smreki pa takemu medu rečemo **smrekov med**. Ta med je rdeče rjave barve, diši bolj nežno po smoli, aroma je po sirupu smrekovih vršičkov, zeliščnih bonbonih. Včasih hitro kristalizira. Tudi tega v ljudskem zdravilstvu priporočajo ljudem, ki imajo težave z dihalni in slabokrvnim.

Med je simbol naravnosti, zdravja in življenjske moči. Uživajmo vsaj tri žlice SLOVENSKEGA MEDU znanega porekla na dan. Že stari narodi so poznali njegovo moč. Pitagora je izjavil: »Če ne bi jedel medu, bi umrl štirideset let prej.«

MEDENE PIJAČE IN NJIHOVE ZNAČILNOSTI

Medica

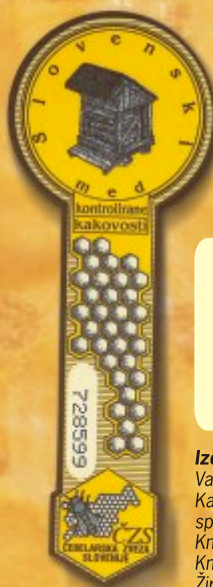
Številni pokazatelji kažejo, da je opojna pijača po imenu medica skupna indoevropska pijača, ki so jo pripravljali stari Slovani. Medica je sladka alkoholna pijača z okusom po medu. Vsebuje naravni alkohol, ki je rezultat alkoholnega vrenja medene raztopine (med + voda). Alkohola ima med 9 do 17 vol. %, odvisno od količine povretega sladkorja. Medico delimo na tri vrste: suho, polsuho in sladko medico, odvisno od količine nepovretega sladkorja. Barva medicine je odvisna od vrste medu, ki smo ga uporabili pri izdelavi in od tehnološkega postopka izdelave. Medica se pije kot aperitiv, vedno ohlajena na 8 do 10 °C.

Medeni liker je pijača narejena iz sadnega žganja ali sadnega destilata, ki mu je dodan med. V likerju prevladata vonj in okus po medu, ima pa najmanj 16% vol. alkohola. Za izdelavo medenih likerjev so potrebne tri temeljne surovine: sadni destilat, med in voda.

Kvaliteten sadni destilat in izbrana kakovostna vrsta medu so osnova za dober liker. Tak izdelek hitro najde svoj kotiček na trgu. Medeni liker se ponudi kot aperitiv in primerno ohlajen.

Slovenski čebelarji se še posebej trudimo za kakovost medu, zato smo se združili v Čebelarsko zvezo Slovenije odločili uvesti kolektivno blagovno znamko "SLOVENSKI MED KONTROLIRANE KAKOVOSTI". Če boste kupili med označen s to prelepko, boste vedeli, da ste kupili slovenski med kontrolirane kakovosti.

Slovenski čebelarji se priporočamo!



Izdala Čebelarska zveza Zgornje Gorenjske: Boštjan Noč, Drago Kotnik, Vanja Resman • **Sodelovali:** Čebelarska Svetovalna služba: Andreja Kandolf, Lidija Senič • **Strokovno besedilo:** prim. Peter Kapš dr. med., spec. internist • Viri: Babnik J. in sodelavci, 1998, Od čebele do medu, Kmečki glas, Ljubljana; Božnar M. 2002, Zaklad iz čebeljega panja, Kmečki glas, Ljubljana • **Oblikovanje:** Cufer-Rubins • **Tisk:** Medium Žirovnica

ČEBELJI PRIDELKI, MOČ NARAVE

Z rednim uživanjem čebeljih pridelkov je pot do boljšega zdravja sladka





ČEBELJI PRIDELKI

Čebelarja je narava bogato obdarila. Dala mu je medonosno čebelo. Slovenci smo ponosni na našo kranjsko sivko. Le kdo ne pozna pridelkov iz čebeljega panja: medu, cvetnega prahu, propolisa in matičnega mlečka, ki nam popestrijo vsakdan in pomagajo lajšati tegobe. Izredno pomembno pri uživanju čebeljih pridelkov, predvsem medu in cvetnega prahu je, da le-te uživamo iz okolja, v katerem živimo. Tako v telo ne vnašamo snovi, ki so mu tuje. S tem zmanjšamo možnost pojava alergij. Za Slovence sta torej slovenski med in cvetni prah najboljša, ker vsebujeta cvetni prah rastlin, ki rastejo na našem območju.

Mnenje strokovnjaka o zdravilnosti čebeljih pridelkov

Med je najbolj pristno naravno sladilo in je že iz davnine cenjen v človeški prehrani. Je živilo, ki se ohrani brez dodatka kakršnekoli snovi, kar je danes izredna redkost. Delovanje posameznih dodatkov (aditivov) v živilih še ni povsem poznano, tudi ni jasno delovanje kompleksnih spojin aditiva s posameznimi sestavinami živila. Pri medu teh dvomov ni, saj v njem ni nobenih aditivov (konzervansov).

Med vsebuje: sladkorje (33 do 42 % fruktoze, 27 do 36 % glukoze, 1 do 4 % saharioze in nekaj polisaharidov); beljakovine in aminokisline (cca 0,2 %); encime (invertaza, amilaza, glukozna oksidaza in številne druge); rudninske snovi (cvetlični med 0,35 %, gozdni med do 1%); vitamine (C vitamin, vitamini B skupine); flavonoide (flavonoli, flavani, flavoni); eterična olja (več kot 50 vrst), vodo (13 do 21%) in še številne druge snovi.

Velik pomen za zdravje v medu imajo flavonoidi, ki delujejo antioksidativno, protivnetno, proti mikrobno in zavirajo tvorbo krvnih strdkov. Antioksidanti so odstranjevalci škodljivih prostih radikalov, preprečujejo oksidacijo škodljivega holesterola LDL in s tem zmanjšujejo začetitev venčnih srčnih žil. V 100 g medu so kalcij (do 8 mg), železo (do 32 mg) in druge rudninske snovi, ki preprečujejo osteoporozo, utrujenost, slabokrvnost, bolečine in krče v mišicah ter varujejo jetra. V nosečnosti pomagajo pri normalnem razvoju ploda in zmanjšujejo pogostost bruhanja.

Če otrok v času bolezni, stradanja ali hude vročine ne dobi dovolj ogljikovih hidratov in vode, se preveč izčrpajo glikogenske rezerve, izdihani zrak pri prizadetem otroku zaudarja po acetonu, ketonska telesa se izločajo s sečem. V takem primeru je potrebno otroku pripraviti krepčilni napitek iz 16 g medu, ki ga raztopimo v litru vode. Napitek učinkuje tudi na rast in težo, otrok pa lažje premaguje okužbo. Med pospešuje rast zob in kosti ter deluje blago odvajalno. Otrokov organizem pri rednem uživanju medu bolje izkorišča magnezijeve spojine iz hrane. Priporočljivo je, da običajni kristalni sladkor v prehrani otrok nadomestimo z medom.

Med je oves za srčno mišico. Ni nadomestilo za predpisana zdravila za srce, temveč njihovo koristno dopolnilo. Z rednim uživanjem medu si okrepimo delovanje jeter (holinergični glukotilni faktor). Poleg tega deluje blago tudi pri vnetju želodčne in črevesne sluznice (želodčni in črevesni katar). Pri rednem uživanju medu imamo urejeno odvajanje blata (antracenski glikozidi v medu se v črevesju spremenijo v antrakinone, ki delujejo odvajalno, preprečujejo zaprtje).

Med uničuje strupe v telesu ter vzpodbuja tvorbo encima strjevanja krvi (tkivna trombokinaza), železo in baker v medu pa sta pomembna za tvorbo rdečih krvničk. Poleg tega učinkovito nadomesti minerale ter je učinkovit pri kroničnem vnetju ledvic. Poveča tudi sprejemno zmogljivost sluznice v dihalih. Eterična olja v medu pa učinkujejo spodbujajoče na oslabele sapnice, sluz na migetalčnem epiteliju se mehča, lažje odtrga in potuje proti ustom.

PROPOLIS

Propolis je sestavljen iz različnih rastlinskih smol, ki jih čebele nabirajo na smolnatih popkih topolov, brez in skorji iglavcev. Tem smolam dodajo še izločke svojih žlez slinavk, rudninske snovi in vitamine. Propolis sestavljajo balzam (53 %), hlapno olje (10 %, pelod (5 %) in pepel, v katerem so železo, kalcij, aluminij, vanadij, stroncij, mangan, silicij in še drugi elementi.

Propolis deluje proti bakterijam, glivicam in virusom. Priporočamo ga za zdravljenje okužb v ustih, grlu in spodnjih dihalnih poteh (sapnik, sapnice pljuča). Dobro deluje tudi proti navadnemu herpesu, hitro ozdravi kožne lišaje in manjše rane, odpravlja tudi mozolje ter nadležne angine, uporabljamo pa ga tudi v stomatologiji in splošni ustni higieni. Primeren je za zdravljenje vnetih dlesni, gobic, ustne sluznice ter parodontoze. Ublaži tudi neprijeten zadah iz ust ter bolečine pri vnetju želodčne sluznice. Uporabljamo ga tudi proti benigni hipertrofiji prostate.



MATIČNI MLEČEK (*gelee royale*)

Matični mleček vsebuje: beljakovine (12 do 25 %); sladkorje (10 do 15 %): fruktoza, glukoza, saharioza, riboza; maščobe (6 do 15 %); aminokisline (10 do 20 %); vitamine: A, D, E, K, C, B kompleks; acetilholin; encime; protibakterijske snovi (baktericide); flavonoide, rudninske snovi (zlasti žveplo, dušik, fosfor) in decensko kislino (za katero menijo, da pripomore k daljšemu življenju). **Mleček** je uporaben v številne namene saj preprečuje vnetje, pomaga pri astmi, normalizira razvoj pri otrocih, pri ženskah blaži težave pri menopavzi, povečuje imunost organizma, povečuje razvoj in rast las, deluje kot pomemben krvotvorni spodbujevalec in lajša bolečine pri številnih kroničnih oblikah bolezni.

CVETNI PRAH (*pelod*)

Zrnce cvetnega prahu vsebuje: okoli 25 % beljakovin, najmanj 18 aminokislin, veliko vitaminov, flavonoidov, beta karotenov, okoli 28 mineralov, 11 encimov, 14 koristnih maščobnih kislin, 11 vrst sladkorjev, hormone (npr. rastni hormon), antibiotične snovi in še druge neraziskane snovi.

Cvetni prah spodbuja nastajanje rdečih in belih krvničk ter krvnega barvila hemoglobina, pomaga imenskemu sistemu organizma, deluje antioksidativno, preprečuje delovanje škodljivih prostih radikalov in s tem preprečuje razvoj številnih bolezni. Poleg tega ima antibiotično moč s posebnim učinkom na črevesne (coli) bacile, salmonеле in proteus.

Uživamo ga samega, namočenega v vodi ali mleku, najpogosteje pomešanega z medom. Preventivno ga jemljemo 20 g dnevno, otroci pa polovico manj. Uživamo ga 3-krat dnevno tri mesece, zlasti v začetku pomladi in pozni jeseni. Vdihavanje cvetnega prahu je lahko za alergike nevarno, uživanje v obliki hrane pa običajno ne. V sluznici prebavne cevi so številni receptorji in različne uravnavne molekule, ki preprečujejo preodzivno imunsko delovanje na sestavine cvetnega prahu.

Primarij Peter Kapš dr. med., spec. internist