

MED VIŠJE KAKOVOSTI – SLOVENSKI MED Z ZAŠČITENO GEOGRAFSKO OZNAČBO

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

Znakom takega medu je porabniku zagotovljena višja kakovost pridelka, saj so pri tovrstnem medu merila kakovosti postavljena strožje kot v državnem Pravilniku o medu, poleg tega je takšen med izpostavljen dodatnemu nadzoru, zagotovljena je njegova sledljivost tako rekoč od cveta do kozarca, znan pa je tudi njegov izvor oz. poreklo, saj mora biti ves med pridelan izključno 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. To označuje zaščitni simbol, ki ga za zaščitene pridelke podeli Ministrstvo za kmetijstvo in okolje, na nalepki pa je tudi unikatna serijska številka, ki zagotavlja sledljivost vsakega kozarca medu.



Več o medu višje kakovosti si lahko preberete na spletni strani www.slovenskimed.si

POMEN ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

UŽIVAJMO LOKALNO PRIDELANO HRANO

Najboljša hrana je tista, ki je pridelana v naši okolici in ima kratko pot od njive do krožnika. Tradicionalna živila so se razvila iz potreb in danih možnosti ter zaradi velike ustvarjalnosti kmečkih ljudi. Hrana, ki je pridelana in predelana v lokalnem okolju, ima krajšo pot do porabnika, zaradi krajše transportne poti manj obremenjuje okolje in ima večjo biološko vrednost, ker je hitreje na krožniku, sadje in zelenjava pa sta nabrana v svoji optimalni zrelosti.

KAJ, KOLIKO IN KDAJ JEMO?

Ni pomembno le, kako obrok sestavimo, ampak tudi, koliko obrokov zaužijemo čez dan in kakšen je časovni presledek med njimi. Zelo dobro je, če skušamo čez dan v enakomernih presledkih zaužiti štiri do pet obrokov, saj to izboljša našo presnovo, ugodno vpliva na raven krvnega sladkorja, ki je hrana za možgane, izboljša pa se tudi občutek sitosti. Redno uživanje

obrokov, vključno z zajtrkom, pripomore tudi k lažjemu vzdrževanju priporočene telesne teže.

KAKO JEMO?

Prav tako kot uravnotežena prehrana je za naše odlično počutje in zdravje pomembno, da si kljub preobremenjenosti in naglici vzamemo dovolj časa za uživanje hrane ter da si v mirnem prijetnem okolju in dobrem razpoloženju privoščimo čas samo zase in svoje bližnje.

TEHNOLOGIJA PRIPRAVE JEDI

Pri tehnologiji priprave jedi izbiramo take mehanske in toplotne postopke, da v živilih ohranimo čim več snovi, ki jih potrebuje naše telo. Za med velja, da ga ne segrevamo na več kot 40 °C in da ga v jed raje dodamo po toplotni obdelavi živil.

Ker je med zaradi visoke vsebnosti fruktoze slajši od sladkorja, ga v receptih s sladkorjem uporabljamo za tretjino manj, jedi pa pripravljamo pri nižjih temperaturah.

BOLJŠE SLADILO KOT BELI SLADKOR JE MED

Sladkor, ki ga uporabljamo v vsakdanji prehrani, sestavlja saharoza (disaharid). Ker naše telo saharoze ne more porabiti kot vir energije, jo mora najprej razgraditi na enostavne sladkorje, torej na glukozo in fruktozo. Pri razgrajevanju sodelujejo določeni encimi, telo pa pri tem porablja tudi vitamine in minerale, ki so zanj življenjsko pomembni. Čebele v naravi nabirajo medičino in mano, iz katerih proizvajajo med. Tudi medicína in mana po večini vsebujeta saharozo, vendar čebele z dodatkom svojih encimov povzročijo, da se saharoza razgradi v glukozo in fruktozo, tako da del naloge opravijo namesto nas.

Sladkor je samo vir energije, med pa poleg enostavnih sladkorjev vsebuje tudi encime, minerale, hormone, rastne snovi in vitamine, vse to pa naš organizem v majhnih količinah potrebuje vsak dan za svoje delovanje. Pri proizvodnji sladkorja uporabljajo tudi različne kemikalije. Med prečiščevanjem so odstranjeni vlaknine, minerali, vitamini itd., poleg tega pa z uporabo sladkorja v telo vnašamo prazne kalorije, ki povzročajo bolezni sodobnega časa (debelost, sladkorna bolezen ...). Zmotno je tudi mišljenje, da se vsemu temu izognemo z uporabo rjavega sladkorja, saj je ta v primerjavi z belim le nekoliko manj prečiščen. Prav zaradi naštetih sestavin je med veliko boljše sladilo.

POMEN ČEBEL ZA LOKALNO PRIDELAVO HRANE

Vloga medonosnih čebel v naravi je izjemno pomembna. Čebele so najpomembnejše opraševalke številnih rastlin in tudi sadnega drevja, pri katerem čebele oprašijo kar približno 80 odstotkov cvetov. Od opraševalcev so v veliki meri odvisne tudi številne poljedelske rastline.

Različna literatura in strokovnjaki navajajo, da je kar tretjina pridelane hrane odvisna od zadostnega opraševanja čebel. Na podlagi teh dejstev ni dvoma, da so čebele pomemben dejavnik pri pridelavi hrane za ljudi in živali.

Opraševanje pa omogoča tudi razvoj, obstoj in razširjanje rastlinskih vrst. Zaradi prepletanja različnih podnebnih razmer in izjemne rastlinske pestrosti številni strokovnjaki uvrščajo Slovenijo med najbogatejša območja Evrope in tudi sveta. Tako podnebje omogoča tudi enakomerno poseljenost čebel na vseh območjih naše države, čebele pa z opraševanjem pomembno vplivajo na ohranjanje biotske pestrosti.

Razmere za čebelarjenje so se v zadnjih letih občutno spremenile, to pa zelo vpliva na obstoj čebel, zato tudi čebelarstvo postaja vse bolj ogrožena panoga. Ljudje se moramo začeti zavedati, da so čebele prvi kazalnik, ki nam nakazuje, da se z našim okoljem nekaj dogaja in da je treba ukrepati, preden bo prepozno. Prav je, da se tega zavedamo vsi in da že zdaj začnemo skrbeti za ohranjanje naše narave in čebel.

OHRANIMO ČEBELE!

Več informacij dobite na spletni strani www.ohranimo-cebele.si

ČEBELE IN HRANA

Domače je najboljše



JEDILNIKI IN RECEPTURE

Predlog jedilnika 1 :

KOKTAJL ALI SOLATA IZ PRESNE RDEČE PESE/
MLADE ŠPINAČE/ ČEMAŽA/ BELUŠEV ALI PORA
Z MEDENIM JOGURTOVIM PRELIVOM

BUČNA/ CVETAČNA/ BROKOLIJEVA/
OHROVTOVA JUHA

GRATINIRANI PARADIŽNIK/ JAJČEVCI S SIROVIM
NADEVOM/ NADEVANA PEČENA PAPRIKA S
PROSENO KAŠO ALI

KUHANA/ PEČENA MLADA KORUZA S KUMARIČ-
NO MEDENO OMAKO ALI

GRATINIRANI BELUŠI S POPEČENO SLANINO,
GLAZIRANO Z MEDOM

PEČENKA IZ MLETEGA GOVEJEGA ALI JAGNJEČ-
JEGA ALI SVINJSKEGA ALI TELEČJEGA ALI DI-
VJAČINSKEGA MESA Z MEDENO OMAKO Z BRUS-
NICAMI/ RDEČIM RIBEZOM ALI Z GROZDJEM ALI
S HRUŠKAMI

ŠTRUKLJI S PEHTRANOM/ METO ALI Z ZELIŠČI
IN MEDOM

KORENČKOV PIRE S TIMIJANOM IN MEDOM

MEDENA STRJENKA/ ZMRZLINA ALI SLA-
DOLED IZ RABARBARE/ CVETOV BEZGA IN
MELISE/ JABOLK/ MARELIC/ KAKIJEV/ KIVIJA
Z MEDENO MALINOVO TEKOČO KREMO

Vsi recepti so za štiri osebe.

KOKTAJL ALI SOLATA IZ PRESNE RDEČE PESE Z MEDENIM PRELIVOM

PRIPRAVIMO :	350 g rdeče pese,	0,5 dl soka limete/limone,
	120 g jabolk,	60 g medu,
	40 g mandljev,	sesekljan janež,
	0,5 dl orehovega olja,	ščeplj soli, meto.

Očiščeno in olupljeno surovo rdečo peso in jabolka
narežemo na tanke, štiri cm dolge rezine ter jih zložimo
v kozarce za koktajl ali v solatno skodelico.

Prelijemo jih z mešanico soka limete ali limone,
medu, olja, janeža in soli.

Prelivu lahko dodamo JOGURT ali nekoliko stepeno
sladko SMETANO.

Okrasimo jih z rezinami jabolk, mandlji, nastrgano
lupino limete ali pomaranče in listi melise.

VARIANTA: Solata iz listov mlade špinacije, čemaža,
belušev, pora, regrata, motovilca, koromača, zelene,
blitve,... z medenim prelivom. Iz vseh sestavin lahko
pripravimo smoothie.

GRATINIRANI PARADIŽNIK (JAJČEVCI, PAPRIKA) NADEVAN S PROSENO KAŠO

PRIPRAVIMO :	4 velike paradižnike,	80 g prosene kaše,
	60 g masla,	60 g medu,
	80 g sesekljane čebule,	130 g sira
	10 g sesekljane česna,	sol, origano, bazilika.

Oprane paradižnike izdobljemo. Na maslu prepražimo
čebulo, dodamo česen, in ko zaduši, še vsebino izdoble-
nega paradižnika, kocke sira in proseno kašo, ki smo jo
prej osem minut kuhali v slani vodi. Začinimo, dodamo
med ter z nadevom napolnimo paradižnike. Obložimo
jih z rezinami sira ter zložimo v pekač. V pečici, segreti
na 180 °C, jih gratiniramo deset minut.

Pečene ponudimo kot samostojno jed ali kot prilogo
mesni jedi.

SESEKLJANA GOVEJA PEČENKA/ KROGLICE Z MEDOM

PRIPRAVIMO :	800 g mletega ali sesekl- janega rostbifa,	60 g medu,
	80 g narezane slanine,	20 g gorčice,
	40 g drobtin,	10 g sesekljanih kaper,
	1 jajce,	80 g sesekljane čebule,
	0,2 dl limonovega soka,	sol, mleti poper in kumino.
		60 g maščobe za pečenje.

Vse navedene sestavine dobro prenetemo, pokrijemo s
folijo in za eno uro postavimo v hladilnik.

Oblikujemo »štruco«, jo damo v pekač in pokapamo z
maščobo. V pečici jo pečemo kot pečenko, pred serviran-
jem pa jo narežemo.

LAHKO oblikujemo tudi kroglice ali »zrezke« ter jih spe-
čemo v ponvi ali na žaru.

VARIANTA: Lahko uporabimo tudi jagnječje, svinj-
sko ali divjačinsko meso.

Poleg ponudimo eno izmed medenih omak s sadjem.

MEDENA OMAKA S SADJEM IN Z ZELIŠČI

PRIPRAVIMO :	300 g sadja,	2 dl vode/soka pomaranče/ vina
	60 g medu,	polovico male žličke
	0,5 dl limonovega soka,	sesekljanih svežih zelišč

Narezano sadje po potrebi zalijemo in dušimo.

Omak lahko pretlačimo s paličnim mešalnikom. Doda-
mo med in nasekljana sveža zelišča (žajbelj, meta, peh-
tran,...) ter ponudimo.



GLAZIRANA ZELENJAVA

PRIPRAVIMO :	150 g korenja,	40 g masla,
	150 g repe,	40 g medu,
	100 g šalotke,	sol, svežo meto
	3 dl vode ali juhe,	in svež peteršilj.

Očiščeno zelenjavo narežemo na manjše kose, jo
damo v kozico, solimo, dodamo maslo in dolijemo to-
liko vode ali juhe, da je pokrita. Zavremo in pustimo,
da tekočina skoraj izhlapi. Odstavimo, dodamo med
in potresemo s svežimi sesekljanimi zelišči.

VARIANTA: Uporabimo lahko tudi druge vrste ze-
lenjave. Da se nekatere ne razkuhajo, skuhamo vsako
posebej in jih zmešamo šele potem.

ZMRZLINA IZ HRUŠK IN BRESKEV

PRIPRAVIMO :	500 g sadja,	0,5 dl soka limete ali limone,
	1 dl vode,	cimet, vaniljev strok,
	2 dl sladke smetane,	meliso ali meto.
	200 g medu,	

V vodi prevremo cimet, vaniljev strok in liste melise ali
mete ter vse skupaj precedimo. V tej odišavljeni tekoči-
ni skuhamo olupljene koščke sadja. Nato jih pretlačimo
ter ohladimo v vodni ledeni kopeli. Dodamo sok limete,
med in stepeno sladko smetano. Z mešanico napolni-
mo modelčke ter jih za nekaj ur damo v zamrzovalnik.
Okrasimo jo s svežim sadjem in pokapamo z medom.

VARIANTA: Če še toplemu pretlačenemu sadju do-
damo 10 g želatine, ki smo jo prej namočili v hladno
vodo, dobimo MEDENO SADNO KREMO.

Ponudimo z medenim sadnim zrcalcem.

MEDENO SADNO ZRCALCE

PRIPRAVIMO :	100 g jagod,	Očiščene jagode narežemo na kocke ter jih skupaj z dodanim medom pretlači- mo skozi cedilo. Postavimo na hladno.
	30 g medu.	Dodamo še v pahljačo nare- zane jagode in liste melise.

VARIANTA: Uporabimo lahko rabarbaro, jabolka, ka-
kije, kivije, cvetje bezga, češplje, slive, ribez ...



Generacije naših prababic so iz skromnih
živil, ki so zrastle na naših tleh, z iznajdlji-
vostjo, spretnostjo in ljubeznijo pripravljale in
nam zapustile bogato dediščino jedi z medom.
To so zlasti različne kaše, štruklji, potice, draž-
goški in škofjeloški kruhki, pečena jabolka z
medom ... **PRIVOŠČIMO SI JIH!**

Predlog jedilnika 2:

PRŠUT Z BRESKVAMI IN S PIKANTNIM MEDENIM
PRELIVOM

SVEŽE FIGE/ HRUŠKE S SKUTO ALI KOZJIM
SIROM, Z OREHI IN MEDOM

PARADIŽNIKOVA JUHA Z BAZILIKO/ JEŠPRENJČ-
KOVA JUHA

ALI HLADNA JUHA IZ SLIV Z MEDENIM BISKVIT-
NIM PONVIČNIKOM

AJDOVA KAŠA Z JURČKI

PEČENI FILE POSTRVI ALI DUŠENI ZVITKI POSTRVI
Z MEDENO KOPROVO OMAKO

ZAPEČENA POLENTA S PANCETO, GLAZIRANO
Z MEDOM

SOLATA IZ KOROMAČA/ GOMOLJA ZELENE S
POMARANČO/ ČRNE REDKVE S FIŽOLOM/
IZ BLITVE/ REGRATA/ MOTOVILCA/ RUKOLE – IZ
ZELENE SOLATE Z MEDENIM PRELIVOM

KOSTANJEVE MEDENE REZINE/

OCVRTI CVETOVI BEZGA/ AKACIJE IN LISTI METE
Z MOŠTOVO MEDENO KREMO

PRŠUT Z BRESKVAMI IN PIKANTNIM MEDENIM PRELIVOM

PRIPRAVIMO :	400 g rezin pršuta,	20 g sesekljane
	260 g breskev,	zelenega popra iz slanice,
	40 g medu,	0,6 dl oljčnega olja.
	0,5 dl limonovega soka,	

Rezine pršuta pahljačasto naložimo na krožnik. Na sre-
dino naložimo na tanke rezine narezane breskve in jih
prelijemo s prelivom. Olje in limonov sok stepamo toliko
časa, da se mešanica zgosti, nato pa ji dodamo še med
ter grobo sesekljan zeleni poper.

VARIANTA: Lahko dodamo še **SVEŽE FIGE S
KOZJIM SIROM IN Z MEDOM.**

HLADNA JUHA IZ SLIV

PRIPRAVIMO :	0,6 l vode ali mleka	0,5 dl limonovega soka,
	12 g škroba	60 g medu,
	500 g izkoščičenih sliv,	cimet, klinčke.

AJDOVA KAŠA Z JURČKI

PRIPRAVIMO :	80 g ajdove kaše,	80 g sesekljane čebule,
	dvakrat toliko vode	12 g sesekljane česna,
	kot kaše,	40 g medu,
	160 g jurčkov,	1 dl kisle smetane,
	40 g masla,	sol, majaron, drobnjak, timijan.

Prepraženi čebuli dodamo narezane jurčke, česen in za-
čimbe. Ajdovo kašo suho pražimo, ko nekoliko potemni
jo dodamo k pripravljenim jurčkom. Vse skupaj zalijemo
in kuhamo petnajst minut.

Pred serviranjem jedi lahko dodamo kislo smetano, v
katero smo vmešali med.



Vrelo vodo ali mleko zgostimo s podmetom iz škroba in nekaj
mrzle vode, dodamo cimet, klinčke in slive. Kuhamo pet minut,
pretlačimo in ohladimo. Dodamo med in limonov sok. Okrasimo
s svežimi slivami in z zelišči. Namesto sliv lahko uporabimo drugo
sadje: nasekane jabolke, marelice, jagode, maline, rabarbaro...
Sadne juhe lahko serviramo tudi tople, vendar nas v vročini bolj
osvežijo dobro ohlajene.



PEČENA POSTRV Z ZELENJAVO IN ZELIŠČI (V PAPIRNATEM OVOJU)

PRIPRAVIMO :	4 očiščene postrvi,	80 g koromača,
	120 g masla,	0,5 dl limonovega soka,
	20 g sesekljane česna,	60 g medu,
	60 g sesekljane šalotke,	sol, nekaj rozmarina,
	80 g korenja,	lovorov list,
	80 g paprike,	sesekljan svež peteršilj.

Zeliščno maslo pripravimo tako, da maslo penasto ume-
šamo ter mu dodamo sol, limonov sok, česen, peteršilj,
šalotko in med. Očiščene postrvi posolimo in trebušno
votlino nadevamo z zeliščnim maslom. Pripravljeno ribo
obložimo z narezano zelenjavo, nato pa vse skupaj zavi-
jemo v peki papir.

Zavoječke z ribami ali ribjimi fileji damo v pečico ter jih
pri 180 °C pečemo petindvajset minut. Če so ribe večje,
jih seveda pečemo dalj časa.

VARIANTA: Na ta način lahko pripravimo različne
vrste rib, tudi filiranih, pa tudi meso rakov in školjk.

KOPROVA MEDENA OMAKA

PRIPRAVIMO :	20 g masla,	20 g sesekljane kopro,
	20 g moke,	20 g medu,
	2 dl ribje osnove/ vode,	sol, poper.
	1 dl sladke smetane,	

Na maslu svetlo prepražimo moko, jo zalijemo z osnovo,
začinito in kuhamo vsaj pol ure.

Dodamo sladko smetano, med in koper.

Postrežemo k ribjim jedem.



KOSTANJEVE REZINE Z MEDOM BISKVITNO TESTO

PRIPRAVIMO :	3 jajca,	0,5 dl olja,
	120 g medu,	80 g pretlačenega kuhanega
	120 g moke	kostanja
	0,5 dl mleka,	7 g pecilnega praška.

Jajca in med stepamo toliko časa, da masa lepo na-
raste. Dodamo skupaj s pecilnim praškom presejano
moko in pretlačen kostanj ter rahlo premešamo.

Testo pečemo približno petnajst minut pri 180 °C. Ohla-
jeno testo namažemo s kremo in ga damo vsaj za dve
uri v hladilnik, potem pa ga narežemo, okrasimo s ce-
limi kuhanimi in olupljenimi kostanji ter postrežemo z
medom.

KOSTANJEVA KREMA

PRIPRAVIMO :	200 g pretlačenega kuhanega kostanja,	6 g želatine,
	2,5 dl mleka,	2,5 dl sladke smetane,
	100 g medu,	vaniljev strok.

V mleku prevremo prerezan vaniljev strok in ga nekoliko
ohladimo. Dodamo ožeto želatino, ki smo jo pred tem
vsaj deset minut namakali v mrzli vodi. Premešamo, da
se želatina stopi. Dodamo med in pretlačen kostanj, vse
skupaj premešamo ter previdno dodamo še stepeno
sladko smetano.

Izdala: Čebelarstva zveza Slovenije, Javna svetovalna
služba v čebelarstvu. **Besedilo:** Nataša Lilek, Marija
Arh Ivanšek, Tanja Magdič. **Recepti:** Marija Arh Ivanšek.
Lektoriranje: Nuša Radinja. **Fotografije:** Marija
Arh Ivanšek, Janez Gačnik, Tanja Magdič, arhiv ČZS.
Oblikovanje: Nika Jamnik, Rolgraf, d.o.o. **Tisk:** Rolgraf,
d.o.o. **Naklada:** 300.000. **Leto izdaje:** september 2013.
**Financirano s sredstvi iz proračuna RS v okviru Javne
svetovalne službe v čebelarstvu.**