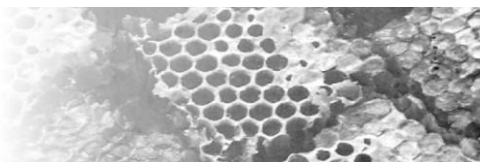


# POMORSKIE MIODY TRADYCYJNE



## Miód nie tylko na przeziębienie



Miód pszczoły jest najbardziej znanym produktem wytwarzanym przez te pożyteczne owady. Dzięki niepowtarzalnemu smakowitym i właściwościom odżywczym ceniony zwłaszcza w kuchni. Częściej o nim przypominamy w okresach „przeziębieniowych” doceniając jego bogate właściwości biologiczne. W leczeniu rozmaitych chorób stosowany jest przez ludzi od kilku tysięcy lat. Współczesne badania farmakologiczne tylko potwierdziły jego wysoką skuteczność. Choć jest produktem o zróżnicowanym składzie chemicznym, w dużym stopniu zależnym od rodzaju i gatunku rośliny z jakiej pochodzi, to wszystkie jego odmiany wykazują działanie medyczne.

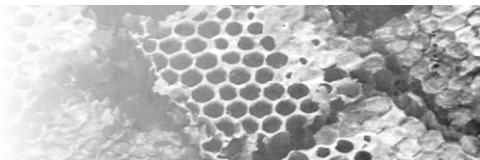
Jedną z najcenniejszych właściwości miodu pszczelego, jest jego działanie antybiotyczne, przeciwzapalne i wykrztuśne. Za silną reakcję bakteriobójczą miodu, odpowiedzialny jest głównie nadtlenek wodoru pochodzący z oksydacji glukozy, wysokie ciśnienie osmotyczne, w mniejszym stopniu składniki olejków eterycznych. Szczególnie wysoką aktywność przejawiają w tym względzie, miody spadziowe i nektarowo-spadziowe, miód gryczany oraz lipowy. Te właściwości powodują, iż z powodzeniem wykorzystuje się go w leczeniu chorób dróg oddechowych, począwszy od lekkich przeziębień, na zapaleniach płuc kończąc. Z powodzeniem można go stosować w ostrych i przewlekłych stanach zapalnych gardła i anginie. Przynosi ulgę w katarze, ostrych i przewlekłych zapaleniach zatok, krtani, tchawicy, oskrzeli i płuc. W trakcie leczenia tych chorób miodem, obserwuje się ustępowanie kaszlu, bólu gardła i głowy, łatwiejsze odksztuszanie, ułatwienie oddychania, ustępowanie gorączki oraz ogólną poprawę samopoczucia. Miody odmianowe: malinowy, rzepakowy, spadziowy i lipowy, mogą być wykorzystywane pomocniczo w grypie, przyczyniając się do złagodzenia jej objawów. W tym wypadku polecany jest zwłaszcza miód lipowy, wykazujący silne właściwości napotne. Znane są również jego właściwości przeciwalergiczne, szczególnie w alergiach oddechowych.

Utarło się, iż najlepszy w stosowaniu, jest miód świeży, nie poddany obróbce technologicznej, czyli nie filtrowany, podgrzewany i rozpuszczany. Na pewno twierdzenie to sprawdza się w dwóch pierwszych przypadkach. Okazuje się jednak, że działanie antybiotyczne miodu potęguje rozpuszczenie go w ciepłej wodzie, herbacie lub mleku. Rozcieńczenie miodu powoduje znacznie szybsze powstawanie antybakteryjnego nadtlenu wodoru. Szacuje się, że bakteriobójczość jest wtedy około 200 razy wyższa niż w miodzie nie rozcieńczonym. Również przyswajalność miodu jest w tym wypadku większa, gdyż wzrasta nawet 100-krotnie. Rozpuszczając miód w płynach, należy dopilnować by były one ciepłe, a nie gorące. Na ogół przyjmuje się, że ogrzewanie miodu w temperaturze wyższej niż 60°C powoduje całkowite zniszczenie zawartych w nim substancji antybiotycznych, jednak częściowy ich rozkład następuje także w temperaturach niższych. Dlatego ciepłota płynu nie powinna przekraczać 40°C.

Na działanie miodu ma także wpływ temperatura i okres jego przechowywania. Szacuje się, że miody przechowywane w temperaturze pokojowej tracą po 6 miesiącach połowę swojej aktywności antybiotycznej, a po 1,5 roku zanika ona prawie całkowicie. Utratę aktywności biologicznej spowalnia niższa temperatura jego przechowywania, najodpowiedniejsza to 8-16°C. Ważne jest również by był on przechowywany w szczelnie zamkniętych pojemnikach, co zapobiega dostaniu się szkodników, wchłanianiu obcych zapachów a przede wszystkim chłonięciu wilgoci, co doprowadzić może do fermentacji miodu. Odpowiednio przetrzymywany, powinien bardzo długo zachować swoją wartość.

Stosując kurację miodową należy pamiętać, że działa on powoli i wymaga dłuższego, systematycznego stosowania. Odrobina cierpliwości może na pomoc w zachowaniu zdrowia w trudnym okresie przedwiośnia i wiosny.

## Odmiany miodu



*Miód lipowy* - Należy do miodów najbardziej poszukiwanych przez konsumentów. Zachowuje lekki posmak i aromat kwiatów lipy lub przypominający zapach mięty. Działa antyseptycznie i uspokajająco, używany bywa głównie w leczeniu chorób układu oddechowego. Wskazany przy zapaleniu oskrzeli i płuc, przeziębieniach, grypie i stanach zapalnych błon śluzowych.

*Miód akacjowy* - Jest miodem najdłużej pozostającym w stanie płynnym. Stosowany w zaburzeniach trawienia, schorzeniach żołądka i jelit oraz w leczeniu nerek i dróg moczowych.

*Miód rzepakowy* - Krystalizuje bardzo szybko, uzyskując konsystencję smalcowatą i biały kolor. Zawierając niemal wyłącznie cukry proste (glukozę i fruktozę), jest przydatny w leczeniu chorób serca i niewydolności naczyniowej. Polecany w schorzeniach wątroby, wzmacnia działanie pęcherza żółciowego. Przyspiesza leczenie wrzodów trawiennych żołądka i dwunastnicy. Pod kontrolą lekarza może być stosowany przez cukrzyków.

*Miód gryczany* - Charakteryzuje się ostrym, swoistym smakiem i aromatem oraz ciemnobrązowym zabarwieniem. Krystalizując przybiera formę gruboziarnistą, „kaszowatą”. Zawiera dużo rutyny, zwanej „przedłużaczem życia”. Pomaga w przyswajaniu witaminy C, reguluje przepustowość ścianek włosowatych naczyń krwionośnych, tym samym przeciwdziała miażdżycy. Polecany również w nerwicach i stanach wyczerpania psychicznego.

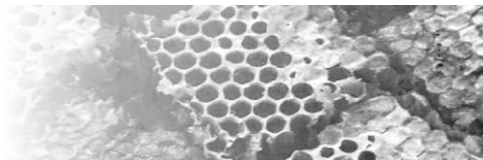
*Miód wrzosowy* - Miód o charakterystycznej galaretowatej konsystencji, o przyjemnym aromacie wrzosu. Stosowany w terapii schorzeń jamy ustnej, gardła, błony śluzowej. Wspomaga wydzielenie moczu.

*Miód wielokwiatowy* - Jest to cała grupa miodów różniących się smakiem, zapachem, krystalizacją oraz właściwościami, w zależności z jakich roślin pochodzą. Często określaną jest mianem miodu „uniwersalnego”. Dobrze działa przy różnego rodzaju alergiach.

*Miód spadziowy* - Rozróżniamy dwa jego typy: spadź iglastą i liściastą. Posiada o wiele więcej, niż miody nektarowe, związków mineralnych, wielocukrów i dekstryn. Bogaty również w żywice i olejki eteryczne. Stosowany przy chorobach górnych dróg oddechowych, astmie, zapaleniu płuc, gruźlicy i nerwicy serca. Pomocny w leczeniu miażdżycy i zapalenia dróg moczowych.

*Wszystkie miody, które spotykamy w Polsce, choć początkowo mają formę płynną (patoki), to wcześniej lub później przechodzą w stan stały. Proces ten, mylnie tłumaczony zawartością sacharozy („cukru”) jest najzupełniej naturalny. Krystalizacja miodu przebiega różnie i jest charakterystyczna dla każdego jego gatunku.*

## Pomorskie miody tradycyjne



Na listę produktów tradycyjnych województwa pomorskiego, prowadzoną przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, zostało wpisanych 165 potraw (*stan na 06.2015 r.*) przyrządzanych w naszym regionie według starych receptur i tradycją związanych z Pomorzem. Wśród nich znajdują się trzy miody związane z naszym rejonem.

**Miód kaszubski** – wpisany na listę 12 lutego 2007 r.

### *Opis*

Wielowiekową tradycję pszczelarstwa na terenie Pomorza Gdańskiego potwierdzają zarówno źródła pisane, jak i znaleziska archeologiczne. Informacje o miodzie, pszczołach i pszczelarzach znajdujemy w najstarszych przekazach historycznych. Olbrzymie kompleksy miododajnych lasów, o których wspominają przybywający w naszych ziemiach kupcy i podróżnicy sprawiły, że ziemie nasze postrzegano jako jedną wielką pasiekę. Stwarzało to doskonałe warunki dla rozwoju bartnictwa. Obfitość rosnących w nich roślin dawała pszczołom należyty pożytek. (...) Praca bartnika należała do ryzykownych, dlatego bartnictwem zajmowali się ludzie silni i zaradni. Wyjście bartnika do puszczy wymagało często opuszczenia domostwa na wiele tygodni, miejsce jego pracy znajdowało się z reguły z dala od siedzib ludzkich i wiązało się z wielodniową nieraz wędrówką przez las. Umiejętności bartnicze przekazywano z pokolenia na pokolenie. Drzewa bartne, którymi dysponował bartnik na podległym mu obszarze, najczęściej dziedziczył jego syn. (...) Wiek XIX przyjmuje się za końcowy okres istnienia bartnictwa. Postęp gospodarczy spowodował znaczne uszczuplenie miododajnych lasów. Decydującym ciosem były rozporządzenia nakazujące usunięcie drzew bartnych z lasów i zabraniające wyrobu barci. Mimo to jeszcze w XIX wieku istniały na terenie Kaszub zwarte bory bartne. Lustracja władz pruskich przeprowadzona po I wojnie odnotowała wielką liczbę zachowanych barci w pomorskich lasach. Zachodzące zmiany sprawiły, że zaczęto przenosić barcie w pobliże ludzkich siedzib. Tym sposobem najczęściej spotykanym siedliskiem pszczoł stały się ule kładowe. Ten typ ula występował przede wszystkim na terenach zalesionych, obfitujących w odpowiednio grube drzewa. W ten praktyczny sposób dostosowano ule do warunków przyrodniczych charakterystycznych dla danego obszaru. Przejście od bartnictwa do uli kładowych nie da się ująć w ścisłe ramy czasowe. Bartnicy przywiązani do dawnego sposobu gospodarowania, jeszcze przez długi czas, mimo zakazów, uprawiali tradycyjne bartnictwo. Często jednocześnie wykorzystywano dziko zasiedlone pszczoły i prowadzono hodowlę w ulach kładowych. W zbiorach Muzeum Etnograficznego w Oliwie znajduje się ul kładowy wykonany w 1960 r. przez Juliana Lemańczyka z Dębiny. Od drugiej połowy XVIII wieku zachodzą w pszczelarstwie zasadnicze zmiany, które w efekcie zapoczątkowały racjonalną gospodarkę pszczelarską. Nowe osiągnięcia, wzrost liczby książek o tematyce pszczelarskiej, praktyczne rady publikowane w kalendarzach gospodarczych inspirowały pszczelarzy kaszubskich do poszukiwania nowych rozwiązań. W 1922 roku powstał Związek Towarzystw Pszczelarzy Pomorskich, od 1927 roku wychodziło w Brodnicy czasopismo „Pasieka Pomorska”. Na Kaszubach istniała duża różnorodność uli. Gospodarka pasieczna postępowała w dwóch kierunkach: tradycyjnym i wprowadzającym nowinki. (...) Pszczelarstwo kaszubskie ma za sobą długą drogę rozwoju od przypadkowego zbieractwa, poprzez bartnictwo do nowoczesnego pasiecznictwa. (...) Na Kaszubach, gdzie występowała obfitość miododajnych roślin, przy stosunkowo późnej wiośnie, prowadzona była głównie gospodarka miodowa. Smak i barwa miodu zależy od rodzaju roślin, z których pszczoła zbiera pożytek. Odmienne gatunki roślin miododajnych, występujące w poszczególnych regionach, powodowały, że wyraźnie rozróżniano miody pochodzące z różnych okolic. Jeszcze

do niedawna ceniono przede wszystkim miód wielokwiatowy z kwiatostanów roślin leśnych. Miód spadziowy posiada cenne działanie przeciwzapalne i antyseptyczne. Owoce pracy pszczół zawsze ceniono. Miód i wosk były produktami handlowymi, przynoszącymi niekiedy spore dochody. Wchodziły też w skład danin. Z zachowanych źródeł wynika, że znaczne ilości miodu i wosku sprzedawano niegdyś na targach w Gdańsku i Elblągu. Od dawno znano wartości odżywcze i lecznicze miodu. Dlatego pszczelarstwo zawsze cieszyło się dużym uznaniem społecznym. Należało też do popularnych zajęć ludności mieszkającej na terenie Kaszub, a ule były i są trwałym elementem krajobrazu. Obecnie wielu pszczelarzy traktuje to zajęcie jako rekreacyjne, praca w pasiece jest dla nich źródłem przyjemności. Nauka wciąż odkrywa cenne właściwości tego niezwykłego produktu. (B. Maciejewska Oddział Etnografii Muzeum Narodowego w Gdańsku, Z dziejów kaszubskiego pszczelarstwa, 2006).

Na wyjątkowe cechy miodu kaszubskiego ma wpływ wiele czynników, między innymi jest to ukształtowanie terenu, klimat i roślinność tu występująca: Roślinność obszaru Kaszub charakteryzuje się specyficznymi cechami w skali regionu i kraju (...). Granice regionu określonego jako Kaszuby nie są jasno zdefiniowane. Sama nazwa łączy się bowiem ściśle z ludnością zamieszkującą ten region. W ukształtowaniu powierzchni Pojezierza Kaszubskiego duży udział mają różne pod względem wielkości, kształtu, głębokości i nachylenia stoków formy wytopiskowe (J. Fac-Beneda, Środowisko geograficzne regionu Kaszub, 2006, ze szczególnym uwzględnieniem rzeźby terenu, gleb, wód i klimatu). Ogólny klimat pobrzeża kaszubskiego pozostaje pod wpływem Bałtyku. W skali Polski wyraża się między innymi najmniejszą roczną amplitudą temperatury, łagodną zimą i chłodnym latem. Te charakterystyczne zbiorowiska roślinne Kaszub wpływają na niepowtarzalny, jedyny w swoim rodzaju wytwarzany przez pszczoły miód. Pszczoły oblatując roślinność specyficzną dla tego regionu, zbierają nektar z wielu różnych grup roślin, tworząc miód kaszubski. Miód ten ma cechy kwiatów roślin występujących na terenie Kaszub. Specyficzny klimat nie zapewnia pozyskiwania dużych ilości tego miodu. Pszczoły, aby wytworzyć jednostkę miodu muszą „włożyć” więcej pracy niż na innych terenach Niżu Polskiego. Powoduje to, że w miodzie tym występuje więcej enzymów przekazanych przez pszczoły. Skutkiem tego miody kaszubskie posiadają specyficzne i odmienne właściwości biolecznicze. Charakterystyka terenu, roślinności, klimatu oraz specyficznej pracy pszczół, gwarantuje odmienność wytwarzanego miodu kaszubskiego, który jest produktem tradycyjnym wytwarzanym przez kaszubskich pszczelarzy od wieków. Pozyskiwany miód spożywany jest w formie miodu w plastrze, patoki i krupca. Taki miód jest naturalnym, zdrowym, tradycyjnym produktem oferowanym przez pszczelarzy posiadających pasieki na terenie Kaszub. Do produkcji miodu Kaszubskiego wykorzystuje się pszczołę miodną – *Apis mellifera*. Miód ten może być zbierany wyłącznie w okresie od połowy maja do końca sierpnia.

**Miód pszczołkowski** – wpisany na listę 29 sierpnia 2007 r.

#### *Opis*

Pierwsza wzmianka na temat miejscowości Pszczółki, ówczesnie wsi Psolcicz, pochodzi z 1307 roku, dlatego też tę datę uznano za symboliczny rok powstania Pszczółek. Już pierwsze zapiski wiążą wieś z zakonem Cystersów z Oliwy, który słynął z hodowli pszczół i produkcji miodu. W kronikach, które znajdują się w archiwum przy Katedrze Pelplińskiej, pochodzących z lat 1590, 1649 i 1780 wymieniona została wieś Pszczółki przynależna do parafii w Miłobądku. Zapiski na ten temat pochodzą z wizytacji biskupów i dotyczą m.in. płatności tzw. dziesięciny, która była płacona w płodach rolnych, w tym również miodzie. Według legendy nazwa miejscowości Pszczółki wywodzi się z silnych tradycji bartniczych

pielęgnowanych na tych terenach. Tradycje pszczelarskie na terenach Pszczółek przetrwały upływ czasu. Metoda produkcji miodu pszczółkowskiego majowego, czerwcowego oraz lipcowego pozostała niezmienną od dziesiątek lat. Tradycje związane z wytwarzaniem tego produktu są przekazywane z pokolenia na pokolenie, co zapewnia mu niepowtarzalny, naznaczony lokalnym charakterem smak. Od 1957 roku istnieje w Pszczółkach koło pszczelarzy. W związku z tym można potwierdzić, że co najmniej od 50 lat formuła wytwarzania miodu pszczółkowskiego jest zachowywana zgodnie z tradycją. W październiku 2006 roku w Skowarczu (gmina Pszczółki) otwarte zostało Muzeum Miodu, które ma na celu m.in. promowanie miodu pszczółkowskiego oraz tutejszych tradycji pszczelarskich. Wydarzenie to zainaugurowało obchody 700-lecia Pszczółek. W kronikach pszczelarskich zachowały się najważniejsze dokumenty – publikacje i notatki dotyczące produkcji miodu. Kroniki zawierają m.in. pochodzące z 1950 roku zobowiązanie pszczelarzy z powiatu gdańskiego dotyczące produkcji miodu, np. uzyskanie przeciętnie 10 kg miodu z pnia i 20 dag wosku pszczelego, a także wysadzenie przez każdego pszczelarza przynajmniej 5 drzewek miododajnych. Z grudnia 1962 roku pochodzą zamieszczone w Głosie Wybrzeża informacje o produkcji miodu na Żuławach oraz jego wysokiej jakości. W tekście Koczownicy z plastra miodu (B. Holub) pochodzącym z 1964 roku można przeczytać o powiązaniach wysokiej produkcji rzepaku oraz cenionego miodu opartego o bazę pokarmową z rzepaku, a także o pojawiających się problemach związanych z wpływem chemizacji w rolnictwie na śmiertelność pszczół. Z wywiadu Spóźniona pszczela wiosna przeprowadzonego z inż. Ignacym Zimnym w 1965 roku można się dowiedzieć o wpływie opóźnionej wiosny na produkcję miodu w tamtym okresie. W artykule zamieszczonym w Magazynie Gdańskim, Magazynie Kolekcjonera „Pałac dla pszczół” w 1997 roku Halina Wik pisała: (...) Wszak Pszczółki swą sympatyczną nazwę zawdzięczają właśnie pszczołce i pszczelarzom, zamieszkującym tutaj od prawieków. Pierwsza wzmianka o tym w zapisach archiwalnych pochodzi z 1307 roku. Wieś pod nazwą Psołcin w 1464 roku znana jest już jako Pszczółki. Stąd dostarczono miód i wosk do Zakonu Cystersów w Oliwie. Dzięki nim w dużej mierze utrwaliła się nazwa miejscowości, która i dzisiaj dzielnie dotrzymuje lokalnej tradycji. (...) Aby utrzymać duże pasieki, muszą być ku temu warunki, czyli odpowiednia ilość miododajnych roślin. Świadomi tego faktu pszczelarze z Pszczółek zasadzili w latach 1948-1949 dwa tys. drzew (klony, lipy, akacje) i teraz po latach to przynosi efekty. Zawsze preferowaliśmy rośliny miododajne, wysiewaliśmy facelię, gorczycę, grykę. Teraz przyszła taka moda, że kosi się łąki, gdy jeszcze nie kwitną kwiaty. Prawdę mówiąc, na łąkach jest już tylko trawa, kwiaty i zioła wyginęły. Nie ma więc tego doskonałego miodu z łąki. Dawniej rosło wiele miododajnych chwastów, np. ognicha, lecz zaczęto stosować środki chemiczne i wiele roślin wyginęło. Po przystąpieniu Polski do Unii Europejskiej powrócono do tradycji niekoszonych łąk, co pozwala na rozwój roślin miododajnych stanowiących bazę pokarmową miodu czerwcowego.

Miód pszczółkowski świeżo po odwirowaniu z plastrów, tzw. patoka, jest gęstą, lepłą cieczą. Około 40 dni od wybrania miód przechodzi w fazę stałą, krystalizuje, tworząc tzw. krupiec. Miód majowy cechuje się miękką konsystencją, łatwo się rozsmarowuje i posiada wyczuwalne drobne kryształki. Natomiast miód lipcowy posiada konsystencję stosunkowo twardszą. W stanie płynnym jest półprzezroczysty i posiada barwę: jasnożółtą (miód majowy), złocistą (miód czerwcowy), herbaciano-bursztynową, mniej przejrzystą (miód lipcowy). Po krystalizacji barwa staje się mniej wyrazista, jaśniejsza. Miód traci przezroczystość. Przyjmuje on barwę w zależności od zbioru: kremowo-żółtą (miód majowy), żółtą (miód czerwcowy), ciemnożółtą (miód lipcowy). Miód pszczółkowski jest bardzo wartościowym produktem odżywczym. Ponadto w związku z tym, że zawiera inhibinę – substancję powstrzymującą rozwój bakterii, cechują go również walory lecznicze.

Do niedawna uważany był głównie za lekarstwo. Wykorzystywany jest przy leczeniu chorób serca, układu oddechowego i pokarmowego.

**Miód leśny z Biernatki** – wpisany na listę 11 maja 2009 r..

### *Opis*

Miód leśny z Biernatki to miód dziki, nie rolniczy, stosowany w domowej medycynie jako środek podwyższający odporność organizmu oraz przy chorobach górnych dróg oddechowych i przeziębieniach. Miód ten różni się smakiem w zależności od okresu zbioru, a pozyskiwany jest zarówno z nektaru jak i spadzi. Wieś Biernatka położona jest w województwie pomorskim, powiecie człuchowskim, w gminie Czarne. Bory Człuchowskie ciągną się od Szczecinka po Człuchów i od wschodu łączą się z Borami Tucholskimi. O historii bartnictwa na tym obszarze świadczą fragmenty książki W. Odyńca pt. „Dęby i dąbrowy Pomorza Nadwiślańskiego – XVI-XVIII w.”: „...Na południu województwa pomorskiego rozciągała się puszcza człuchowska. Określano ją w lustracji z 1565 r. jako zaczynającą się od wsi szlacheckiej Pietrzykowy do Lędyczka, gdzie „schodzą się trzy Krajna, Słuchowiska i Pomorska”. Była to puszcza rozległa, ciągnąca się wzdłuż rzeki Gwdy i Debrzynki. Puszcza dawała znaczne korzyści gospodarcze. Mieszkańcy doskonale zdawali sobie sprawę z wartości lasów. Istniały barcie, które dostarczały miód poszukiwany na rynkach krajowych i zagranicznych” oraz „...Puszcza rozciągająca się wokół czarnego sprzyjała rozwojowi bartnictwa. Warunki do hodowli pszczół były bardzo dobre. W puszczy rosły okazałe sosny, lipy, graby, cisy, buki i dęby”. W Biernatce, której dawna niemiecka nazwa miejscowości to Barenhutte (gawra niedźwiedzia), w roku 1954 założona zostaje przez przybyłego na te tereny miejscowego nauczyciela amatorska pasieka. Do dnia dzisiejszego pasieka ta pomimo wielu przeobrażeń zachowała swój tradycyjny charakter, w której w oparciu o niezmiennie metody prowadzona jest produkcja miodu leśnego. Miód ten cieszy się doskonałą renomą wśród konsumentów, czego dowodem są liczne nagrody i wyróżnienia na lokalnych i ogólnopolskich konkursach oraz targach.

Miód leśny to produkt nektarowo-spadziowy. Barwy od jasnożółtej (wiosna) po ciemnobrązową, przechodząca też w ciemnozieloną – w zależności od rodzaju pożytku leśnego. Po skryształowaniu na przekroju posiada powierzchnię matową. Smak słodki, uzależniony od rodzaju pożytku – od łagodnego po ostry – czasem z posmakiem goryczy. Zapach aromatyczny o różnej intensywności. Najbardziej łagodny zapach ma miód ze zbioru wiosennego, a najbardziej ostry z dominantą wrzosu. Obie cechy – smak i zapach zależą od ilości i rodzaju olejków roślinnych, kwasów organicznych i barwników roślinnych.

Jarosław Cichocki