SEKRETY MIODU

JAROSŁAW CICHOCKI

O MIODZIE

Miód pszczeli to najpopularniejszy produkt wytwarzany przez te pożyteczne owady. Dzięki niepowtarzalnemu smakowymi oraz właściwościom odżywczym jest ceniony zwłaszcza w kuchni.

Wartość kaloryczna 100 g miodu to ok. 320-330 kcal.

Od wieków jest wykorzystywany jako środek leczniczy. Najczęściej przypominamy sobie o nim, w okresach „przeziębieniowych", doceniając jego bogate właściwości biologiczne. 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 a prowadzone badania farmakologiczne potwierdzają jego wysoką skuteczność.

Jedną z najcenniejszych właściwości miodu pszczelego jest jego działanie antybiotyczne, przeciwzapalne i wykrztuśne. Za silną reakcję bakteriobójczą, odpowiedzialny jest głównie nadtlenek wodoru pochodzący z oksydacji glukozy oraz wysokie ciśnienie osmotyczne. Szczególnie wysoką aktywność przejawiają w tym względzie miody spadziowe i nektarowo-spadziowe oraz miód gryczany i 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 leczeniu grypy, przyczyniając się do złagodzenia jej objawów. W tym wypadku polecany jest zwłaszcza miód lipowy, wykazujący silne właściwości

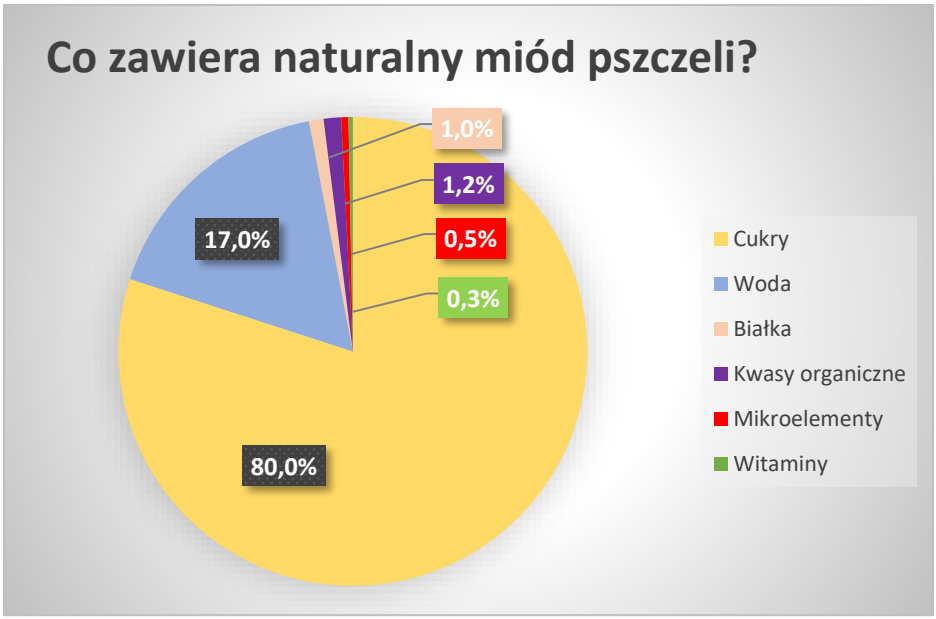
napotne. Znane są również jego właściwości przeciwalergiczne, szczególnie w alergiach oddechowych. Stosując kurację miodową, należy pamiętać, że działa on powoli i wymaga dłuższego, systematycznego stosowania. Odrobina cierpliwości może nam pomóc w zachowaniu zdrowia, szczególnie w trudnym okresie przedwiośnia i wiosny.

Utarło się, iż najlepszy w stosowaniu jest miód świeży, niepoddany obróbce technologicznej, czyli niefiltrowany, niepodgrzewany i nierozpuszczany. Twierdzenie to, na pewno sprawdza się w dwóch pierwszych przypadkach. Okazuje się jednak, że działanie antybiotyczne miodu potęguje rozpuszczenie w ciepłej wodzie, herbacie lub mleku. Rozcieńczenie miodu powoduje znacznie szybsze powstawanie bakteriobójczego nadtlenku wodoru. Nadtlenek, działa najefektywniej, gdy miód jest rozpuszczony w wodzie w proporcji 1 do 20. Szacuje się, że bakteriobójczość jest wtedy około 200 razy wyższa niż w miodzie nierozcieńczonym. 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 aby nie pozbawić go całego antybakteryjnego potencjału.

Na działanie miodu ma także wpływ temperatura oraz okres jego przetrzymywania. Utratę aktywności biologicznej spowalnia niższa temperatura jego przechowywania a 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 może

doprowadzić do jego fermentacji. Odpowiednio przetrzymywany, powinien bardzo długo zachować swoją wartość.

Pamiętajmy, że wszystkie miody, które spotykamy w Polsce (oprócz miodu akacjowego), 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, ale każdy miód musi skrystalizować.



POLSKIE MIODY ODMIANOWE

Miód mniszkowy

Jeden z najwcześniejszych miodów, pozyskiwany przez pszczoły z kwiatów mniszka lekarskiego. Polecany w chorobach żołądka (łagodzi jego nadkwasotę), zaburzeniach trawienia, chorobach jelit, wątroby i dróg żółciowych. Pomocny w stanach wyczerpania psychicznego i fizycznego.

Miód rzepakowy

Jest miodem wiosennym, bardzo popularnym w naszym kraju. W postaci płynnej jest prawie bezbarwny, lekko słomkowy lub jasnożółty z charakterystycznym zapachem kwiatów rzepaku. Bardzo szybko krystalizuje, przyjmując mazistą (smalcowatą) konsystencję oraz biało-kremową barwę. Jest przydatny w leczeniu schorzeń układu krążenia, niewydolności mięśnia sercowego i miażdżycy. Występuje w nim żelazo, którego przyswajalność przez człowieka sięga 60 procent. Polecany w schorzeniach wątroby, wzmaga działanie pęcherza żółciowego. Przyśpiesza leczenie wrzodów żołądka i dwunastnicy. Pod kontrolą lekarza może być stosowany przez cukrzyków. Trzeba go przechowywać w szczelnie zamkniętych szklanych naczyniach, gdyż bardzo szybko chłonie wilgoć co może doprowadzić do jego fermentacji.

Miód akacjowy

Pozyskiwany z robinii akacjowej. W stanie płynnym ma bardzo jasny kolor, wydaje się być nawet bezbarwnym Jest jednym z miodów najdłużej krystalizującym, nawet do kilku miesięcy. Po skrystalizowaniu przybiera biały lub kremowo-żółty kolor. Można stosować go z powodzeniem w zaburzeniach trawienia, zapaleniach żołądka i jelit oraz przy nadmiernej sekrecji soków żołądkowych (nadkwaśność). Bywa pomocniczo wykorzystywany w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Przyspiesza regenerację tkanki, ochronę błony śluzowej, usuwanie nadżerek i owrzodzeń. Usprawnia też pracę wątroby, wspomagając jej „detoksykację". Może być stosowany przez cukrzyków, z łagodną postacią tej choroby. Można wykorzystywać go także w leczeniu chorób skóry, choć niska zawartość związków mineralnych sprawia, że ma niewielkie właściwości antybiotyczne.

Miód malinowy

Jest on rzadziej spotykany niż inne odmiany miodów. Zawiera stosunkowo dużo olejków eterycznych, które odpowiadają za jego charakterystyczny, malinowo-owocowy zapach. Działa napotnie, rozgrzewająco, antyseptycznie i przeciwgorączkowo. Stosuje się w przeziębieniach, schorzeniach dróg oddechowych, nieżycie żołądka i jelit. Wzmacnia układ odpornościowy oraz wspomaga pracę serca. Przejawia działanie przeciwmiażdżycowe.

Miód lipowy

Należy do najczęściej poszukiwanych przez konsumentów miodów. Uzyskanie czystego miodu lipowego w naturalnych warunkach jest trudne. Kolor tego miodu w dużej mierze zależy to od pogody, jaka panuje w danym roku i jeśli sprzyja ona nektarowaniu lip, to miody są wtedy wyjątkowo jasne. W innych wypadkach mogą być ciemniejsze, szczególnie przy zamieszaniu spadzią. Miód ten wyróżnia się charakterystycznym zapachem kwiatu lipy lub przypominającym zapach mięty oraz ostrym smakiem. Właśnie ten smak, lekko szczypiący w język, jest znakiem rozpoznawczym tej odmiany miodu. Używany bywa głównie w leczeniu chorób układu oddechowego. Dzięki wysokiej zawartości olejków eterycznych, enzymów i przeciwutleniaczy, niszczy drobnoustroje występujące w tym układzie drobnoustroje. Wskazany przy zapaleniu oskrzeli i płuc, przeziębieniach, grypie i stanach zapalnych błon śluzowych. Działa antyseptycznie, przeciwskurczowo, napotnie, przeciwgorączkowo, wykrztuśnie, lekko nasennie i uspokajająco.

Miód faceliowy

Facelia błękitna uznawana jest za jedną z najbardziej miododajnych roślin, dlatego jest chętnie uprawiana w gospodarstwach pasiecznych a miód pochodzący z tej rośliny coraz częściej trafia na nasze stoły. W

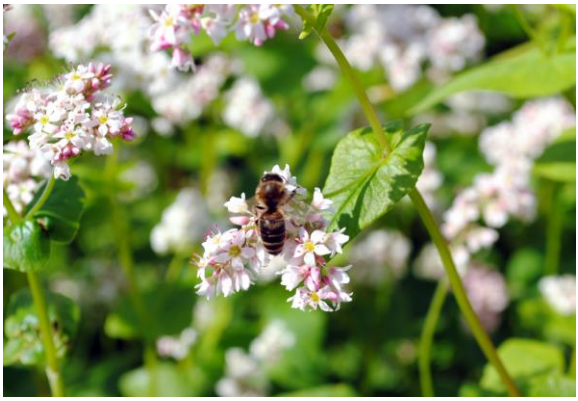
smaku bardzo delikatny o przyjemnym kwiatowym aromacie. Przydatny przy nadciśnieniu, chorobach układu krążenia, niewydolności serca lub miażdżycy. Wpływa pozytywnie na wątrobę, pomagając również w dolegliwościach układu pokarmowego.

Miód nostrzykowy

Najbardziej charakterystyczną cechą tego miodu jest delikatnie waniliowy zapach. Swoje właściwości zdrowotne zawdzięcza przede wszystkim dużej zwartości kumaryny. Pomaga przy nerwicy serca i innych schorzeniach serca i naczyń krwionośnych. Obniża ciśnienie tętnicze krwi. Działa uspokajająco i nasennie. Polecany także przy bezsenności, migrenie i nerwobólach.

Miód gryczany

Charakteryzuje się swoistym aromatem kwiatów gryki oraz ciemnobrązowym zabarwieniem. W smaku ostry, lekko piekący. Zawiera dużo magnezu i witamin. Krystalizując, przybiera formę gruboziarnistą (kaszowatą). Zawiera dużo rutyny, która oczyszcza i uszczelnia włoskowate naczynia krwionośne czyniąc je bardziej elastycznymi i wytrzymałymi. Pomaga w przyswajaniu witaminy C, reguluje przepustowość ścianek włosowatych naczyń krwionośnych, tym samym przeciwdziała miażdżycy. Miód gryczany polecany jest również w nerwicach, stanach wyczerpania psychicznego, w leczeniu jaskry oraz osłabionego wzroku i słuchu. Wpływa pozytywnie na pamięć i koncentrację. W porównaniu z innymi miodami kwiatowymi, ma wyższą zawartość substancji odpornościowych (inhibiny) oraz pierwiastków, takich jak: żelazo, magnez, fosfor, potas, mangan, bór, sód, miedź, cynk, wanad, krzem i inne. Z uwagi na wyższą, niż w innych miodach ,zawartość choliny, zabezpiecza organizm przed jej niedoborem.



Miód wrzosowy

Miód o charakterystycznej galaretowatej konsystencji i przyjemnym aromacie kwiatów wrzosu. Nie zawiera wielu witamin. Ich brak

rekompensuje za to wyższą zawartość enzymów i wolnych aminokwasów. Miód wrzosowy zawiera bardzo dużą ilość hormonów wzrostu, neurohormonów i aż czterdzieści siedem biopierwiastków, które są łatwo przyswajalne przez człowieka. Stosowany w terapii schorzeń jamy ustnej, gardła, błony śluzowej. Zalecany przy chorobach dróg moczowych, prostaty, kamicy nerkowej oraz przy zapaleniu jelit i biegunkach. Zwiększa odporność organizmu i chroni przed rozwojem zakażeń.

Miód nawłociowy

Jeden z ostatnich miodów pozyskiwanych w sezonie pszczelarskim. Przejawia wysoką aktywność antybiotyczną. Polecany przy dolegliwościach i schorzeniach dróg moczowych, pęcherza, prostaty, kamicy nerkowej i zapaleniu jelit. Pomocny przy leczeniu grypy, kataru oraz przeziębień.

Miód wielokwiatowy

Jest to cała grupa miodów różniących się smakiem, zapachem, sposobem krystalizacji oraz właściwościami w zależności z jakich roślin pochodzą. Często określany jest mianem miodu „uniwersalnego". Dobrze działa przy różnego rodzaju alergiach oraz leczeniu chorób górnych dróg oddechowych. Ze względu na duże walory odżywcze i smakowe zaleca się go do codziennego spożywania.

Miód spadziowy

Rozróżniamy dwa jego typy: ze spadzi iglastej i liściastej. Z uwagi na niską częstotliwość występowania odpowiedniej ilości spadzi, która mogły by zebrać pszczoły, ten rodzaj miodu, obok miodu wrzosowego, jest jednym z najdroższych w handlu. Posiada o wiele więcej, niż miody nektarowe, związków mineralnych, wielocukrów i dekstryn. Zawiera 9 razy więcej biopierwiastków niż częściej występujące miody nektarowe. Bogaty jest również w żywice i olejki eteryczne. Stosowany przy chorobach górnych dróg oddechowych, astmie, zapaleniu płuc, gruźlicy i nerwicy serca. Pomocny w leczeniu miażdżycy i zapaleń dróg moczowych. Wspomaga system odpornościowy.

POMORSKIE MIODY TRADYCYJNE

Kraje UE prowadzą ochronę i promocję żywności wysokiej jakości, wytwarzanej tradycyjnymi metodami. Jednym ze sposobów realizacji tej polityki jest prowadzenie listy produktów tradycyjnych. W Polsce, zostało wpisanych na nią 86 miodów (stan na 28.11.2019 r.) pochodzących z różnych regionów naszego kraju. Wśród nich znajdują się trzy miody pochodzące z Pomorza.

Miód kaszubski (12.02.2007 r.)

Na wyjątkowe cechy miodu kaszubskiego ma wpływ wiele czynników, między innymi ukształtowanie terenu, klimat oraz roślinność tu występująca. Flora obszaru Kaszub charakteryzuje się specyficznymi cechami w skali regionu i kraju. W skali Polski wyróżnia się między innymi najmniejszą roczną amplitudą temperatury, łagodną zimą i chłodnym latem. 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. 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, roślinność, klimat oraz specyficzna praca 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. Miód ten może być zbierany wyłącznie w okresie od połowy maja do końca sierpnia.

Miód pszczółkowski (29.08.2007 r.)

Według legendy, nazwa miejscowości Pszczółki wywodzi się z silnych tradycji bartniczych pielęgnowanych na tych terenach. Tradycje pszczelarskie na terenie Pszczółek przetrwały upływ czasu. Metoda produkcji miodu pszczółkowskiego majowego, czerwcowego oraz lipcowego pozostała niezmieniona 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 prowadzona 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. Miód pszczółkowski świeżo po odwirowaniu z plastrów, tzw. patoka, jest gęstą, lepką cieczą. Około 40 dni od wybrania miód przechodzi w fazę stałą, krystalizuje, tworząc tzw. krupiec. Miód majowy cechuje się miękką konsystencją, łatwo rozsmarowuje się 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 (11.05.2009 r.)

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, w powiecie człuchowskim. W Biernatce, której dawna niemiecka nazwa to Barenhutte (gawra niedźwiedzia), zostaje założona w 1954 roku, 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 niezmienne 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 skrystalizowaniu

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.

INNE MIODY ZNAJDUJĄCE SIĘ NA RYNKU

Miód manuka

Krzewy manuka (*Leptospermum scoparium*, rodzina mirtowatych), z których pochodzi miód manuka, rosną na Nowej Zelandii oraz południowo-wschodniej Australii. Nazwa manuka pochodzi z języka maori. Popularność miodu manuka spowodowała, że te rośliny uprawia się obecnie w Anglii, USA i Tajlandii, jednak nowozelandzki miód manuka cechuje najwyższy poziom składników aktywnych i tym samym ma on najsilniejsze działanie prozdrowotne. O wyjątkowych właściwościach krzewu manuka, Maorysi wiedzieli na długo przed wyprodukowaniem z niego miodu. Mieli w zwyczaju żuć młode pędy krzewu oraz pić napar z nasion, by tym sposobem leczyć czerwonkę i biegunki. Liście parzone w wodzie pomagały łagodzić dolegliwości przewodu moczowego i gorączkę, natomiast wywar z kory stosowano do łagodzenia zaparć i kolek, uśmierzania obrzęków oczu i skutków oparzeń. Stosowano go również jako środek uspokajający i pomagający w zasypianiu

Nektar, pszczoły pozyskują jedynie przez cztery tygodnie w ciągu roku. Krzewy pokrywają się wtedy pięknymi białymi kwiatami. W różnych częściach Nowej Zelandii kwitnięcie przypada na różne pory, stąd zbiory miodu zaczynają się w październiku i trwają aż do stycznia. Przeciętnie pszczele pozyskują od jednej rodziny około 8-10 kg. miodu.

Miód manuka charakteryzuje się ciemnobrązową barwą, gęstą i gładką konsystencją oraz lekko ziemistym smakiem przypominającym trochę

smak miodu wrzosowego i nieprzyjemnym zapachem (zawiera cuchnący propanal).

Miód, ze względu na swój charakterystyczny smak i zapach, nie cieszył się początkowo dużym zainteresowaniem. Zwrócono na niego uwagę dopiero w latach 30-tych XX wieku, gdy zauważono, że bydło zjadające niechciany przez ludzi miód, nie zapada na choroby. Wraz w rosnącym zainteresowaniem, na rynku zaczęły się pojawiać podróbki. Dlatego w 2013 r. rząd Nowej Zelandii zajął się określeniem kryteriów wyróżniających oryginalny produkt. Główne cechy oryginału to: pochodzenie z Nowej Zelandii, charakterystyczny, lekko gorzki smak, ziemisty silny aromat i przede wszystkim duża zawartość 2-oksopropanalu (methylglyoxal, MGO).

Aktywny składnik miodu manuka – methylglyoxal, występuje też w innych odmianach miodów. W miodach europejskich stężenie MGO jest na poziomie od 1 do 10, a w miodach manuka jest to nawet 550 i więcej. Każda partia miodu poddawana jest szczegółowym testom i badaniom, w wyniku których ustalana jest jakość miodu. Stężenie to poznamy po oznaczeniu MGO+, podanym na etykiecie produktu. Na rynku dostępne są następujące miody MGO 30+, MGO 100+, MGO 250+, MGO 400+, MGO 550+.

Wysokie stężenie MGO sprawia, że miód ten posiada silne działanie przeciwbakteryjne, likwiduje stany zapalnych oraz zakażenia. Podnosi odporność organizmu, pomaga przy infekcjach bakteryjnych oraz wirusowych, łagodzi uciążliwy ból gardła i katar. Polecany jest osobom z dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi oraz wrzodami. Eliminuje różnego rodzaju problemy skórne jak np. trądzik i egzemy.

By właściwie stosować miód manuka, należy przestrzegać kilku zasad. W przeciwieństwie do zwykłych miodów, które często pijemy rozcieńczone ciepłą wodą, tego miodu nie rozcieńczamy aby zachować możliwie najwyższe stężenie substancji aktywnych. Najlepiej spożywać

go na czczo, zaraz po przebudzeniu, 2-3 łyżeczki dziennie. Dawkę można podzielić na dwie (rano i wieczorem) lub trzy. Ważna jest konsekwencja w ciągłym spożywaniu określonej dawki, bez robienia kilkudniowych przerw.

Nabywając miód manuka, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada certyfikat, co daje gwarancją, że kupujemy oryginalny produkt najwyższej jakości. Przechowujemy go podobnie jak inne miody.

Miód ten na rynku osiąga wysoką cenę. Uzależniona jest ona od dwóch czynników: wielkości opakowania oraz przede wszystkim od stężenia MGO.

Ziołomiody

Należy podkreślić na początku, że ziołomiody nie są prawdziwymi miodami. Jednak, że w mniejszym lub większym stopniu są produktami pracy pszczół, to również one znalazły się w tym opracowaniu.

Są to syropy, produkowane z różnorodnych wyciągów roślin zielarskich połączone z cukrem. Taki produkt podaje się bezpośrednio do ula. Tam jest on przerabiany (sacharoza rozkłada się na cukry proste) i konserwowany przez pszczoły. Następnie, podobnie jak prawdziwy miód jest pozyskiwany przez pszczelarza.

W swoim składzie ziołomiody są bogate w makro i mikroelementy oraz inne składniki pochodzące z ziół. Dodatkowo zawierają również enzymy oraz substancje przeciwbakteryjne dodane tam przez pszczoły.

Rodzajów ziołomiodów jest równie dużo, jak dużo jest pomysłów na zioła które mogą być dodane do syropu. Spotyka się np. ziołomiody aloesowe, głogowe, pokrzywowe czy sosnowe. Są to najczęściej rośliny, którymi w naturze pszczoły nigdy by się nie zainteresowały. Warto zaznaczyć, ze jest to jedna najłatwiejszych i najprzyjemniejszych form

spożywania ziół, które w innym wypadku wymagają np. zaparzenia. Każdy z tych ziołomiodów, posiada różne właściwości a przez charakterystyczny smak może stanowić ciekawe wzbogacenie naszej diety. Stosuje się je zarówno w formie bezpośredniej jak i można rozcieńczać je w wodzie, podobnie jak miód pszczeli.

Lubań 2019

Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Lubaniu
Lubań, ul. Tadeusza Maderskiego 3, 83-422 Nowy Barkoczyn
tel. 58 326-39-00; fax 58 309-09-45
www.podr.pl
e-mail: sekretariat@podr.pl

Opracowanie i skład:
Jarosław Cichocki
e-mail: j.cichocki@podr.pl