



**MED**, ker je **20.5.** svetovni dan čebel

Zakaj ravno ta datum?

- ker se je na ta dan leta 1734 rodil pionir sodobnega čebelarstva Anton Janša in
- da se vsako leto spomnimo in ozavestimo, da brez čebel (in tudi drugih opraševalcev) ni hrane



**Med (ali strd)** je po definiciji Pravilnika o medu naravna sladka snov, ki jo izdelajo čebele *Apis mellifera* iz nektarja cvetov ali izločkov iz živih delov rastlin ali izločkov žuželk, ki sesajo rastlinski sok na živih delih rastlin, ki jih čebele zberejo, predelajo z določenimi lastnimi snovmi, shranijo, posušijo in pustijo dozoreti v satju.

Prehransko gledano pa je med kompleksno sestavljeno živilo, sestavljen predvsem iz ogljikovih hidratov in vode. A poleg teh dveh glavnih sestavin so prisotne tudi mnoge druge, različne in zelo koristne snovi, kot so predvsem vodotopni vitamini (vitamini B, vitamin C), tudi maščobo topni vitamini ( $\alpha$  tokoferol), fenolne spojine (fenolne kisline, flavonoidi) ter tudi v manjših količinah mineralne snovi (kalij, železo...).

Te koristne snovi delujejo predvsem antioksidativno, kar pomeni, da imajo sposobnost nevtralizirati proste radikale.

Varuje tudi pred številnimi bakterijami in nekaterimi glivicami ter tako pospešuje celjenje ran, vnetij in opeklin.

Deluje tudi pomirjevalno, zato omogoča boljši, globlji spanec.

Zmanjšuje kašelj in olajša dihanje, zato se ga uporablja pri prehladih, hripavosti in vnetju grla, lajša tudi težave pri astmi.



Poznanih je več kot 300 vrst medu. Njihova sestava pa je odvisna tako od tal, kjer rastlina raste kot tudi od same rastlinske vrste, iz katere čebele črpajo medicino (npr. akacijev med, smrekov med, lipov med, kostanjev med, hojev med ...). Tako označen med mora vsebovati več kot 45% cvetnega prahu ene vrste. Med posameznimi vrstami medu so glede vsebnosti cvetenega prahu tudi razlike.



Poznamo tudi med mešanih vrst kot sta npr. cvetlični med in gozdni med.

Vse to, daje posamezni vrsti medu **edinstven vonj, okus, barvo ter aromo**.

Znano je tudi, da **temnejše vrste medu vsebujejo več antioksidantov**, zaradi česar se jim pripisuje večja zdravilnost.

**Sestava medu pa je odvisna tudi od pridelave, skladiščenja in uporabe pri končnem uporabniku.**

Da se njegova kakovost (barva, arome, hranila) ohrani dlje časa, je dobro, da se med shranjuje v hladnem in temnem prostoru (npr. omara). Optimalna temperatura za uporabo je med 18 in 24 °C.

Pri dlje časa shranjenemu medu začnejo nastajati kristali, čemur rečemo, da med kristalizira. To je naraven pojav. Kristaliziran med je prav tako užiten, z rahlim segrevanjem (do 60°C) pa ga lahko ponovno utekočinimo.

Uživajmo med (v zmernih količinah), saj je to še vedno sladko živilo. Predvsem pa pazimo na naše živalske prijateljice čebelice, ki oprahujejo cvetove in s tem skrbijo za polno obloženo mizo dobrot, ki jih vsakodnevno uživamo.



Vir:

Gaber Žveplan M. 2013. Antioksidativna učinkovitost slovenskega medu v povezavi z nekaterimi fizikalno kemijskimi parametri. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo: 1-15

Horvat T. 2016. Električne lastnosti nekaterih vrst slovenskega medu. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo: 1-6

Kočevar U. 2016. Vpliv temperature in časa segrevanja na nekatere fizikalno kemijske lastnosti medu. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo:4-16

Pravilnik o medu. Uradni list RS, št. 4/11, 26/14 - ZKme-1B in 9/15

Zakaj je med zdrav in zakaj je najbolj zdravo uživati slovenski med kontrolirane kakovosti. 2020. Naša super hrana. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Korošec M. Med je zdrav. 2020. Naša super hrana. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Povzela: Petra Nemec