Ekologiczne i zdrowe żywienie

na przykładzie produktów pozyskiwanych z pasieki

Miód to jeden z najcenniejszych naturalnych produktów spożywczych i leczniczych.

Nazywany „płynnym złotem" od wieków towarzyszy człowiekowi dostarczając energię i cennych związków mineralnych. Wzmacnia serce, koi nerwy, ożywia mózg, działa antybakteryjnie, a także goi rany. Składa się głównie z cukrów prostych (glukozy i fruktozy), które są paliwem bardzo łatwo przyswajanym przez organizm. Warto go włączyć do codziennej diety spożywając 2-3 łyżeczki dziennie. Najlepszy jest miód z lokalnych pasiek.

Miód to niejedyna cenna substancja pochodząca z pasieki. Pyłek pszczeli, mleczko, propolis, jad, czy pszczeli wosk to naturalne produkty, które znajdują szerokie zastosowanie w medycynie wspomagając leczenie wielu dolegliwości i chorób. Kuracja miodem i produktami pochodzącymi z pasieki to **apiterapia**.

Jak powstaje miód?

Miód jest wytwarzany przez pszczoły z nektaru kwiatowego lub spadzi (słodki sok roślinny), który pszczoły dostarczają do ula. Tam pszczoły ulowe zagęszczają go i składają do komórek plastra, gdzie miód dojrzewa. Po 4-5 dniach, gdy miód osiągnie właściwą zawartość wody, zostaje złożony w komórce i zaklejony woskiem, który zabezpiecza go przed psuciem.

Rodzaje miodu

Skład miodu zależy od rodzaju roślin, z których pszczoły zbierają nektar lub spadź. Podstawowe typy miodów to:

> spadziowy – powstaje ze słodkiej cieczy wytwarzanej m.in. przez mszyce. Składa się głównie z soków roślinnych jodły, świerku, modrzewia, klonu lub lipy. Jest gęsty i ma słodki, wyrazisty smak.

> nektarowy – wytwarzany jest z nektaru kwiatowego zbieranego przez pszczoły. Odmiany miodu nektarowego to np. akacjowy, rzepakowy, wielokwiatowy.

> nektarowo-spadziowy powstający z nektaru i spadzi zbieranych i przynoszonych przez pszczoły do ula w tym samym czasie.

Warto wiedzieć!

Jedna pszczoła w ciągu całego swojego życia produkuje mniej więcej jedną łyżeczkę miodu. Aby wyprodukować kilogram miodu pszczoły muszą zebrać nektar z:
– 8 milionów kwiatów gryki,
– 6,5 miliona kwiatów wrzosu,
– 1,3 miliona kwiatów rzepaku,
– 800 tysięcy kwiatów akacji.

Zbierając nektar na kilogram miodu pszczoły wykonują cztery miliony lotów na trasie ul – kwiat. To właśnie od tej ciężkiej pracy wykonywanej przez pszczoły pochodzi powiedzenie: Pracowity jak pszczoła.